

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN**

***GAME LUXY DOMINO* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TEKNIK KENDARAAN RINGAN OTOMOTIF DI SMK NU 1 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL**

**TAHUN 2024**

# **SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Vikyh Putera Amandha (1120600054)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**

# **PERSETUJUAN**

#

# **PENGESAHAN**

****



# **PERNYATAAN**

# **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

**Seburuk apapun masalalu mu, berusahalah untuk melangkah menjadi lebih baik.**

(**Vikyh Putera Amandha**)

**Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya Ibu Hayatun dan untuk kedua adik saya Anandha Patricya dan Cintya Audri Kusumha.
2. Untuk Teman saya yang telah mendukung saya.
3. Almamater Universitas Pancasakti Tegal.

# **PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal. Dalam penulisan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Taufiqulloh, M.Hum Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi.
2. Dr. Yoga Prihatin, M. Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah memfasilitasi untuk menempuh studi
3. Mulyani, M.Pd Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal yang telah memberikan pelayanan
4. Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd sebagai Pembimbing I, beserta Bapak M. Arif Budiman S, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, ide serta koreksi dengan penuh kesabaran yang tulus.
5. Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal yang telah memberikan ilmu selama menempuh studi
6. Seluruh staff prodi BK FKIP Universitas Pancasakti Tegal
7. Zaenal Mutaqin,S.E.,M.M selaku kepala sekolah SMK NU 1 Adiwerna
8. Dewan guru , guru BK, beserta staff TU di SMK NU 1 Adiwerna
9. David Bakhtiar, Sigit Prabowo, Aditya Mufti, Firdanis Salam Alamsyah, Dimas, Rio Dwi Julianto, Niken Putra Prasetya, M. Iqbal Ramadhan. sahabat yang selalu tetap merangkul dan saling memberi motivasi dalam pembuatan skripsi ini
10. Semua pihak yang telah mendukung peneliti yang tidak bisa disebutkan satu per-satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi peneliti dan pembaca, semoga Tuhan yang Maha Esa selalu memberikan berkat.

Tegal, 21 Agustus 2024

 Peneliti,

Vikyh Putera Amandha

NPM. 1120600006

# **ABSTRAK**

**Putera, Amandha, Vikyh. 2024.** Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Game Luxy Domino Pada Peserta Didik Kelas XI TKRO Di SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal.

Pembimbing I Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

Pembimbing II M. Arif Budiman S, M.Pd

Kata Kunci : Kecanduan *game*, *Self management*, Peserta didik

 Penelitian ini di latar belakangi oleh kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI Teknik Kendaraan Ringan Otomotif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game luxy domino* sebelum di lakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*, tingkat kecanduan *game luxy domino* sesudah di lakukan konseling kelompok dengan teknik self management, dan seberapa efektif teknik *self* *management* untuk mereduksi kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI TKRO di SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun 2024. Metode yang di gunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengutamakan angka data dan bersifat statistik. Fokus utama penelitian adalah menilai efektif teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI TKRO di SMK NU 1 Adiwerna. Penelitian ini menggunakan desain one *group pre-test post-test.* Populasi pada penelitian ini memiliki 30 peserta didik berjenis kelamin laki-laki dan sampel nya menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukan terdapat 11 peserta didik yang mengalami kecanduan *game luxy domino* setelah di laksanakannya pre-test dengan skor 151-168 masuk ke dalam kategori dengan skor tinggi dan sangat tinggi. Setelah dilakanakan konseling kelompok dengan teknik *self management* maka hasil post-test menjadi 7 peserta didik dengan presentae 57% tergolong kedalam kategori rendah dan 4 peserta didik denga presentase 43% tergolong kedalam kategori sangat rendah. Saran kepada guru dan orang tua bisa memberikan perhatian lebih terhadap peserta didik atau anak mengenai bermain smartphone dan untuk peserta didik atau pengguna *game luxy domino* gunakan waktu senggang untuk hal yang positif seperti belajar dan bersosialisasi.

# **ABSTRACT**

**Putera, Amandha, Vikyh. 2024.** “The Effectiveness of Self-Management Technique in Reducing Luxy Domino Game Addiction Among XI TKRO Students at SMK NU 1 Adiwerna, Tegal Regency.”

Supervisor I: Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

Supervisor II: M. Arif Budiman S, M.Pd

Keywords: Game addiction, Self-management, Students

 This research is motivated by the addiction to the Luxy Domino game among students of the XI Automotive Light Vehicle Engineering class, with the aim of identifying the level of addiction to the Luxy Domino game before group counseling using the self-management technique, the level of addiction after group counseling with the self-management technique, and how effective the self-management technique is in reducing addiction to the Luxy Domino game among students of XI TKRO at SMK NU 1 Adiwerna, Tegal Regency in 2024. The research method used in this study employs a quantitative approach, prioritizing numerical data and statistics. The main focus of the research is to assess the effectiveness of the self-management technique in reducing the Luxy Domino game addiction among XI TKRO students at SMK NU 1 Adiwerna. This research uses a one-group pre-test post-test design. The population in this study consists of 30 male students, and the sample was selected using purposive sampling. The results of the study show that 11 students experienced Luxy Domino game addiction after the pre-test, with scores of, falling into the high and very high score categories. After group counseling using the self-management technique or post-test, the results, which fall into the low category.

# **DAFTAR ISI**

JUDUL………………………………………………………………………………………...i

[PERSETUJUAN ii](#_Toc191125333)

[PENGESAHAN iii](#_Toc191125334)

[PERNYATAAN iv](#_Toc191125335)

[MOTTO DAN PERSEMBAHAN v](#_Toc191125336)

[PRAKATA vi](#_Toc191125337)

[ABSTRAK viii](#_Toc191125338)

[ABSTRACT ix](#_Toc191125339)

[DAFTAR ISI x](#_Toc191125340)

[DAFTAR TABEL xii](#_Toc191125341)

[DAFTAR LAMPIRAN xiii](#_Toc191125342)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc191125343)

[1.1 Latar Belakang Masalah 1](#_Toc191125344)

[1.2 Identifikasi Masalah 8](#_Toc191125345)

[1.3 Pembatasan Masalah 9](#_Toc191125346)

[1.4 Rumusan Masalah 9](#_Toc191125347)

[1.5 Tujuan Penelitian 10](#_Toc191125348)

[1.6 Manfaat penelitian 10](#_Toc191125349)

[BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS 13](#_Toc191125350)

[2.1 Tinjauan Teoretis 13](#_Toc191125351)

[2.1.1 Konseling Kelompok 13](#_Toc191125352)

[2.1.2 Teknik Self Management 24](#_Toc191125353)

[2.1.3 kecanduan game luxy domino 30](#_Toc191125354)

[2.1.4. Pengertian Karakteristik peserta didik SMK 38](#_Toc191125355)

[2.2 Kerangka berpikir 39](#_Toc191125356)

[2.3 HIPOTESIS 42](#_Toc191125357)

[BAB III 43](#_Toc191125358)

[METODE PENELITIAN 43](#_Toc191125359)

[3.1 Pendekatan dan jenis penelitian 43](#_Toc191125360)

[3.2 Variabel penelitian 47](#_Toc191125361)

[3.3 Populasi dan sampel 48](#_Toc191125362)

[3.4 Teknik pengumpulan data 51](#_Toc191125363)

[3.5 Instrumen penelitian 56](#_Toc191125364)

[3.6 Teknik analisis data 59](#_Toc191125365)

[BAB IV 63](#_Toc191125366)

[HASIL DAN PEMBAHASAN 63](#_Toc191125367)

[A. Hasil Penelitian 63](#_Toc191125368)

[B. Pelaksanaan Penelitian 74](#_Toc191125369)

[B. Pembahasan 91](#_Toc191125370)

[BAB V 103](#_Toc191125371)

[PENUTUP 103](#_Toc191125372)

[A. KESIMPULAN 103](#_Toc191125373)

[B. SARAN 104](#_Toc191125374)

[DAFTAR PUSTAKA 106](#_Toc191125375)

[LAMPIRAN 111](#_Toc191125376)

# **DAFTAR TABEL**

[Tabel 3. 1 Rumus pretest dan posttest 45](#_Toc191198315)

[Tabel 3. 2 Data Populasi 49](#_Toc191198316)

[Tabel 3. 3 indikator pertanyaan 54](#_Toc191198317)

[Tabel 4. 1 Daftar Nama Respondenn Try-Out 65](#_Toc191199152)

[Tabel 4. 2 Rekapitulasi Uji Validasi Hasil Tryout Instrument Penelitian 66](#_Toc191199153)

[Tabel 4. 3 Perhitungan Uji Validasi Instrument Penelitian 69](#_Toc191199154)

[Tabel 4. 4 72](#_Toc191199155)

[Tabel 4. 5 72](#_Toc191199156)

[Tabel 4. 6 Daftar Nama Responden 74](#_Toc191199157)

[Tabel 4. 7 Hasil Rekapitulasi Nilai Pre-Test 76](#_Toc191199158)

[Tabel 4. 8 Daftar Distribusi Frekuensi Nilai Pre-Test 77](#_Toc191199159)

[Tabel 4. 9 Daftar Distribusi Frekuensi Nilai Post-Test 83](#_Toc191199160)

[Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas 88](#_Toc191199161)

[Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas 89](#_Toc191199162)

[Tabel 4. 12 Hasil Uji Paired Sampel T-Test 89](#_Toc191199163)

# **DAFTAR LAMPIRAN**

[Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian 112](#_Toc191197931)

[Lampiran 2: Berita Acara Ujian Skripsi 116](#_Toc191197932)

[Lampiran 3 : Berita Acara Penyelesaian Revisi Skripsi 117](#_Toc191197933)

[Lampiran 4: Berita Acara Bimbingan Skripsi 118](#_Toc191197934)

[Lampiran 5: Publikasi Jurnal 119](#_Toc191197935)

[Lampiran 6: Dokumentasi 120](#_Toc191197936)

[Lampiran 7: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 121](#_Toc191197937)

[Lampiran 8: Hasil Uji Turnitin 122](#_Toc191197938)

[Lampiran 9: Jurnal Bimbingan Skripsi 1 123](#_Toc191197939)

[Lampiran 10: Jurnal Bimbingan Skripsi 2 124](#_Toc191197940)

[Lampiran 11: Sertifikat Toefl 125](#_Toc191197941)

[Lampiran 12: Sertifikat Tp3 126](#_Toc191197942)

# **BAB IPENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi (IPTEK) berkembang pada tahun 90-an. Terutama pada teknologi seluler, dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat membawa banyak perubahan pada masyarakat yaitu dengan meningkatnya juga kreativitas dalam khusus nya di bidang teknologi. Kemajuan teknologi salah satu produk nya adalah internet yang dimana mengakibatkan terjadinya perubahan interaksi sosial, perubahan interaksi sosial yang terjadi apabila syarat interaksi sosial adalah kontak sosial jarak dekat sedangkan kini bisa hiburan di luar rumah.

 Pertumbuhan ilmu pengetahuan di Indonesia terjadi sejak penjajahan oleh belanda, perkembangan ilmu pengetahuan di kenalkan oleh belanda seperti senjata modern kendaraan tempur dan alat transportasi kepada rakyat pribumi. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi di Indonesia jauh lebih terlihat ketika bangsa ini telah merdeka dari para penjajah. Perkembangan IPTEK di Indonesia semakin maju ketika didirikan nya lembaga ilmu pengetahuan Indonesia (LIPI).

 Lembaga ilmu pengetahuan di bangun, pemerintah Indonesia membangun kembali berbagai lembaga lainnya untuk memajukan IPTEK di negara Indonesia. Sejak saat itu Indonesia memiliki satelit yang bernama Sistem Komunikasi Satelit Domestik (SKSD) palapa. Lewat satelit ini lah Indonesia bisa mengakses informasi dengan melalui sinyal yang di pancarkan ke perangkat elektronik seperti radio, televisi, telepon seluler, dan sejenisnya.

 *Smartphone* adalah nama teknologi yang sekarang*,* sebelum terdapat teknologi yang serupa di sebut dengan telepon seluler yang muncul di tahun 1990-an. Tetapi fungsi dari telepon seluler masih terbatas hanya mengirim pesan singkat dan menerima panggilan. Pada abad ke-20 telepon seluler sudah menjadi modern yang sebelumnya hanya untuk mengirim pesan singkat dan menerima panggilan kini sudah di lengkapi dengan berbagai fitur canggih.

 Perkembangan telepon di Indonesia tentunya tidak dapat di lepaskan dari peran internet. Pada tahun 1990-an perkembangan IPTEK di Indonesia berkembang semakin pesat dan juga mendorong pengembangan jaringan internet. Jaringan internet berfungsi untuk mengakses berbagai informasi yang di butuhkan oleh berbagai kalangan masyarakat dalam berbagai bidang. Penggunaan internet salah satu contoh nya ialah mengakses *email*, *chatting*, *video call* dan *game online.*

 Salah satu manfaat dari teknologi internet yang juga kerap dilakukan oleh masyarakat adalah untuk sarana hiburan seperti menonton Video, mendengar musik dan juga bermain *game*.

Menurut hasil penelitian Rahmadani (2022):

Dalam kehidupan sehari-hari *game online* ini diminati oleh berbagai macam kalangan, mulai dari anak kecil, anak remaja, dan orang dewasa bahkan juga orangtua. Sehingga *game online* ini tidak hanya menjadi sebuah objek untuk mendapatkan hiburan semata akan tetapi juga dapat menjadi sebuah objek untuk mendapatkan keuntungan.

 Perkembangan *game online* tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan computer. Meledaknya game online merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil *Small Local Network* sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang.

 Ada beberapa permainan *game online* yang dapat menghasilkan keuntungan seperti dengan mengikuti pertandingan, mengikuti kuis atau tantangan game, serta game yang menggunakan taruhan/judi. Permainan *video game* dengan menggunakan koneksi internet dikenal dengan sebutan game online. Bermodalkan koneksi internet, berbagai macam *game online* dapat dimainkan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun salah satu nya penggunaan *game* *Luxy Domino*.

 *Game Luxy Domino* adalah wadah bermain yang bebas di akses oleh siapa saja, berbagai macam jenis permainan *game online* dapat menarik minat pemainnya yaitu *game* strategi dan petualangan. *Game online* bukan hanya berupa permainan yang hanya dapat ditonton saja, tetapi para pemain dapat berpartisipasi menggerakkan gambar-gambar yang ada didalamnya secara bersama-sama dengan para pemain lainnya, bahkan didalam *game online* para pemain dapat berkompetisi antara satu dan lainnya untuk memperoleh poin tertinggi atau terendah yang berkonsekuensi menjadi pemain yang kalah atau sebagai pemenang.

 Permainan *Luxy domino* adalah semacam permainan kartu generik. Di Indonesia biasanya berbentuk kartu kecil berwarna dasar kuning yang terdapat bulatan-bulatan yang berwarna merah berfungsi sebagai pengganti angka. Adapun permaian *Luxy domino* ini dimainkan secara *online* sehingga hal ini banyak diminati oleh orang-orang terkhususnya dikalangan kaum remaja dikarnakan bermain domino bisa dengan melalui jaringan internet tanpa harus keluar rumah.

 Permainan *Luxy domino* ini dimainkan oleh 2-4 orang dalam setiap putaran. Setiap pemain akan dibagikan tujuh buah kartu. Pemain yang menghabiskan kartu pertama dengan lawan jenis atau dengan nilai kombinasi terendah akan menjadi pemenang. Nilai kartu ini di lihat dari penjumlahan 2 (dua) kartu dengan pengambilan angka belakangnya saja. Masing-masing pemain akan diberikan tujuh buah kartu jika dimainkan 4 (empat) orang. Pada saat bermain berlangsung pemain saling bertaruh koin/*chips* jika salah satu pemain tidak bisa mengeluarkan kartu untuk bermain dengan lawan pemain lainnya maka koin si pemain tersebut akan dipotong sebanyak: 150.000 koin untuk diberikan kepada pihak lawan pemain dengan koin yang diberikan oleh aplikasi *game Luxy domino.*

Menurut Shefia (2023)

Indonesia menduduki peringkat satu pemain judi slot dan gacor di dunia dengan angka mencapai 201.122 pemain. Survei ini di sampaikan oleh drone emprit, system monitor dan analisis media sosial. Posisi Indonesia mengalahkan Kamboja, Filipina, hingga Rusia. Perputaran uang dalam transaksi judi *online* ini mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2022 yaitu mencapai 11.222 laporan.

 Penggunaan *game Luxy Domino* tentu akan membawa dampak yang sangat buruk bagi kehidupan manusia terutama bagi peserta didik, karena dikhawatir akan berpengaruh pada perubahan sikap peserta didik yang mengarah pada hal yang menyimpang. Salah satu penyimpangan yang sering dilakukan oleh siswa yang gemar bermain *game* *Luxy Domino* antara lain ialah berbohong dalam hal meminta uang untuk membeli keperluan sekolah akan tetapi uangnya digunakan untuk deposit di *game Luxy Domino* tersebut.

 Maka dari itu, perlu adanya layanan dari guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi tingkat kecanduan *game* *Luxy Domino* pada peserta didik, agar dikemudian hari dapat menjalani kehidupan lebih baik dan selaras tanpa menyebabkan efek negatif dari masalah yang tidak diharapkan. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik yaitu dengan layanan konseling kelompok yang di berikan oleh guru bimbingan konseling.

 Tujuan di laksanakan konseling kelompok untuk mereduksi tingkat kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI Teknik kendaraan ringan otomotif. Di dalam konseling kelompok bisa menggunakan pendekatan salah satu nya adalah pendekatan behavior yang terdapat beberapa teknik seperti *punishment,shaping, modelling,* dan teknik *self management.*

 Menurut Qurrotu (2019) “Teknik *Self management* memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah laku nya dengan metode dan prosedur yang di kehendaki individu sendiri, melalui kepercayaan, pengaturan, kompetensi, dan motivasi yang nanti nya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif”. *Self Management* sendiri yaitu proses dimana individu dalam mengatur diri nya sendiri. Jadi *self management* dalam tanggung jawab keberhasilannya berada di tangan konseli atau klien.

Menurut hasil penelitian Siska (2019) :

Pendekatan behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

 Menurut hasil penelitian di atas teknik *self management* dapat di gunakan pada peserta didik yang mengalami kecanduan bermain *game luxy domino* karena dengan menggunakan teknik *self management* peserta didik menjadi lebih mengetahui jati diri nya tanpa harus di control dari faktor lingkungan serta mampu mengurangi perilaku yang di ikuti dari orang lain.

 Peserta didik yang bermain *game online* cenderung sedikit bergerak dan Jarang berkeringat. Banyak dari remaja menghabiskan waktu dan mengabaikan Hal yang penting hanya untuk bermain *game online*. Peserta didik yang kecanduan *Game online* memberkan dampak buruk terhadap perkembangannya antara lain Malas belajar, boros, ketergantungan, emosional dan mengabaikan lingkungan Sekitarnya.

 Harapan dengan ada nya penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi untuk sekolah, guru bimbingan dan konseling serta bagi peserta didik mampu memahami tentang *self management* yaitu bagaimana mengatur diri sendiri tanpa ada nya pemaksaan diri untuk berubah serta mengurangi penggunaan *game* *luxy domino* yang dapat memberikan efek negatif terhadap kehidupan peserta didik dan mengurangi perilaku negatif seperti bolos mata pelajaran, tidur kelas, membohongi orang tua untuk deposit game, dan menjadi diri yang lebih baik dari sebelumnya.

 Berdasarkan hasil observasi awal di SMK NU 1 Adiwerna Kelas XI TKRO menurut peserta didik berinisial NPP *game online Luxy domino* sangat populer dikalangan pelajar, banyak dari mereka yang menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game online Luxy domino* dan mengabaikan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan bekerja. Siswa atau Pelajar SMK NU 1 Adiwerna Kelas XI TKRO mampu berjam-jam memainkan *game online Luxy domino* sampai koin/*chip* habis atau bangkrut. Peneliti juga melihat bahwa banyak siswa terlalu asyik memainkan handphone untuk bermain *game online Luxy domino* dan berkumpul di dalam kelas pada waktu istirahat.

 Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu siswa atau pelajar. RYN mengatakan bahwa:

"*Game online luxy domino* ini adalah *game* hoki, menguntungkan kalau kita jackpot kita bisa mendapatkan koin/chip yang tinggi sampai 60 koin dan bisa di jual kembali ke teman dengan harga yang tinggi dan keuntungan berlipat. Itulah alasannya banyak orang yang suka memainkan *game online Luxy domino."*

 Untuk mendapatkan uang sebagian siswa berbohong kepada orang tua untuk mendapatkan uang dengan alasan keperluan sekolah dan membeli paket data. Kemudian uang tersebut di gunakan untuk membeli *chip* dan nongkrong bersama teman-teman. Tidak Sedikit dari mereka yang rela menghabiskan uang hanya untuk bersenang-senang dan membeli koin/*chip.* Koin dapat diperjual belikan, sehingga ada yang menjadikan *game* tersebut sebagai mata pencaharian.

 Berdasarkan latar belakang permasaahan di atas, maka peneliti ingin melihat permasalahan tersebut lebih rinci lagi, oleh karena itu peneliti mengangkat sebuah karya ilmiah dengan judul "EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME LUXY DOMINO* PADA KELAS XI TEKNIK KENDARAAN RINGAN OTOMOTIF DI SMK NU 1 ADIWERNA TAHUN PELAJARAN 2024 KABUPATEN TEGAL.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

 Berdasarkan latar belakang masalah yang telah teruraikan diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifiksikan sebagai berikut:

1. Banyaknya peserta didik yang kecanduan *game* *Luxy domino*.
2. Terdapat kasus bermain *game* *Luxy domino*.
3. Kurangnya tanggapan oleh wali kelas, guru bk, orang tua serta pihak sekolah terhadap peserta didik yang kecanduan *game Luxy domino*.
4. Kurangnya pendekatan layanan secara intensif antara guru bimbingan dan konseling, dengan peserta didik.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari pemaparan dalam rumusan masalah, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Efektif teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game luxy domino*
2. Peserta didik yang mengalami kecanduan *game luxy domino*

## **1.4 Rumusan Masalah**

 Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disebutkan rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecanduan *game* *luxy domino* sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik di kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun 2024?
2. Bagaimana tingkat kecanduan game *luxy domino* setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun 2024?
3. Apakah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peserta didik yang kecanduan *game* *luxy domino* efektif di kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun 2024 ?

## **Tujuan Penelitian**

 Bertolak dari rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui tingkat kecanduan game *luxy domino* sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Tahun 2024 Kabupaten Tegal.
2. Untuk Mengetahui tingkat kecanduan game *luxy domino* sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* pada peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Tahun 2024 Kabupaten Tegal.
3. Untuk Mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game* *luxy domino* peserta didik pada Kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna Tahun 2024 Kabupaten Tegal.

## **1.6 Manfaat penelitian**

 Terjawabnya masalah dan tercapainya tujuan penelitian maka diharapkan penelitian bermanfaat :

1. Manfaat teoretis
	* 1. Sebagai kontribusi pemikiran sekaligus bahan masukan untuk mereduksi kecanduan *game luxy domino*, sehingga dengan hadirnya penelitian ini dapat di gunakan sebagai referensi dalam penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Manfaat praktis:
	* 1. Manfat bagi pihak sekolah
3. Sebagai bahan informasi bagi sekolah.
4. Sebagai bahan masukan bagi sekolah.
5. Sebagai upaya peningkatan kualitas pengelolaan pengajaran.
6. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah.
	* 1. Manfaat bagi guru
7. Menjadi landasan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi banyaknya kecanduan bermain *game luxy domino.*
8. Meningkatkan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan layanan bimbingan dan konseling.
9. Meningkatkan profesionalisme guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan layanan.
	* 1. Manfaat bagi peserta didik
10. Meningkatkan pemahaman bagi peserta didik yang bermain *game luxy domino.*
11. Meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap layanan konseling kelompok.
12. Meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap *self management.*
	* 1. Manfaat bagi peneliti
13. Menambah wawasan serta pengetahuan mengenai layanan bimbingan dan konseling.
14. Menambah wawasan untuk menjadi pengajar yang baik.

# **BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS**

## **2.1 Tinjauan Teoretis**

### **2.1.1 Konseling Kelompok**

#### **2.1.1.1 Pengertian Konseling Kelompok**

 Konseling kelompok merupakan layanan pemberian bantuan dalam mengatasi berbagai hambatan-hambatan perkembangan dirinya, serta untuk mencapai suatu perkembangan secara optimal yang dimilikinya, dan dilakukan oleh orang yang ahli atau profesional kepada beberapa orang individu baik itu anak-anak, remaja ataupun orang dewasa. Menurut Prayitno (2017) “Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang di berikan oleh konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang di hadapi nya dalam suasana kelompok”. Sedangkan menurut hartinah (2007) “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpisat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi – fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarisis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling meneria dan saling mendukung”. Konseling kelompok sering memecahkan masalah yang bersifat pribadi, yang di lakukan dengan membentuk suatu kelompok.

 Dalam hal ini proses konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam suatu proses pemecahan masalah dari diri konseli. Konseling kelompok bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tujuan konseling kelompok yaitu: berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya serta bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya hasil pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta.

 Konseling kelompok memberikan ruang keterbukaan untuk klien, klien bisa mengatasi masalahnya sendiri setelah melakukan proses konseling. Konseling kelompok tidak hanya dilakukan di sekolahan, konseling kelompok juga bisa dilakukan diluar sekolahan, yang terpenting adalah pemberian layanan kepada klien dengan melalui wawancara oleh seorang ahli kepada klien yang mengalami suatu masalah yang sama dengan beberapa klien lainnya lalu memecahkan masalah dengan membentuk kelompok. Sitorus (2023) mengatakan :

Konseling berarti orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli, proses wawancara guna untuk teratasinya masalah klien dan menjadikan klien mandiri dalam mengatasi masalahnya.

 Menurut pengertian di atas bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah pemberian layanan dengan cara tatap muka dengan beberapa klien lainnya dan proses wawancara untuk mengatasi masalah klien dan menjadikan klien mandiri dengan cara penyelesaian masalahnya sendiri.

#### **2.1.1.2 Tujuan Konseling Kelompok**

 Tujuan konseling kelompok disini yaitu belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, sehingga inti dari permasalahan dapat terselesaikan. Menurut Prayitno (2017), “kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi di ungkap dan dinamikan melalui teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal”. Konseling kelompok menyelesaikan masalah klien melalui kelompok serta dengan teknik yang sesuai dengan permasalahan.

 Konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, menurut winkel dan hastuti (2004), tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri dan para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam proses konseling.
2. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan dan Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.hidupnya sendiri, para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
3. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
4. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain dan para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

 menurut (Prayitno et al., 2021) “Tujuan umum konseling kelompok yaitu mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuang komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus layanan konseling kelompok yaitu konseling kelompok membahas masalah pribadi yang sangat mengganggu anggota kelompok untuk dibantu penyelesaiannya”. Jadi kesimpulan dari hasil penelitian di atas adalah tujuan konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi individu dengan melalui konseling kelompok serta memecahkan permasalahan yang di hadapi secara berkelompok sebagai makna manusia merupakan makhluk sosial yang hidup bersama.

#### **2.1.1.3 Teknik Konseling Kelompok**

Teknik merupakan cara yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dalam mengatasi kesulitan belajar yang hadapi. Menurut Dwi dkk (2021), mengatakan “Sistem kelompok dapat membuat peserta didik mendapatkan sumber penambah *reinforcement* positif serta mendapat sistem pendukung bagi peserta didik yang melakukan perubahan nyata untuk membentuk perilaku” oleh karena itu dalam melaksanakan bimbingan dan konseling belajar disekolah harus mengunakan teknik yang tepat, agar kegiatan belajar mengajar berlangsung efektif dan efisien.

Menurut Ridho, (2021):

*Self management* (pengelolaan diri) adalah pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Selain itu Teknik *self management* merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan pendekatan behavior dalam pelaksanaannya. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yakni menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring)*, *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

 Sedangkan menurut Lesmana membagi dua teknik terapi behavioristik menjadi dua bagian, yaitu teknik tingkah laku umum dan teknik spesifiknya (Jurmanisak & Fitriani, 2020).

Teknik-teknik tingkah laku:

A. Teknik umum:

 a. Shaping: Terapi belajar tingkah laku baru secara bertahap.

 b. Ekstingsi Menghilangkan penguatan agar tingkah laku maladaptive tidak berulang.

B. Teknik spesifik:

 a. Desensitisasi sistematik: Membantu klien rileks dan mengurangi kecemasan, cocok untuk fobia, ketakutan, dan kecemasan neurotik.

 b. Pelatihan asertivitas: Mengajarkan perbedaan tingkah laku agresif, pasif, dan asertif melalui bermain peran.

 c. Time-Out: Memisahkan klien dari penguatan positif saat muncul tingkah laku yang tidak diinginkan.

 d. Implosion dan flooding: Membuat klien membayangkan situasi mengancam secara berulang untuk mengatasi ketakutan

 Berdasarkan pendapat di atas teknik konseling kelompok merupakan teknik dimana terjadi permunculan stimulus yang menghasilkan kecemasan secara berulang-ulang tanpa pemberian penguatan klien akan membayangkan situasi dan konselor berusaha mempertahankan kecemasan klien tersebut.

#### **2.1.1.4 Asas-Asas Konseling Kelompok**

 Konseling kelompok juga harus menggunakan asas didalamnya agar pelayanan saat konseling berjalan lancar, asas juga harus diterapkan di semua layanan bimbingan konseling. Asas-asas konseling dapat memudahkan pelayanan konseling. Prayitno (2015) Mengatakan:

Asas-asas bimbingan dan konseling merupakan ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling. Adapun asas-asas yang harus terpenuhi dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling antara lain asas kerahasiaan, asas sukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas mandiri, asas kegiatan, asas dinamis, asas terpadu, asas normatif, asas keahlian, asas alih tangan.

 Asas-asas di atas merupakan hal yang wajib dilakukan oleh konselor agar berjalanya proses konseling dengan lancar. Asas kerahasiaan merupakan hal yang wajib dilaksanakan karena didalam proses konseling tidak boleh di utarakan atau di sampaikan kepada orang lain karena bersifat rahasia. Konselor berkewajiban penuh menjaga data dan keterangan yang disampaikan klien sehingga kerahasiaan benar-benar terjamin. Asas sukarela disini tidak ada yang merasa tertekan di dalam proses layanan konseling, konselor wajib membina dan mengembangkan rasa kesukarelaan tersebut. Budiyati (2023) mengatakan :

Klien diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun terpaksa menyampaikan masalah-masalah yang dihadapinya serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk, berkenaan dengan masalahnya kepada konselor. Dan konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa dalam kata lain dengan ikhlas.

 Asas keterbukaan mewajibkan klien bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik keterangan diri sendiri ataupun informasi dan materi yang berguna bagi pemngembangan dirinya. Asas kekinian dimana klien memberikan permasalahan yang sedang dialami, pembahasan juga mengenai permasalahan klien masa sekarang yang dia alami. Budiyati (2023) mengatakan “Asas kekinian juga mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda memberi bantuan.” Asas kemandirian diharapkan menjadikan individu klien untuk mengenal diri sendiri dan lingkunganya. Asas kegiatan bertujuan untuk klien aktif berpartisipasi dalam melakukan layanan bimbingan konseling.

 Asas kedinamisan adalah asas yang kehendaknya selalu bergerak maju dan tidak monoton serta berkelanjutan sesuai kebutuhan. Asas kenormatifan yaitu asas layanan bimbingan dan konseling yang tidak boleh bertentangan dengan norma-norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, dan kebiasaan yang berlaku. Asas alih tangan merupakan asas dimana klien tidak mampu melaksanakan layanan maka dialih tangankan kepada pihak lain.

 Asas-asas diatas meruapakan salah satu yang wajib dilakukan ketika menjalankan proses bimbingan konseling. Tujuan utama adanya asas-asas di atas merupakan untuk menghasilkan proses layanan bimbingan dan konseling secara maksimal dan menghasilkan hasil yang membuat klien lebih baik. Asas-asas merupakan hal-hal baik yang memang bertujuan agar menjadikan layanan bimbingan konseling nyaman, aman untuk dilaksanakan oleh klien .

#### **2.1.1.5 Tahap-Tahap Konseling Kelompok**

 Tahap-tahap konseling sangat penting diaplikasikan dalam layanan konseling kelompok agar pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Dalam layanan konseling kelompok terdapat beberapa tahapan, dimana tahapan tersebut akan diselenggarakan oleh anggota kelompok dengan tujuan agar proses konseling kelompok dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut prayitno, (2015) ada 4 tahapan layanan konseling kelompok, diantaranya yaitu:

1. tahap pembentukan yaitu tahapan yang membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
2. Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian konseling kelompok.
3. Tahap kegiatan yaitu tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok pada konseling kelompok.
4. Tahap pengakhiran kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan yang dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Adapun tahapan yang umunya digunakan dalam praktek konseling kelompok menurut (Nur, 2020) adalah terdapat empat tahapan, yaitu:

 1. Tahap Permulaan: Menumbuhkan minat peserta didik terhadap konseling kelompok, menjelaskan tujuan, manfaat, dan ajakan mengikuti kegiatan.

2. Tahap Transisi: Mengalihkan kelompok ke kegiatan yang lebih terarah, ditandai dengan ekspresi emosi dan interaksi anggota.

3. Tahap Kegiatan: Inti dari konseling kelompok, fokus pada pelaksanaan aktivitas dengan alokasi waktu terbesar.

4. Tahap Pengakhiran: Menutup proses dengan memperjelas pengalaman, mengkonsolidasi hasil, dan merencanakan perubahan tingkah laku di kehidupan nyata.

Sedangkan menurut (Hartinah,2007) menuliskan bahwa tahap konseling kelompok itu dimulai dengan bebeerapa langkah yaitu :.

1) Pra konseling : pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok, pada tahap ini pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling, sekaligus membangun harapan kepada calon peserta

2) Tahap permulaan

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok.

3) Tahap transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing – masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebab – sebabnya, anggota kelompok mulai terbuka, tapi sering terjadi di fase ini justru kecemasan, resistensi, konflik, dan ambivalensi tentangkeanggotaannya dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri.

4) Tahap kerja – kohesi dan produktivitas

Pada tahap ini mulai Menyusun rencana – rencana Tindakan, penyusunan Tindakan ini disebut pula produktivitas. Kegiatan knseling kelompok terjadi yang ditandai dengan: membuka diri lebih besar, menghilangkan definisinya, terjadi konfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi trnsfersi, kohesivitas mulai terbentuk.

5) Tahap akhir

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan – perubahan tingkahlaku dalam kelompok, setiap anggota kelompok mulai melakukan umpan balik terhadap yangdilakukan oleh anggota yang lain.

6) setelah konseling: tindak lanjut dan evaluasi.

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi, tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala – kendala dalam pelaksanaan dilapangan.

 Tahapan dalam konseling kelompok di perlukan oleh konselor sebagai landasan untuk memulai kegiatan konseling kelompok dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Dengan ada nya tahapan tersebut konselor mampu melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan baik.

### **Teknik Self Management**

* + - 1. **Pengertian Teknik *Self Management***

 *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang menekan kan pada kemauan dan kemampuan konseli untuk mengubah dan mengatur perilaku nya sendiri. Menurut hasil penelitian Nurhidayatullah (2019) “Teknik *self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behaviortheraphy,* *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* perilaku yang positif (*self- reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus* *control*)”.

 teknik *self management* merupakan suatu tindakan diri kita sendiri untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan diri. Menurut qamaria (2023), “Teknik *self management* behavioral adalah pendekatan dalam perubahan perilaku yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sendiri”. Menurut Nur hidayatullah dkk (2019) “*Self-management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan maladaptif atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik”.

 Dengan kata lain, individu tersebut yang merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kemajuan mereka dalam mencapai tujuan yang diinginkan. *Self management* sendiri sangat di butuhkan bagi manusia agar dapat menjadi manusia yang mempunyai manfaat untuk kehidupan sehari-hari, eteknik *self management* mungkin tidak efektif untuk semua orang dan semua masalah nya tetapi teknik ini efektif apabila orang tersebut ada keinginan kuat untuk berubah, jadi peneliti menggunakan teknik *self* *managemen*t khususnya bagi peserta didik yang kecanduan game *Luxy Domino*.

* + - 1. **Tujuan Teknik Self Management**

 Self management merupakan teknik untuk pengelolaan diri, agar individu dengan secara teliti dapat menempatkan diri di dalam situasi yang menghambat perilaku yang hendak peserta didik hilangkan dan belajar untuk menimbulkan perilaku atau masalah yang tidak sesuai dengan keinginan. Menurut Anita (2020) “*Self management* bertujuan mempelajari dan memahami perilaku individu dengan merubah perilaku yang awalnya maladaptive menjadi adaptif”. Dalam artianya peserta didik mampu mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka pada hal yang tidak baik.

Adapun tujuan self management menurut zakki, (2017) :

 “Keterampilan peserta didik dapat bertahan dampai di luar sesi konseling, memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling, perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, menciptakan keterampilan belajar yang sesuai harapan, peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang di inginkan.”

 Menurut (Insan Suwanto, 2016) menyatakan tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah :

1. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.

2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.

3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.

4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

 Menurut dari hasil pendapat di atas tujuan teknik *self management* bertujuan agar peserta didik mampu mengolah atau mengatur diri nya sendiri dalam hal berperilaku. Berperasaan, berpikiran yang tepat sesuai dengan arahan yang di berikan saat proses konseling.

* + - 1. **Manfaat Teknik *Self Management***

 Penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Menurut hasil penelitian monica dkk (2016). “Mengatakan konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli”. Menurut Komalasari dkk (2011) menyatakan :

“bahwa teknik self management atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu; menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas tersebut.”

 Adapun beberapa manfaat teknik *self management* menurut zakki (2017) sebagai berikut :

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari control orang lain.
3. Dengan meletakan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usaha nya sendiri dan lebih tahan lama.
4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

 Berdasarkan pendapat di atas Manfaat teknik *self management* menurut penelitian sebelum nya dapat disimpulkan bertujuan merubah individu sepenuh nya di mulai dari perasaan, pikiran serta perbuatan tanpa melibatkan orang lain dengan begitu individu mampu menjalani kehidupan nya tanpa harus mengikuti arah orang lain.

* + - 1. **Kelemahan Dan Kelebihan Teknik *Self anagement***

 Teknik *self management* behavior tentu nya memiliki kelemahan dan kelebihan dalam pengguanaan teknik ini, menurut wanda (2023) “*Self management* adalah sikap tenang terhadap pandangan, wacana, dan aktivitas seseorang, dengan cara ini memberdayakan menghindari perilaku buruk dan mendorong perilaku yang baik dan cerdas. Proses mengubah “diri total” seseorang dalam aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik untuk mencapai tujuan seseorang dikenal sebagai *self management*”. kelemahan dan kelebihan dari teknik *self management* menjadi tantangan bagi peneliti.

 Menurut zakki (2017), adapun kelemahan dan kelebihan teknik self management sebagai berikut:

Kelebihan *self management*

1. Konseli secara bertanggung jawab mampu mengatur perilaku nya sendiri.
2. Konseli mampu mengevaluasi perilaku nya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain.
3. Pengaturan paling baik adalah pengaturan dari diri sendiri.
4. Tidak perlu menekankan pada intesitasn pemantauan dari konselor.

Kekurangan *self management*

1. Karena minimnya peran dan pengawasan konselor, konseli bebas sesuka hati menentukan perilaku dan reinfor yang mengikuti nya.
2. Di terapkan hanya cocok untuk konseli yang mempunyai niat dan kemauan yang tinggi untuk mengubah perilaku nya.

 Sedangkan menurut Siska (2019) “kelebihan teknik *self management* bahwasanya setiap prilaku yang salah dapat di ubah melalui konseling behavior menggunakan teknik *self management* sedangkan kekurangan dari teknik *self management* yaitu di saat melaksanakan konseling z bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi bersifat manipulatif,dan mengabaikan hubungan antar pribadi”.

 Berdasarkan pendapat di atas teknik *self management* memiliki kelebihan dan kelemahan nya, kelebihan dari teknik *self management* individu dapat mengevaluasi perilaku diri nya sendiri serta bertanggung jawab terhadap perilaku nya sendiri. Kelemahan dari teknik *self management* bahwasan nya teknik *self management* hanya dapat di terapkan apabila individu mempunyai niat untuk perubahan terhadap perilaku nya.

### **kecanduan game luxy domino**

* + - 1. **Pengertian kecanduan *game***

 Kecanduan berasal dari kata *addiction* yang artinya sebagai ke adaan ketergantungan. Menurut hasil penelitian kardefelt (2017) “bahwa pada awal nya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif contohnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang yang masuk melewati darah dan menuju ke otak dan dapat merubah komposisi kimia otak.”

 Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang di akibatkan oleh internet Atau yang lebih di kenal dengan addictive disorder. Menurut Moze (2019) hal 33-34, “dalam mendiagnosa kecanduan bermain game online menjadi fokus utama dari pemain nya ketika game sudah terpikirkan di tiap menit secara terus-menerus, mengorbankan relasi dan kesempatan berhubungan dengan orang-orang sekitar, serta mengabaikan kesehatan”

 Salah satu nya adalah *computer game addiction* yaitu berlebihan bermain game online. Ini terlihat bahwa *game online* yang merupakan bagian dari internet yang sering di kunjungi dan sangat di gemari bisa membuat kecanduan yang memiliki intesitas sangat tinggi. Menurut Wang (2019) “Penambahan waktu bermain game online atau keparahan depresi pada awalnya dapat memprediksi peningkatan keparahan depresi atau kecanduan game di masa depan. Ini menunjukkan adanya hubungan dua arah antara gejala depresi dan kecanduan game online”.

 Berdasarkan pendapat di atas bisa di simpulkan pengertian kecanduan *game online* adalah suatu kedaan bermain *game online* yang tidak bisa lepas karena kebiasaan yang sangat kuat. Dari waktu ke waktu hingga bermain dengan durasi yang lama atau dalam jumlah melakukan hal tersebut tanpa memperdulikan konsukuensi negative yang ada pada pecandu game online tersebut.

* + - 1. **Game LUXY Domino**

 Luxy domino merupakan game yang berbasis android, didalamnya terdapat beberapa pilihan permainan, mulai dari kartu, puzzle, domino dan slot. Permainan slot inilah yang sangat popular dimulai dari 5 naga deluxe, slot banteng, legenda zeus, putri duyung, duo fu duo cai dan kaisa. Luxy domino merupakan permainan judi yang dapat dimainkan secara online. Karena game ini sangat menarik apalagi bagi orang yang seneng bermain judi domino atau poker.

 Luxy domino merupakan permainan yang sangat diminati bagi setiap kalangan yang menyukai bermain judi, terutama di Indonesia. Game luxy domino sama seperti bermainan judi lainya game ini juga menyediakan taruhan disetiap permainanya yang menjadi pembeda game luxy domino dengan permainan judi nyata terletak pada taruhanya, dimana permainan judi secara nyata menggunakan mata uang sedangkan game luxy domino menggunakan chips atau koin sebagai taruhanya. Akan tetapi koin yang didapat juga dapat merupakan yang diperoleh berasal dari uang yang digunakan untuk membeli chip pada permainan luxy domino.

 Hal menarik yang terdapat pada game luxy domino adalah koin yang diperoleh dari kemenangan bermain game seperti big win, mega win, super win dan jackpot. Dari hasil kemenangan itu dapat ditukar dengan uang atau juga dapat dijual kepada pemain game atau pembeli. Untuk harga berkisar dari 50.000-70.000 untuk satu billionya. Hal menarik lainya dari game ini yaitu tersedia koin dua milliar disetiap harinya jika pemain log in kedalam game luxy domino.

 Sehingga dengan begitu pemain tertarik untuk bermain game ini karena banyak dari game ini yang hanya bermodalkan koin dua milliard yang disediakan oleh game luxxy domino itu sendiri setiap harinyya dapat memenangkan jumlah koin yang banyak sehinnga dapat dijual dan menghasilkan uang.

 Game luxy domino didalamnya terdapat situs atau aplikasi yang menyediakan berbagai game diantaranya sebagai berikut :

1. Slot domino

 Slot domino adalah permainan yang ada didalam permainan luxy domino yang mirip dengan mesin judi kasino. Pemain hanya perlu menekan tombol dan gambar akan berubah sesuai keberuntungan. Jika gambar dalam slot sama semua maka pemain bisa disebut jackpot. Didalam slot juga ada beberapa permainan slot.

b. Permainan kartu

 Terdapat permainan kartu didalam game luxy domino yang bisa dimainkan tanpa menunggu akun mencapai level 5. Beberapa permainan tersebut dapat menambah jumlah koin pada akun jenis permainan kartu adalah kartu remy, poker, qiu qiu. Kebanyakan dari permainan kartu tersebut dengan mengurutkan nomer kartu dan siapa lebih dahulu mengurutkan nomer maka pemain tersebut menjadi pmenangnya. dengan menjumlahkan nomer kartu yang dibagikan dengan jumlah tertinggi maka akan memenangkan permainan tersebut.

c. Chips luxy domino

 Chip adalah suatu koin atau pengganti uang pada game online atau offline semuanya menggunakan chip sebagai alat dalam taruhan. Adapun fungsi dalam game luxy domino chip sebagai pengganti uang. Chip ini bernilai selayaknya uang dalam permainan game online. Chip juga memiliki nilai dengan besarnya tertentu untuk digunakan dalam taruhan karena chip menjadi hal yang paling efektif untuk menghindari berbagai masalah yang muncul akibat adanya uang tunai.

* + - 1. **Faktor-faktor kecanduan**

Faktor-faktor dapat berupa variabel-variabel yang saling berhubungan dan berkontribusi terhadap terjadinya kecanduan. Kecanduan game online memiliki beberapa faktor menurut sapto, (2021) mengatakan :

1. Gender

Gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap game online. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi game online.Beberapa penelitian menyatakan bahwa anak laki-laki lebih mudah kecanduan oleh game dan menghabiskan banyak waktu untuk berada di rental game dibandingkan dengan anak perempuan.

2. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis biasanya menimbulkan para pemain game online suka membayangkan bahkan bermimpi tentang game, berbagai situasi dan karakter mereka. Fantasi dan kejadian-kejadian yang ada pada game membuat pemainnya merasa tertarik untuk melihat dan memainkan permainan itu kembali. Pemain menyatakan bahwa dirinya termotivasi untuk terus bermain karena game itu memberikan tantangan untuk bereksperimen dan sangat menyenangkan.

3. Jenis game online

Semakin banyak jenis *game online* maka aka membuat seseorang kecanduan bermain *game online*. Hal ini karena munculnya jenis permainan baru dan permainan yang lebih menantang, sehingga para pemain game akan termotivasi untuk terus memainkannya.

 Sedangkan menurut Detria (2013) mengatakan bahwa ditemukan faktor internal yang

mempengaruhi adiksi game online, diantaranya:83

1) Ambisi yang kukuh dari diri individu untuk berlomba-lomba mencapai skor yang tinggi dalam game online.

2) Ketidakdayaan menata prioritas untuk melakukan aktivitas penting lainnya.

3) Perasaan jenuh yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau di sekolah.

4) Minimnya self-control dalam diri individu, sehingga kurang sigap terhadap dampak negatif yang muncul dari bermain game online secara berlebihan.

 Sementara itu menurut hasil penelitian Irawan & Siska (2021) bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi game online yaitu frekuensi bermain game online, waktu bermain game online, dan permainan atau game yang digemari. Lebih lanjut dalam hasil penelitiannya terdapat kecenderungan bahwa faktor jenis game online yang memiliki pengaruh besar terhadap adiksi game online

 Berdasarkan penelitian di atas faktor-faktor kecanduan game *online* bisa berdasarkan gender, kondisi psikologis dan jenis game online. Jenis gender tidak hanya dari golongan laki-laki saja yang bisa kecanduan bermain game tetapi perempuan juga bisa kecanduan bermain game. Kondisi psikologis juga mendukung kecanduan bermain game karena ada nya rasa kesenangan ketika bermain game.

* + - 1. **Dampak kecanduan *game***

 Kecanduan *game online* salah satu jenis bentuk kecanduan yang di sebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih di kenal internet *addictive disorder*. Seperti yang di sebutkan bahwa internet menyebabkan kecanduan, salah satu nya adalah *computer* *game* *addiction*, menurut soetjipto dalam penelitian hairil (2020).

 Menurut Agata, (2015). Mengatakan :

 bermain game dapat berdampak positif dan negatif bagi anak. Salah satu dampak positif dari bermain game adalah meningkatkan kemampuan menalar atau logika. Dalam game terdapat permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya untuk mencapai tahapan/tujuan tertentu, sehingga diperlukan kemampuan berpikir dan bernalar untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan dalam game. Kegemaran bermain game membuat anak dapat mengasah otak untuk memecahkan permasalahan sehingga kemampuan menalarnya terus mengalami perkembangan.

 Sedangkan menurut Dani, (2021). “Dampak negatif game lebih dirasakan jika terjadi kecanduan bermain game. Apabila game dimainkan secara berlebihan anak-anak tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan sekolah, tidak konsentrasi pada waktu proses pembelajaran, tidur di dalam kelas bahkan sampai bolos sekolah”

 Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwasan nya kecanduan game tidak hanya ada dampak *negative* tetapi juga memiliki dampak yang positif, salah satu dari dampak kecanduan bermain *game* yang merupakan dampak positif adalah meningkatkan kinerja otak dalam hal logika, bermain game juga membantu dalam mengasah untuk memecahkan persoalan. Sedangkan dampak negative dari kecanduan bermain game peserta didik jadi tidak fokus dalam hal kegiatan sekolah dan tidak konsentrasi dengan tugas yang sedang di kerjakan oleh pesrta didik di sekolah.

### **2.1.4. Pengertian Karakteristik peserta didik SMK**

 Karakteristik merupakan suatu kemampuan peserta didik secara umum sama dengan yang lain, tidak mengalami masalah atau bisa dibilang sama dengan kemampuan orang lain. Adhitya (2019) Mengatakan :

Karakteristik peserta didik didefinisikan sebagai ciri dari kualitas perorangan peserta didik yang ada pada umumnya meliputi antara lain kemampuan akademik, usia dan tingkat kedewasaan, motivasi terhadap mata pelajaran, pengalaman, ketrampilan, psikomotorik, kemampuan kerjasama, serta kemampuan sosial.

 Karakteristik peserta didik yaitu meliputi persamaan dari perkembangan emosi, perkembangan sosial, gaya belajar, motivasi, dan kemampuan awal. Karakteristik bisa dijadikan salah satu ciri-ciri peserta didik yang memang berkembang sesuai pada umumnya, atau tidak memiliki kelainan. Indonesia memiliki banyak budaya yang membuat karakteristik bisa menjadikan karakteristik khusus yang biasanya berisi tentang penggunaan bahasa, pengakuan.

 Karakteristik peserta didik dapat diartikan karakter yang berarti ciri, watak, dan kebiasaan yang bersifat tetap. Karakteristik salah satu untuk mengenali ciri-ciri peserta didik yang akan menghasilkan berbagai data yang penting agar bisa dijadikan pijakan untuk mencapai keberhasilan kegiatan pembelajaran. Carolindra dkk (2021) mengatakan “Karakter seseorang baik sikap dan perkataan yang sering ia lakukan kepada orang lain terbentuk dari kebiasaan-kebiasaan yang dia lakukan.”

Karateristik peserta didik tidak luput dari lingkungan yang akan mempengaruhi karakter peserta didik. Menurut Mau (2022) “Perkembangan peserta didik tidak selalu mulus dan lancar, adakalanya lambat dan adakalanya dapat berhenti sama sekali. Dalam upaya membantu peserta didik mengatasi kesulitan atau hambatan dalam perkembangannya, guru berperan sebagai pembimbing”.

 Penjelasan diatas bisa disimpulkan bahawasanya karakteristik bisa mempengaruhi daya penyerapan dalam menyerap materi disisi lain karakteristik juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Misalkan peserta didik dibesarkan dilingkungan yang harmonis penuh dengan kasih sayang, karakter peserta didik akan mengikuti. Sebaliknya kalau dibesarkan diajarkan hal-hal negatif peserta didik akan lebih ke negatif.

## **Kerangka berpikir**

Kecanduan adalah dimana kondisi yang membuat seseorang kehilangan control terhadap suatu hal. Biasanya hal ini di karena kan rasa suka yang terlalu berlebihan dan di dorong dengan keinginan yang kuat terhadap suatu kegemaran. Seseorang bisa mengalami kecanduan karena tidak memiliki kendali terhadap diri nya sendiri. Menurut hairil (2020).

 Penyebab dari kecanduan yaitu ada rasa keingin tahuan terhadap suatu objek dan berlanjut menjadi rasa suka yang berlebihan. Pada saat itu kemudian dapat berlanjut menjadi kebiasaan dan sulit untuk tidak melakukan kegiatan tersebut. Penyebab utama dari kecanduan adalah rasa senang di otak dan otak pun merespon hal tersebut dengan mengeluarkan hormon dopamin yang di kenal dengan hormon kesenangan.

 Teknik *self management* menjadi teknik yang akan di gunakan untuk mereduksi kecanduan *game* *luxy* *domino* terhadap peserta didik di kelas XI TKRO SMK NU 1 ADIWERNA Kabupaten Tegal. Mereduksi sendiri adalah reaksi yang mengalami penurunan dalam perilaku seperti kecanduan game. Berikut adalah kerangka berpikir layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*:

Peserta didik kelas XI TKRO mengalami kecanduan bermain *game luxy domino*

Sebelum Di Laksanakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self *Management*

Sering berbohong, membolos mata pelajaran, bermain game luxy domino di dalam kelas

Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*

Sesudah Di Laksanakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management

Teknik *Self Management* efektif Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Luxy Domino* Pada Peserta Didik Kelas XI TKRO DI SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal

**Gambar 2.1** Kerangka berpikir

## **HIPOTESIS**

 Hipotesis diartikan sebagai jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya. Menurut sugiyono (2019), “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data”. Sedangkan menurut Arifin (2017), “uji hipotesis dalam menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan membuat kesimpulan menerima atau menolak pernyataan tersebut.

Maka hipotesis yang akan di uji kebenaran nya sebagai berikut :

* 1. Hipotesis analisis Ha :

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif mereduksi kecanduan game luxy domino peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna.

* 1. Hipotesis analisis Ho :

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif mereduksi kecanduan game luxy domino peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna.

# **BAB III**

# **METODE PENELITIAN**

## **3.1 Pendekatan dan jenis penelitian**

 Pendekatan penelitian merupakan cara pandang atau kerangka berpikir yang di gunakan dalam penelitian untuk menganalisis dan memahami permasalahan Berdasarkan hal tersebut kata kunci metode penelitian yang perlu di perhatikan data, cara ilmiah, kegunaan, dan tujuan. Masyhuri dan zainudin (2011) berpendapat “kata metode merupakan suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis”.

 Penelitian merupakan kegiatan pengelolaan, pengumpulan, analisis dan penyajian data yang di lakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau pengujian suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum. Berdasarkan pendapat di atas tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa metode penelitian adalah ilmu pengetahuan yang di pakai penelitian berkaitan dengan teknik dan cara yang perlu di tempuh dalam usaha untuk mengumpulkan, menemukan dan menguji suatu data atau informasi di lokasi penelitian.

 Penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif adalah dua pendekatan penelitian yang umum di gunakan peneliti. Kedua pendekatan ini memiliki masing-masing, ciri tersebut meliputi metode penelitian, jenis penelitian, dan sumber data, serta teknik analisa data. Menurut Sugiyono, (2010) “terdapat beberapa jenis penelitian antara lain: 1. Penelitian kuantitatif, adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. 2. Penelitian kualitatif, data kualitatif adalah data yang berbentuk kata, skema, dan gambar”

 Untuk mendapatkan hasil penelitian yang maksimal harus menggunakan metode yang tepat. Di tinjau dari judul skripsi yaitu efektivitas teknik *self* *management* untuk mereduksi kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI di SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal 2023/2024, Menurut Sugiyono (2017) “pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan”.

 Pendekatan yang sesuai dengan judul penelitian kali ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengutamakan angka dan data bersifat statistik yang bertujuan untuk hipotesis yang sudah pernah di gunakan.

 Metode penelitian berfokus untuk mengumpulkan data dan menganalisa nya sesuai dengan pendekatan yang di pilih. Menurut Mark R. Leary (1999) dalam hamzah (2021), “Penelitian eksperimental berminat menentukan apakah variabel-variabel tertentu menyebabkan perubahan perilaku, pemikiran atau emosi. Dalam penelitian ini peneliti memanipulasi atau mengubah satu variabel (di sebut variabel bebas) guna melihat apakah perubahan dalam perilaku (variabel terikat) muncul sebagai akibatnya”.

 Jika perubahan perilaku muncul kala variabel bebas di manipulasi, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa variabel bebas menyebabkan perubahan pada variabel terikat (dalam kondisi tertentu). Dalam banyak kasus peneliti tidak mampu mengubah variabel bebas, kadang peneliti menggunakan kuasi-eksperimental. Dalam penelitian kuasi-eksperimental, peneliti menyelidiki efek sejumlah variabel atau peristiwa secara alamiah.

**3.1.3 Desain penelitian**

 Pada penelitian eksperimen ini peniliti menggunakan *One Group Pre* *Test Post-Test* *Desaign* yaitu eksperimen pada desain ini menggunakan pretest dan postest. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

**Tabel 3. 1 Rumus pretest dan posttest**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelas | Tes awal | Perlakuan | Tes akhir |
| Eksperimen | O1 | X | O2 |

 Sumber :Arikunto, 2010 : 124

 Keterangan :

O1 :Tes awal pada kelas eskperimen sebelum diberikan teknik *self management*

O2 :Tes akhir pada kelas eskperimen sesudah diberikan teknik *self management*

X : Penerapan atau perlakuan dengan menggunakan teknik *self management*

 Pada penelitian ini menggunakan tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mereduksi kecanduan *luxy domino* pada peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik s*elf management*. Ada beberapa hal yang akan dilakukan dalam pelaksanakan eksperimen ini adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran variabel (Pretest)

Bentuk pengukuran variabel (pretest) yang diberikan berbentuk skala (angket). Tujuan pretest dilakukan untuk mengetahui kecanduan game *luxy domino* peserta didik sebelum diberikan perlakuan.

1. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 45 menit. Pada akhir pertemuan penelitian akan memberikan penilaian segera (laiseg) guna mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang telah diberikan.

1. Postest

Pemberian posttest dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan dengan teknik se*lf management* untuk mereduksi kecanduan *luxy domino* pada peserta didik.

 Pada dasarnya desain penelitian merupakan blue print yang menjelaskan setiap prosedur penelitian mulai dari tujuan penelitian sampai analisis data. Menurut Churchill (2014), “desain penelitian adalah kerangka kerja atau rencana untuk studi yang merupakan suatu proses pengumpulan data dan analisis data penelitian”. Jadi desain penelitian di buat untuk tujuan agar pelaksanaan penelitian dapat di jalankan dengan baik dan benar.

## **3.2 Variabel penelitian**

Variabel penelitian adalah elemen atau faktor yang dapat diukur dan berubah dalam suatu penelitian. Variabel ini digunakan untuk menguji hipotesis dan hubungan antara fenomena yang sedang diteliti. Dalam penelitian, variabel dapat berupa segala sesuatu yang bervariasi, seperti nilai, karakteristik, atau atribut tertentu.Variabel penelitian adalah suatu konsep yang memiliki nilai bervariasi. Arikunto (2010) berpendapat, " variabel merupakan objek penelitian atau apa-apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel kuantitatif di klasifisikan menjadi 2 yaitu variabel diskrit dan variabel kontinum".

1. Variabel diskrit di sebut juga variabel nominal atau variabel kategori karena hanya dapat kategorikan atas 2 kutub yang berlawanan yaitu "ya" dan "tidak". Angka-angka di gunakan dalam variabel diskrit ini untuk menghitung yang kemudian di nyatakan sebagai frekuensi.

2. Variabel kontinum di bagi menjadi 3 variabel, yaitu :

 A. Variabel ordinal, yaitu variabel yang menunjukan tingkatan-tingkatan atau di sebut juga variabel "lebih kurang" karena yang satu mempunyai kelebihan di bandingkan lainnya.

 B. Variabel interval, yaitu variabel yang mempunyai jarak dan itu dapat di ketahui dengan pasti.

 C. Variabel ratio, yaitu variabel perbandingan yang menghubungkan antar sesama nya.

 Variabel penelitian merupakan sesuatu yang terbentuk dari apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian untuk di Tarik keseimpulan nya. dalam penelitian ini menggunakan dua macam yaitu variabel penyebab (X) atau variabel independen dan variabel terikat (Y) atau variabel dependen, yaitu :

(X) Teknik *self management* pada peserta didik kelas XI TKRO di SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal tahun 2024.

(Y) Kecanduan *game luxy domino* pada peserta didik kelas XI TKRO di SMK NU 1 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun 2024.

## **3.3 Populasi dan sampel**

 Populasi dan sampel adalah konsep penting dalam penelitian, terutama dalam penelitian kuantitatif. Berikut pengertian populasi dan sampel :

 **1. Populasi**

Populasi merupakan daerah yang secara umum terdiri dari obyek/subjek yang memiliki kualitas dan ciri khusus yang di tetapkan peneliti untuk di pelajari dan di ambil kesimpulan nya (Sugiyono, 2017:117). Populasi penelitian yaitu peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna. Pertimbangan memilih kelas XI karena terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan *game luxy domino*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling terdapat beberapa peserta didik memiliki mengalami *kecanduan game luxy domino,* peserta didik banyak yang pasif serta rendah dalam pembelajaran terdapat pada kelas XI.

 Selanjutnya kelas dilihat berdasarkan peserta didik yang paling banyak mengalami kecanduan *game* *luxy domino* dari seluruh kelas sehingga memerlukan bimbingan dan pemahaman dalam mengurangi kecanduan *game* *luxy domino*.

**Tabel 3. 2 Data Populasi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelas | Laki-laki | Perempuan | Jumlah |
| XI Tkro-1 | 30 | 0 | 30 |
| Total | 30 | 0 | 30 |

Sumber data : peserta didik kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna

 Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI TKRO SMK NU 1 Adiwerna dengan jumlah kelas XI sebanyak 30 peserta didik dengan keseluruhan peserta didik berjenis kelamin laki-laki. Di pilihnya kelas XI karena kelas yang paling banyak terdapat peserta didik yang kecanduan game *luxy domino.*

 **2. Sampel**

 Sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai jenis karakteristik yang dimiliki (Sugiyono, 2017:118). “Sampel merupakan bagian dari populasi yaitu dengan metode dan teknik tertentu. Peneliti tentu saja tidak mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan tenaga, dana serta waktu”. Peneliti hanya mengambil beberapa dari populasi.

 Pengambilan sampel dapat di pergunakan dengan cara-cara tertentu. Cara atau teknik pengambilan sampel tersebut dinamakan teknik *sampling.* Menurut sugiyono (2019;128), “teknik *sampling* ialah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang di gunakan dalam penelitian, terdapat berbagai sampling yang di gunakan.” Teknik *sampling* yang di gunakan pada dasar nya ada dua yaitu probality sampling dan probality non sampling. Menurut sugiyono (2019), “Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

 Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode sampling nonprobability dengan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti. Berikut pertimbangan dalam memilih sampel :

1. Peserta didik yang duduk di kelas XI.
2. Peserta didik dengan hasil *pre-test* mengalami kecanduan game *luxy domino.*
3. Peserta didik yang bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah di rancang oleh peneliti.
4. Peserta didik yang di jadikan sampel berjumlah 11 orang.

## **3.4 Teknik pengumpulan data**

 Teknik pengumpulan data adalah cara atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Tujuan dari pengumpulan data adalah mendapatkan informasi yang valid dan reliabel untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan jenis penelitian dan tujuan penelitian.. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi, angket atau kueisoner dan dokumentasi.

1. Observasi

 Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara spesifik bila di bandingkan teknik yang lain.jadi penelitian dengan observasi terlibat dengan orang yang sedang di amati dalam kegiatan sehari-hari sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi maka penelitian mendapatkan data yang di peroleh lebih lengkap, lebih tajam, dan dapat sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang muncul.

1. Angket atau kuesioner

 Dalam penelitian ini teknik kuisoner di jadikan sebagai bahan pokok dalam pengumpulan data. Angket atau kuisoner di gunakan untuk mengumpulkan data tentang Efektivitas teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan game *luxy domino* pada peserta didik di SMK NU 1 ADIWERNA. Menurut Suharsimi, (2010) berpendapat, “angket atau kuisoner adalah suatu daftar yang berisi sejumlah pertanyaan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pribadi nya atau hal-hal yang ia ketahui”.

 Angket adalah alat pengumpul data berupa pertayaan atau pernyataan yang tertulis dan harus diisi responden guna mendapatkan keterangan atau informasi yang berhubungan dengan data yang diperlukan. Menurut sugiyono (2014), Macam-macam bentuk teknik kuisoner dapat di lihat dari dua macam yaitu kuisoner di lihat dari bentuk jawaban dan di lihat dari subyek yang mengisi kuisoner.

1. Kuisoner di tinjau dari bentuk jawaban kuisoner
2. Kuisoner tertutup adalah responden sudah di batasi dalam memberikan jawaban, tidak bebas seperi yang di kehendaki.
3. Kuisoner terbuka adalah kuisoner yang sedemikian rupa untuk mengisi secara bebas mengemukakan pendapat nya.
4. Kuisoner terbuka dan tertutup merupakan bentuk campuran dari kedua bentuk kuisoner tersebut.
5. Kuisoner dari subyek yang menjawab.
6. Kuisoner langsung adalah kuisoner yang dimana daftar pertanyaan-pertanyaan itu langsung di isi oleh subyek yang akan di kumpulkan data nya.
7. Kuisoner tidak langsung adalah kuisoner yang daftar pertanyaan-pertanyaan nya di jawab orang lain yang di minta pendapatnya mengenai subyek yang hendak di kumpulkan data nya.

 Pada penelitian ini menggunakan kuisoner langsung dan di susun dalam bentuk tertutup. Peneliti memberikan kuisoner langsung kepada responden dan jawaban nya di sediakan dalam bentuk 4 yaitu SS, S, TS, atau STS. Dalam penelitian ini angket yang di gunakan adalah angket tertutup mengenai teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok (X) dan kecanduan game luxy domino pada peserta didik kelas XI Tkro (Y).

Berikut penulisan kisi-kisi nya.

**Tabel 3. 3 indikator pertanyaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Indikator** | **Sub Indikator** | **Pernyataan** | **Total** |
| Favorable | Unfavorable |
| Kecanduan Game Luxy domino | Keinginan yang kuat | 1. Game luxy domino merubah perasaan menjadilebih baik. | 1,2,4, | 3,5 | 5 |
| 2. Merasa tertantang ketika game luxy domino menyajikan permainan yanglebih sulit. | 10 | 6,7,11 | 4 |
| 3. Dorongan untuk bermain game setelah sempat diberhentikan justru jauh lebihbesar. | 9,12,13 | 8,14 | 5 |
| Ketidakma mpuan mengatur | 1. Memilih bermain gamedibandingkan kegiatan lain. | 16,19 | 15,18,22,25 | 6 |
|  | Prioritas | 2. Memikirkangame yang dimainkan | 17,26 | 20,29 | 4 |
| 3. Menghabiskan waktu bermaingame. | 31,27,35 | 23,28 | 5 |
|  | Rasa bosan | 1. Meluangkan waktu lebih banyak untuk bermain game luxy domino merasacukup. | 30,32,39 | 24,34 | 5 |
| 2. Melakukan kegiatan bermain game kembali setelah beberapa saat berhasil untuk berhenti darikegitaan tersebut. | 36,38 | 33,40 | 4 |
|  | Kurangnya self kontrol | 1. Tidak nyaman jika ada hal yang menghalangi untuk bermaingame. | 37,48 | 43,44 | 4 |
| 2. Tidak mampu mengendalikan emosi ketika mengalami gangguan untuk bermain game. | 41,46 | 47,49 | 4 |
| 3. Munculnya perasaan cemas ketika tidakbermain game  | 21,45,50 | 42 | 4 |
| Jumlah Total Keseluruhan | 50 |

 Item-item atau daftar pertanyaan dalam angket bukan dimaksudkan untuk menguji kemampuan responden sebagaimana alat dan teknik tes, melainkan pertanyaan pada angket dimaksudkan untuk menggali informasi dari responden, Pada penelitian ini menggunakan skala linkert. Untuk mengukur kecanduan game *luxy domino* peserta didik.

1. Dokumentasi

 Dokumentasi merupakan salah satu teknik penting dalam suatu penelitian dengan mengumpulkan informasi yang telah ada pada lembaga terkait. Dalam penelitian ini, penulis menelaah dokumen, seperti profil sekolah, jumlah guru, jumlah peserta didik,absen kehadiran peserta didik,buku harian peserta didik dan sarana prasarana umum lokasi penelitian serta data-data lain yang menurut penulis sebagai pendukung penelitian ini.

## **3.5 Instrumen penelitian**

 Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Instrumen penelitian sangat penting karena kualitas hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh keakuratan dan keandalan instrumen yang digunakan. Instrumen di gunakan untuk mengumpulkan dan mengukur data. Menurut Purwanto (2010), “instrumen merupakan alat bantu yang di gunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran”. Cara ini di gunakan untuk mengumpulkan data objektif yang di perlukan untuk menghasilkan kesimpulan peneilitian yang objektif.

 Alat pengukuran mempunyai ciri tertentu untuk menghasilkan data yang akurat dan handal. Kualitas instrumen, data dan hasil penelitian kuantitatif harus memenuhi syarat valid dan reliable sehingga kriteria kualitas instrumen berhubungan dengan validitas dan realibilitas.

1. Validitas instrumen

 Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Menurut Suharsimi (2010), “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.” Instrument semakin baik apabila validitas nya tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti validitas nya rendah itu di ketahui setelah T hitung pada T table dengan taraf siginifikan 5% = 0 ,312(N=40). Rumus yang di gunakan dalam validitas tersebut adalah kolerasi product moment yang di kemukakan suharsimi (2010) sebagai berikut :

 ΣnXY - ΣX ΣY

 rxy = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 √ (n ΣX2 - ( ΣX )2) (n ΣY2 –(ΣY)2)

 rxy : Koefisien korelasi Pearson antara item instrumen yang akan digunakan dengan variabel yang bersangkutan

X : Skor item instrumen yang akan digunakan

Y : Skor semua item instrumen dalam variabel tersebut

n : Jumlah responden

 Untuk menguji keberartian koefisien rxy valid atau tidak valid akan digunakan uji t, yang dilakukan dengan membandingkan antara thitung dengan ttabel.

1. Reliabilitas Instrumen

 Reliabilitas instrumen adalah tingkat konsistensi dan ketepatan suatu instrumen dalam mengukur suatu variabel. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan hasil yang sama atau konsisten ketika digunakan untuk mengukur variabel yang sama pada waktu yang berbeda atau oleh orang yang berbeda. Menurut Suharsimi (2010), Reliabilitis adalah salah satu instrumen di katakan reliabel jika instrument tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa di percaya.

 Rumus yang di gunakan untuk mengetahui dan memperoleh indeks relibilitas yaitu dengan menggunakan rumus kolerasi *alpha cronbach.* Menurut Suharsimi (2010) rumus nya sebagai berikut :

 

Keterangan :

r11= realibilitas instrumen

K = banyaknya butir pernyataan atau soal

£şi = jumlah varian butir

St = varianl total

## **3.6 Teknik analisis data**

teknik analisis data adalah suatu bagian penting di dalam sebuah penelitian untuk menganalisa dan mengolah data yang di uji kebenaran nya dalam penelitian untuk menjelaskan data-data yang di peroleh agar dapat di pahami. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan hasilnya dapat menjawab tujuan penelitian.

 Statistik parametris di gunakan sebagai uji parameter populasi melalui statistik melalui data sampel. Menurut sugiyono (2022), “pengertian statistik adalah data yang di peroleh dari sampel. Parameter populasi meliputi rata-rata dengan notasin μ (mu), simpangan baku σ (sigma) dan varians σ²”. Jadi parameter berupa μ di uji melalui X garis, selanjutnya σ di uji melalui s, dan σ² di uji melalui s².

1. Uji normalitas

 Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan Software SPSS versi 22 dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov (Jonathan 2017:135). Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Ho: Data berdistribusi normal (sig.> 0.05).

Ha: Data tidak berdistribusi normal (sig.< 0.05)

(Setia,dkk 2016:169)

 Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) > 0,05, maka Ho diterima dan jika probabilitas (sig) < 0,05 maka Ho ditolak (syofian, 2014:153-156). Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak. Untuk membuktikn normalitas data maka diuji menggunakan SPSS.

1. Uji-T

 Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 22 dengan menggunakan teknik analisis Paired-SamplesT-Test. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas dari teknik *self* *management* untuk mereduksi kecanduan game *luxy domino* peserta didik dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan. Sugiyono mendefiniskan rumus uji-t sebagai berikut:

Rumus Uji-t

t = Σ D

√{nΣD2 – (ΣD)2/ (N-1) {NΣY2

Keterangan:

D : Different/ selisih kelompok post test-pre test

N : Jumlah subjek

sugiyono (2017)

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai thitung lebih besar nilai t tabel (thitung >ttabel) dan signifikasi lebih kecil dari 0.05 (p <0,05): artinya terdapat peningkatan antara dua kelompok sampel. Setelah itu untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif, maka perlu diadakan perhitungan masing-masing kelompok.

3. Uji paired sampel T tes

 Uji paired sampel T tes merupakan pengujian yang di gunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama, setiap variabel di ambil saat situasi keadaan yang berbeda, uji ini juga di sebut uji berpasangan. Uji rumus paired sampel T tes di definisikan sebagai berikut :



Keterangan :

X¹ = Rata-rata sampel sebelum perlakuan

х² = Rata-rata sampel sesudah perlakuan

S¹ = Simpangan baku sebelum perlakuan

S² = Simpangan baku sesudah perlakuan

ɳ¹ = Jumlah sampel sebelum perlakuan

2 = Jumlah sampel sesudah perlakuan