

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENANGANI ANAK YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI
DESA PENANGGAL, DUSUN SUMBER SARI RT.01 RW.06,
KECAMATAN CANDIPURO, KABUPATEN LUMAJANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH Achamad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah Jurusan Pemberdayaan Masyarakat Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:
PUTRI AMILATUS SHOLEHA
NIM. D20173039

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2021

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENANGANI ANAK YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI
DESA PENANGGAL, DUSUN SUMBER SARI RT.01 RW.06,
KECAMATAN CANDIPURO, KABUPATEN LUMAJANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH Achamad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
Fakultas Dakwah Jurusan Pemberdayaan Masyarakat Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

PUTRI AMILATUS SHOLEHA
NIM. D20173039

Dosen Pembimbing



Haryu, S. Ag., M. Si
NIP. 197404022005011 055

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENANGANI ANAK YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI
DESA PENANGGAL, DUSUN SUMBER SARI RT.01 RW.06,
KECAMATAN CANDIPURO, KABUPATEN LUMAJANG**

SKRIPSI

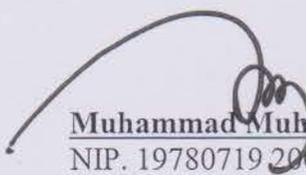
Telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)
Fakultas Dakwah
Jurusan Pemberdayaan Masyarakat Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Rabu
Tanggal : 10 November 2021

Tim Penguji

Ketua

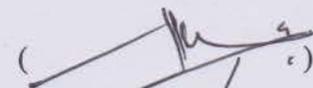
Sekretaris


Muhammad Muhib Alwi, MA
NIP. 19780719 200912 1 005


Anugrah Sulistiyowati, M. Psi
NUP. 201802166

Anggota:

1. Dr. Siti Raudhatul Jannah, S. Ag., M. Med. Kom.
2. H. Zainul Fanani, M. Ag.


()

()



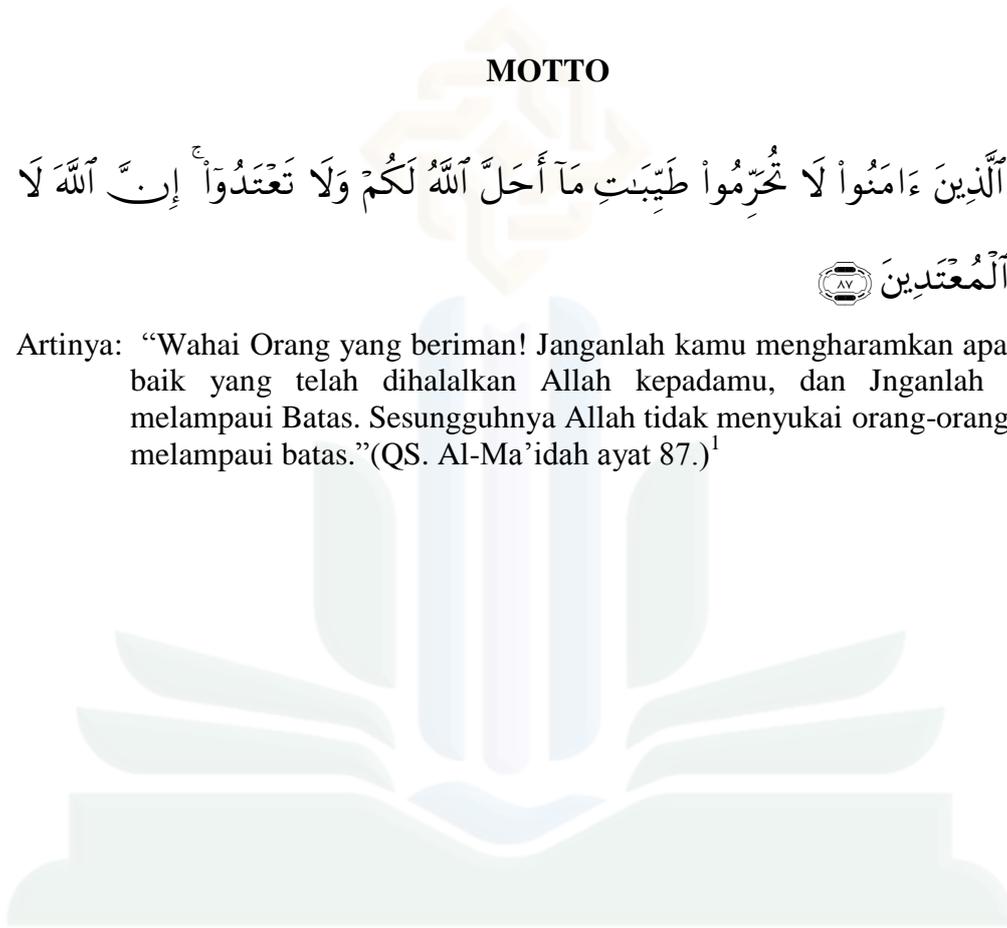
Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah


Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag
NIP. 19740606 200003 1 003

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا
يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Wahai Orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah kepadamu, dan Janganlah kamu melampaui Batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”(QS. Al-Ma’idah ayat 87.)¹



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

¹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya.(Bandung:2016), 122.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kupersembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dengan segala kekurangan peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta yang telah mendidik, memberi kasih sayang, serta dukungan dan juga selalu mendoakan saya sehingga saya selalu diberi kelancaran dalam melakukan segala hal.
2. Teman seperjuanganku (Ilmi, Himma, Alfin, Ika, Eryo, Dyah) yang telah suka rela membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Teman-teman seperjuanganku Bimbingan Dan Konseling Islam angkatan 2017.
4. Teman-teman Organisasiku UKOR UIN KHAS Jember.
5. *last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for beliving in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Segala puji syukur penulis sampaikan kepada ALLAH SWT karena atas rahmat-Nya dan karunia-Nya, perencanaannya, pelaksanaannya, dan penyelesaian skripsi, dapat terselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman permusuhan menuju zaman yang penuh dengan nuansa persaudaraan seperti saat ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan meraih gelar Sarjana Sosial dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri KH Achamad Siddiq (UIN KHAS) Jember dengan judul “Penerapan Teknik *Self management* Untuk Menangani Anak yang Kecanduan *Game Online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbersari, Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang”.

Kesuksesan ini dapat peneliti peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE., M.M selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achamad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
3. Bapak Muhammad Muhib Alwi, MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Haryu, S. Ag., M. Si selaku Dosen Pembimbing.

5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan wawasan, ilmu dan pengalamannya.
6. Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achamad Siddiq Jember atas kesediaan dan segala bantuan selama penelitian dan penulisan skripsi.

Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang baik dari Allah.

Lumajang, 4 September 2021

Putri Amilatus Sholeha

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Putri Amilatus Sholeha, 2021: *Penerapan Teknik Self Management untuk Menangani Anak yang Kecanduan Game Online di Desa Penanggal, Dusun Sumbesari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Luamajang.*

Kata Kunci: Teknik *self management*, kecanduan *game online*

Penelitian ini dilatarbelakangi terjadinya fenomena kecanduan *game online* yang dialami anak di bawah umur yang dampaknya mengakibatkan perilaku negatif diantaranya anak sulit mengontrol waktu, sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan menurunnya aspek akademik akibat terlalu sering memainkan *game online*.

Adapun konteks pembahasan yang meliputi (1) bagaimana penerapan teknik *self management* untuk menangani yang kecanduan *game online* (2) faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan teknik *self management* yang digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbesari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang.

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di Desa Penanggal, Dusun Sumbesari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang dan pendekatan yang digunakan dalam metode ini menggunakan studi kasus.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik *self management* ini dapat digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online* ditandai dengan perilaku anak yang menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar, dapat mengontrol waktu dengan baik, serta dapat lebih memahami dirinya sendiri. Teknik *self management* ini terdiri dari beberapa tahapan antara lain yaitu: (1) tahap monitor diri atau yang biasa disebut dengan suatu kegiatan individu yang mengontrol dirinya sendiri menggunakan catatan atau jadwal yang terstruktur untuk melihat perkembangan, (2) evaluasi diri yaitu suatu tahapan yang digunakan untuk melihat hasil atau perkembangan yang telah dilaksanakan serta membandingkan, (3) tahap pemberian penguatan merupakan tahap yang mengharuskan individu untuk memberi motivasi kepada dirinya sendiri agar teknik tersebut berjalan dengan semestinya. Adapun beberapa kendala atau hambatan yang dialami setelah diterapkannya teknik *self management* tersebut antara lain: *pertama* kurangnya motivasi. *Kedua* rasa malas, *ketiga* lingkungan sekitar, *keempat* waktu, kesulitan dalam mengontrol waktu juga merupakan penghambat terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut. Selain hambatan ada juga kelebihan atau pendukung terlaksananya teknik *self management* tersebut yaitu teknik ini dapat digunakan seseorang untuk mengontrol perilakunya serta membuat seseorang tidak ketergantungan kepada orang lain, teknik ini merupakan teknik yang praktis.

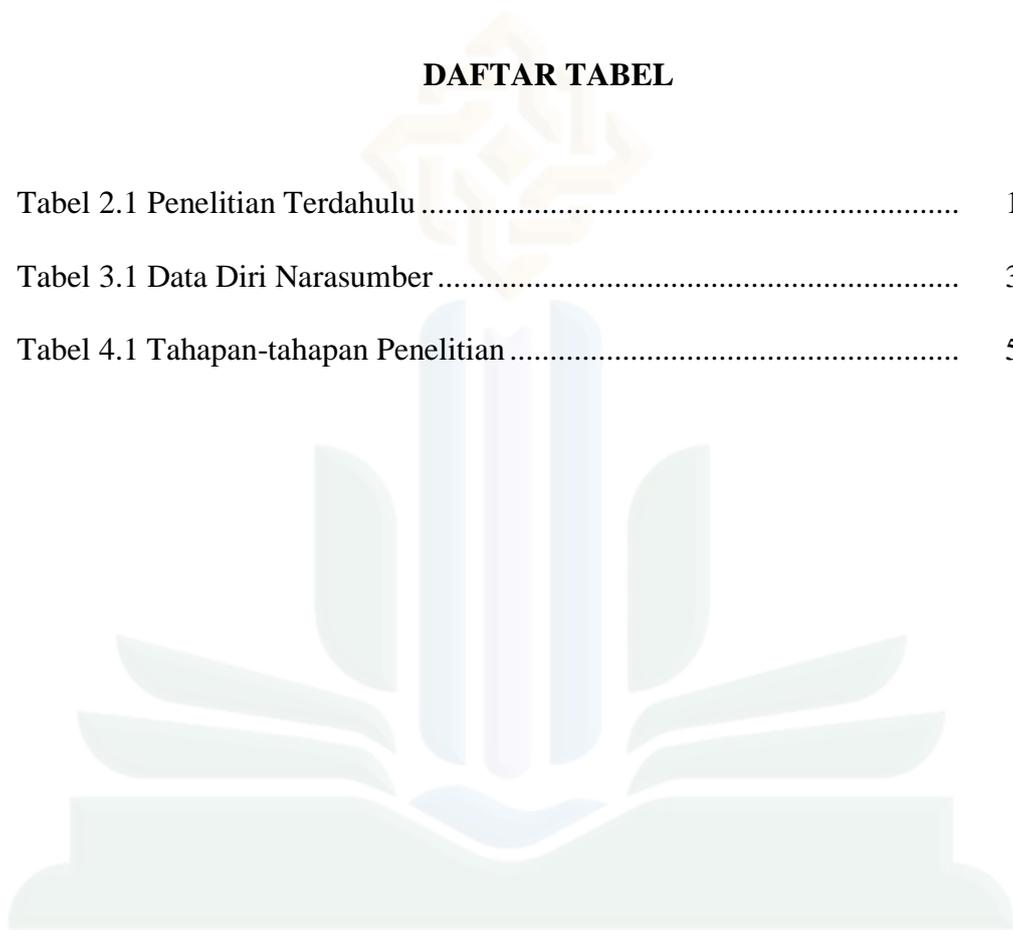
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Istilah.....	8
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Penelitian Terdahulu	11
B. Kajian Teori	20
1. <i>Self Management</i>	20
2. <i>Kecanduan Game Online</i>	29

BAB III Metode Penelitian.....	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Subyek Penelitian.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Analisis Data	41
F. Keabsahan Data.....	41
G. Tahap-Tahap Penelitian	42
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	47
A. Gambaran Umum.....	47
B. Penyajian Data dan Analisis.....	50
C. Pembahasan Temuan.....	66
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
1. Pernyataan Keaslian Tulisan	
2. Matrik Penelitian	
3. Pedoman penelitian	
4. Surat Ijin Penelitian	
5. Jurnal Penelitian	
6. Surat Selesai Penelitian	
7. Foto Kegiatan	
8. Biodata Penulis	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Data Diri Narasumber	39
Tabel 4.1 Tahapan-tahapan Penelitian	52



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Revolusi 4.0 ditandai dengan berkembangnya teknologi khususnya teknologi informasi dalam berbagai kehidupan dan aktivitas. Kemajuan teknologi informasi ini memberikan banyak manfaat namun di samping itu penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk dan membahayakan. Dengan adanya perkembangan teknologi hal ini membuat anak-anak ikut merasakannya, banyak anak yang masih kecil sudah menggunakan *gadget*, maka dari itu anak sering menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* terutama *game online*.²

Kecanduan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah suatu kegemaran. Menurut *Cambrige Dictionary* kecanduan yaitu menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan hal tersebut secara berlebihan.³ Kecanduan *game online* merupakan salah satu dampak buruk. Akibat dari kecanduan tersebut mereka sering tidak bisa mengontrol waktu, menunda pekerjaan, bahkan sering marah-marah apabila mereka dipaksa untuk menghentikan aktivitas yang merugikan mereka.⁴ Randes Hestu Putra Wijayanto menjelaskan bahwa bermain *game online* Akan menyebabkan anak-anak mengalami kecanduan, depresi, dan fobia sosial dan dampak

² Tantric Widya Utami, Atik Hodikoh, "Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Social pada Remaja", *jurnal keperawatan*, Vol.12, No.1(maret 2020): 17.

³ Maurice Andrew Supling, "Pengaruh Kecanduan *game online* Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen di Makassar", *jurnal Jaffery*, Vol.13, No.2, (Oktober 2017): 182.

⁴ Tantric Widya Utami, "*Kecanduan Game Online*", 17.

ini hanya bermain *game* sambil rebahan di tempat tidur dan hal inilah yang menyebabkan anak tersebut mengalami kelumpuhan.⁸

Griffits dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa anak-anak mulai tertarik pada *game online* pada usia 7 tahun. Sekitar 7% anak usia belasan tahun bermain *game online* paling sedikit 30 jam perminggu. Pada hari-hari biasa anak bermain *game online* rata-rata 4 jam sehari atau lebih.⁹ Ibnu Qayyim al-jauziyah R.A menyebutkan sebuah kaidah yang berbunyi:

وَتَفْسُكَ إِنِ اشْتَغَلْتَهَا بِالْحَقِّ وَإِلَّا اشْتَغَلْتَكَ بِالْبَاطِلِ

Artinya: Jika kamu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang bathil.¹⁰

Termasuk kebaikan bagi seseorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya di dunia maupun di akhirat, sedangkan bermain *game* umumnya tidak bermanfaat. Rasullulah SAW bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

Artinya : Diantara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.¹¹

Pemerintah melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika mengeluarkan peraturan khusus soal *game online*. *Beleid* untuk *game online* ini berada di bawah naungan peraturan Menteri No 11 Tahun 2016 tentang klasifikasi permainan *Interaktif Elektronik* yang diundangkan pada 20 juli

⁸ Hairul Alwan, “kencanduan *game online* siswa SMP Lumpuh”, suarabanten.id, Kamis, 01 Juli 2021, banten.suara.com.

⁹ Griffiths, MD, “*Diagnosis and Management of Game Online addiction. New directions in addiction Treatment and prevention.* Nottigham Trent Univesity, (2008): 16.

¹⁰ Kitab al jawabul kaafi nomor 56.

¹¹ HR. Tirmidzimno.2317, Ibnu Majah No. 3976.

2016. Aturan ini mengklasifikasi *game online* berdasarkan konten diantaranya dilihat dari sisi kekerasan, penggunaan bahasa, dan lainnya. Sedangkan kelompok usia pengguna dimulai dari 3-18 tahun.¹²

Penggunaan *game online* menunjukkan peningkatan yaitu mencapai angka 75% disaat adanya pandemic Covid-19, perusahaan *verizin* menyatakan presentase pengguna *game online* meningkat pesat, melansir *Tech Crunch*, plat distribusi *game steam* mencatat rekor pengguna lebih dari 20 juta pengguna pada 16 maret 2020, Manajer Hedge Fund Skycather, Siamc Kamlie mengatakan waktu rata-rata yang dihabiskan setiap pengguna pada *game mobile* 41% selama tahun baru Cina.¹³ Dikatakan meningkat pesat karena pada Januari sampai Februari pengunduhan *game online* hanya mencapai 15%.¹⁴ Adanya fenomena tersebut perlu dilakukan tindakan untuk mengontrol individu agar tidak menjadi kecanduan terhadap *game online*, salah satu hal yang yang dapat dilakukan untuk mengontrol yaitu menggunakan teknik *self management*.

Self management merupakan teknik yang terdapat pada konseling behavior yang digunakan untuk mempelajari atau mengamati tingkah laku individu dengan tujuan merubah tingkah laku yang menyimpang sehingga menjadikan seseorang berperilaku baik dan memiliki tujuan. *Self management* merupakan suatu langkah mengontrol perilaku diri sendiri dan juga dalam penerapan teknik ini keberhasilannya terletak pada seseorang yang menerapkan teknik tersebut.¹⁵

¹²Peraturan Menteri komunikasi dan informatika Republic Indonesia, 14 Juni 2021, www.adminjdih.komifi.go.id.

¹³ Safir Makki, "Penggunaan Game Online Meningkat 75 Persen Kala Corona", CNN Indonesia, 01 April 2020, cnnindonesia.com.

¹⁴ Natisha Andarningtyas, "Sejak Pandemi, Aktivitas Anak main *game* Komputer Berkurang", ANTARANEWS, Sabtu 6 Juni 2020, m.antaranews.com.

¹⁵ Siska Norva Elvina, "Teknik Self Managenet Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif", *Islamic Konseling*, Vol.3, No.2, (November 2019):125

Teknik *self management* merupakan salah satu bantuan yang bisa digunakan untuk meningkatkan pengelolaan diri pada seseorang, Faiqoul Isnaini yang megutip dari Cormier bahwa terdapat kelebihan mengapa memilih teknik *self management* sebagai langkah untuk pemecahan masalah yaitu penggunaan teknik ini dapat mengontrol lingkungan serta dapat menurunkan ketergantungan, pendekatan praktis dan mudah digunakan serta sangat baik digunakan seseorang jika dirinya mampu mengontrol aktivitas kegiatannya dari perilaku atau tindakan.¹⁶ Selain itu Neitzel menyatakan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu.¹⁷ Locke dan Latham mengatakan *self management* merupakan suatu teori pengaturan diri yang menekankan pada pemilihan tujuan yang harus dicapai oleh individu.¹⁸ Iryani Eka Anggraeni menyatakan dari hasil penelitiannya terdapat penemuan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam penggunaan strategi teknik *self management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa, setelah dilakukan pengukuran awal menggunakan *pre-test* dan juga menggunakan suatu *treatment* serta layanan konseling kelompok, pengukuran menggunakan angket dan kuisioner terjadi penurunan tingkat kecanduan *game online* yang dialami siswa, rata-rata skor sebelum perlakuan sebesar 85.80 sedangkan setelah adanya perlakuan menurun hingga menuju angka 56.00, dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kecanduan yang dialami siswa menurun.¹⁹

Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang merupakan desa yang memiliki jumlah

¹⁶ Faiqotul Isnaini, "Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar", *jurnal Penelitian Humaniora*, Vol.16, No.2, (2015): 35.

¹⁷ Sucey Primayuni, Neviryani, "Effectiveness of Group Guidance Services Using *Self Management Techniques to revent Addiction to online Game*", Vol.2, No.2, (2020): 4.

¹⁸ Locke, E dan Latham, *Building a practically useful theory goal setting and task motivation*, (amerika: American psycology, 2002), 705.

¹⁹ Iryanti Eka Anggraeni, "pengaruh penggunaan strategi *self management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa SMA Hang Tuah Surabaya, Vol.1, No.2, (2020):293.

penduduk kurang lebih sekitar 8.253 jiwa, Desa ini terletak di bawah kaki Gunung Semeru, Desa ini memiliki jumlah penduduk yang dikategorikan anak khususnya laki-laki cukup banyak di daerah mencapai 3822.²⁰ Maka dari itu *fenomena* anak yang mengalami ketergantungan terhadap *game online* tinggi di Dusun ini. Ditandai dengan banyaknya anak yang berada di tempat *wifi* untuk bermain *game online* atau MABAR (main bareng). Dengan demikian berdasarkan keberhasilan yang dihasilkan dari peneliti-peneliti sebelumnya serta dengan adanya fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih mendalam mengenai **"Penerapan Teknik *Self Management* untuk menangani anak yang kecanduan *Game Online* di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang"**.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang Kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumpersari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang.
2. Apa saja faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang.

²⁰ RPJM desa penanggal,(2020):11.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang.
2. Untuk mendeskripsikan apa saja faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik pengontrolan diri untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang.”

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang *self management* untuk merubah pola perilaku anak yang mengalami kecanduan *game online* yang terdapat di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang, maupun diluar desa tersebut.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menerapkan metode penelitian, khususnya yang berkaitan dengan *self management*, dan kecanduan *game online*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tujuan penelitian terdahulu merupakan suatu pedoman bagi penulis untuk melaksanakan penelitian sehingga dapat memperbanyak materi yang diperlukan untuk mencegah terjadinya kesamaan dalam penelitian tersebut. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Skripsi tahun 2018, Ratri Kusumawardhani Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul “*Self Management* untuk mengurangi kecenderungan Misbehavior pada Siswa Sekolah Dasar”.

Penelitian pada skripsi Ratri menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen, berupa eksperimen kuasi, dengan kata lain eksperimen semu, lokasi penelitian ini terletak di Brenggolo, Kabupaten Kediri, dari temuan penelitian yang telah dilaksanakan di SDN Brenggolo 1 Kabupaten Kediri, sesudah dilaksankannya proses *screening* untuk memilih subjek yang mengikuti intervensi dengan kategori skor kecendrungan *misbehavior* berada pada tingkatan sedang dan tinggi maka dari itu dipaparkan deskripsi subjek sebagai berikut: dalam penelitiannya subjek terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Masing-masing dari kelompok yang telah dibagi terdapat siswa yang berusia sepuluh hingga sebelas dengan pembagian masing-masing kelompok terdiri dari 15 anak. Berdasarkan hasil yang di dapat

dari uji *paired sample t-test* pada dua kelompok diketahui bahwa kelompok control memiliki hasil p sebesar 0,651, dimana $p > 0,005$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*, yaitu sebesar 50,07 menjadi 49,60. Sedangkan pada kelompok eksperimen, nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p=0,006$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara rata-rata nilai *pre-test* dan nilai *post-test* kecenderungan *misbehavior* yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh pemberian intervensi berupa *self management* untuk mengurangi kecenderungan *misbehavior* pada siswa sekolah dasar. Implikasi dalam penelitian yaitu diharapkan siswa dapat lebih mudah menyesuaikan dirinya dengan keadaan-keadaan sekitar, serta dapat mengontrol perilaku ketika berada di dalam Sekolah maupun di luar Sekolah.²⁵

Persamaan penelitian yang akan penulis angkat, ialah sama-sama meneliti tingkat perubahan individu dengan menggunakan teknik *self management*, namun terdapat juga perbedaan yaitu teknik *self management* pada penelitian ini digunakan sebagai metode untuk mengurangi kecenderungan *Misbehavior* pada anak sementara penelitian yang penulis angkat tentang keefektivan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online*, dan pada skripsi tersebut

²⁵ Ratri Kusuma Wardani, "Self Management untuk mengurangi kecenderungan misbehavior pada siswa sekolah dasar" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif.

2. Skripsi tahun 2019, Hindun Nasikhotin Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *self management* dalam mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya”.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dan jenis penelitian berupa studi kasus, serta pengumpulan data yang diperoleh menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Maka dari itu dari penelitian yang sudah selesai dilaksanakan maka peneliti membuat kesimpulan hasil antara lain:

- a. Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *self management* dalam mengatasi masalah Pemuda yang Sulit Mengelola Keuangan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan menerapkan 3 tahap selama proses konseling yaitu: 1. Observasi diri, 2. Evaluasi diri, 3. penguatan, penghapusan dan hukuman.
- b. Hasil akhir penelitiann yang menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi masalah tersebut dirasa cukup efektif dikarenakan menjadikan konseli menjadi lebih baik dan melaksanakan sesuatu kegiatan kearah yang positif.²⁶

²⁶ Hindun Nasikhotin, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management dalam mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya,(Skripsi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019) .

Persamaan penelitian yang akan penulis angkat, ialah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian studi kasus, dan sama-sama menggunakan teknik *self management* untuk melihat perubahan individu, namun juga terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis angkat yaitu pada penelitian ini digunakan untuk mengatasi pengelolaan keuangan yang dilakukan oleh pemuda, sementara peneliti menggunakan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online*.

3. Skripsi tahun 2019, Nurul Fauqan Nurin Mahasiswi Universitas negeri islam Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan judul skripsi yaitu “Efektivitas Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas 7 di Sekolah Menengah Pertama Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”.²⁷ Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif sebagai acuan penelitian dan eksperimennya *pre-exsprimental desaign* dengan bentuk *one group pre-test desaign*. Tempat penelitian terletak pada SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh tahun ajaran 2018-2019,dengan berbagai keterangan sebagai berikut: populasinya adalah seluruh siswa kelas 7, dengan jumlah peserta didik mencapai 111 yang terdiri dari empat kelas. Jumlah populasi tersebut meliputi,(VII-I = 11 populasi), (VII-2 = 9 populasi), (VII-3 =18 populasi), (VII-4 =23 populasi). Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 sampai VII-4 yang berjumlah 7 siswa dengan keterangan: 5 (LK) dan 2 (PR). Dari penelitian ini perolehan data yang didapat bersumber dari skala.

²⁷ Nurul Fauqan Nurin, “Efektivitas Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019).

Hasil dari temuan penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu sebelum adanya teknik *self management* yang terdapat pada bimbingan kelompok untuk digunakan sebagai langkah-langkah mendisiplinkan siswa berada pada kondisi yang buruk, lalu berdasarkan hasil uji hipotesis setelah dilaksanakan uji coba menunjukkan terjadi perbedaan yang dialami peserta didik ketika sesudah dan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Persamaan dari penelitian yang akan penulis angkat, ialah menggunakan teknik *self management* untuk melihat keefektivitasan perubahan individu setelah diterapkannya teknik tersebut. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan pada penelitian ini metode yang digunakan ialah kuantitatif sedangkan yang digunakan penulis metode kualitatif dan jenis pendekatannya studi kasus. Maka dari itu dapat dikatakan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

4. Skripsi tahun 2018, Eka Nuryanti Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung, dengan judul “Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung”.²⁸

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan jenis penelitiannya menggunakan *quasi experimental design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas 10 SMAN 3 Bandar Lampung

²⁸ Eka Nuryanti, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta DIDIK Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

dengan jumlah 55 siswa yang terdiri dari kelas X IPS 1(L=14, P=14), X IPS 2 (L=14, P=13). Sampel yang dipakai terdiri dari 27 peserta didik yang duduk di kelas Sepuluh IPS 2 (kelas control) dan kelas X IPS I dengan siswa 28 orang (kelas eksperimen) total keseluruhan siswa inilah yang akan di terapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Pada skripsi tersebut teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan observasi, dan angket wawancara,.

Penelitian yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil yang menunjukkan nilai z hitung lebih besar dari z table, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut terlihat dari perubahan tingkat persentase yaitu setelah diberi perlakuan dan sebelum diberi perlakuan menunjukkan angka ($80\% > 30\%$). Maka dari itu dinyatakan bahwa teknik tersebut dalam bimbingan kelompok dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Perbedaan yang akan penulis angkat ialah, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu kualitatif dengan jenis penelitiannya *quasi experimental design*, sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitiannya studi kasus. Persamaan dari penelitian ini dan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan teknik *self management* sebagai faktor yang akan diteliti untuk melihat perubahan suatu individu.

5. Skripsi tahun 2019, Lilis Santika Mahasiswi IAIN Palopo. Dengan judul “Efektifitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *game*”

online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”.²⁹ Dalam penelitian tersebut penggunaan metode yang digunakan yaitu kuantitatif dan jenis penelitiannya yaitu *pre-eksperimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian ini terletak didesa Patoloan. Populasi yang terdapat dalam penelitian tersebut semua anak yang berusia kisaran 18 tahun yang berada di desa Patoloan, sedangkan sampel penelitian hanya setengah dari remaja yang terkena gangguan kecanduan *game online*. Dikarenakan pada penelitian ini jumlah sampel tidak mencapai 100 solusinya adalah mengambil semua jumlah populasi, dengan demikian teknik sampling jenuh dirasa cocok digunakan dalam penelitian tersebut dengan jumlah partisipan 24 remaja. Persamaan penelitian yang diambil yaitu sama-sama melihat keefektivitasan teknik *self management* untuk menangani anak kecanduan *game online*. Perbedaanya terletak di metode dan jenis penelitian.

Berdasarkan kreteria pengujian uji regresi terdapat hasil apabila sig menunjukkan angka $0,047 < 0,05$ maka H_1 diterima H_0 ditolak maka dari itu dapat disimpulkan bahwasannya pernyataan yang menggunakan teknik *self management* untuk menngatasi kecanduan *game online* di Desa Patoloan menunjukkan efektif dalam menangani kecanduan *game online* remaja.

²⁹ Lilis Santika, “Efektifitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwuh Utara”, (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019).

Tabel 2.1
Persamaan penelitian ini dan penelitian terdahulu

No	Tahun, Nama dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Sekripsi tahun (2018), Ratri Kusumawardhani Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang berjudul “ <i>Self Management</i> untuk mengurangi kecenderungan <i>Misbehavior</i> pada Siswa Sekolah Dasar”	-sama-sama meneliti tingkat perubahan individu dengan menggunakan teknik <i>Self Management</i>	- pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan kualitatif
2.	Skripsi tahun (2019), Hindun Nasikhotin Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dengan judul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya	-Penelitian kualitatif -Jenis pendekatan studi kasus	-penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif -menggunakan jenis penelitian <i>eksperimen</i>
3	Skripsi tahun (2019), Nurul Fauqan Nurin Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan judul Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh	-Menggunakan teknik <i>Self Management</i> untuk melihat perubahan suatu individu	-metode penelitian ini menggunakan <u>kuantitatif</u> -Jenis penelitian <i>eksperimen</i> -Tempat lokasi penelitian -pengumpulan data menggunakan skala
4	Skripsi tahun (2018), Eka Nuryanti Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung, dengan judul “Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung”	-Persamaan dari penelitian ini dan penelitian penulis yaitu menerapkan teknik <i>Self Management</i> sebagai fokus penelitian yang akan di laksanakan untuk melihat perubahan suatu individu.	-Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, -Sedangkan jenis penelitiannya menggunakan <i>quasi experimental design</i> .
5	Skripsi tahun (2019), Lilis Santika Mahasiswi IAIN Palopo. Dengan judul “Efektifitas Teknik <i>Self Management</i> dalam	- Skripsi tahun (2019), Lilis Santika Mahasiswi Institut Agama Islam Negeri	-Penelitian ini menggunakan kuantitatif - jenis penelitiannya

No	Tahun, Nama dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Menangani Kecanduan <i>Game Online</i> Remaja Di Desa Ptalooan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”	Palopo. Dengan judul “Efektifitas Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani Kecanduan <i>Game Online</i> Remaja Di Desa Patalooan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”	yaitu <i>pre-eksperimental design</i> dengan bentuk <i>one-group pretest-posttest design</i> -Tempat dan lokasi penelitian

B. Kajian teori

1. *Self Management*

a. *Self Management*

Self management menurut etimologi merupakan suatu teknik yang proses pelaksanaannya merubah perilaku diri sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi maupun beberapa kombinasi strategi. *Self management* berhubungan dengan suatu teknik dan ketrampilan untuk mengontrol lingkungan sekitarnya yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang.³⁰ Gunarsa menyatakan *self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*, dan juga *self management* yaitu suatu prosedur dimana individu menggunakan ketrampilan dan teknik mengatur diri untuk menghadapi masalahnya.³¹ Menurut Gunarsa *self management* ini meliputi empat (4) tahapan yaitu:

³⁰Siska Norva Elvina, “Teknik *Self Management* dalam pengolahan strategi Waktu kehidupan pribadi yang efektif”, *Islamic konseling*, Vol.3, No.2, (November, 2019): 133.

³¹Gunarsa, D.Singgih, *psikologi Praktis Anak, Remaja dan keluarga, cetakan ke-7* (Jakarta:Gunung Mulia,2004), 223.

- 1) Pemantauan diri atau (*self monitoring*),
- 2) kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)
- 3) penguasaan terhadap rangsangan atau (*stimulus control*)
- 4) *reinforcement* yang positif (*self reward*).³²

Selain itu *self management* juga memiliki pengertian yaitu seorang individu yang mampu menempatkan segala sesuatu secara tepat dalam keseharian bersosialisasi, dalam penggunaan waktu, serta dalam keseimbangan fisik dan mental. *Self management* diperlukan seseorang untuk dapat membentuk pribadi orang tersebut yang berkualitas dan berguna dalam menjalankan misi hidupnya.³³ Menurut Komalasari, dalam jurnal Faiqotul Isnaini dengan judul strategi *self management* untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar mengemukakan bahwa *self management* adalah proses pengaturan perilaku seseorang itu sendiri. Pada pelaksanaannya mereka juga terlibat pada sebagian maupun keseluruhan komponen dasar, yang terdiri dari: mengetahui perilaku, mengarahkan perilaku tersebut, menentukan langkah yang akan digunakan, melaksanakan step-step tersebut, dan meneliti kembali dari awal tingkat keberhasilan prosedur tersebut.³⁴

Menurut Gie mengemukakan *self management* adalah memotivasi diri sendiri untuk berkembang, mengontrol seluruh

³² Gunarsa, D.Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Gunung Mulia,1996), 225-226.

³³ Priyono Budi Santoso, Madsuki Asbari, dkk, "Working While Studying At University in the self management perspective: an ethnographic study on Java Ethnic Employees, *internasional jurnal of control an automation*, Vol.13, No.2, (2020):301.

³⁴ Faiqotul Isnaini dan Taufik, "Strategi Self Management untuk meningkatka Kedisiplinan Belajar", *Jurnal Humaniora*, Vol.16, No.2, (Agustus, 2015): 35.

mengatur kemampuan individu, dan dapat mengambil tindakan yang mengarah kepada perilaku yang positif.³⁵

Nikmatus sholihah, berpendapat bahwa teknik *self management* adalah merujuk pada salah satu teknik yang ada dalam terapi kognitif behavior dimana teori ini berlandaskan dari teori belajar yang dikhususkan untuk memudahkan seseorang untuk mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif.³⁶ Sedangkan Abdullah berpendapat pada teknik *self management* terindikasi kekuatan psikologis sehingga memudahkan individu unrtuk menentukan keputusan dalam mengambil pilihannya dan memiliki cara yang strategis dan efesien untuk memperoleh tujuan maupun harapan tersebut.³⁷

Menurut Sa'diyah dalam jurnal Bimbingan Konseling Jaenudin,dkk, menyatakan bahwa *self management* merupakan bagian dari suatu teknik yang ada dalam konseling behavior dimana memahami tingkah laku seseorang dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dalam pelaksanaan teknik *self management* ini keberhasilan berada di tangan individu itu sendiri.³⁸

³⁵Gie, The Liang, “Cara belajar yang baik adisi ke dua”,(Yogyakarta:Gajah Mada University press, 2000), 12.

³⁶ Nikmatus sholihah, “Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya”, Vol.2, No.1, (2014):4.

³⁷ Abdullah, Dkk, ”Upaya Mereduksi Perilaku Prokratinasi Akademik melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*”, Vol.1, No.2,(2016):5

³⁸ Jaenudin, Dwi Endraso Wibowo, Sabar Lesmana, ”Efektivitas *Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerhkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19*”, jurnal Bimbingan Konseling, Vol.17, No.2 (2020):47.

Dari pemaparan diatas juga dapat disimpulkan bahwasannya teknik *self management* merupakan suatu teknik yang digunakan individu untuk mengontrol dan menjadikan tujuan individu tersebut lebih terarah serta meminimalisir tindakan individu yang menuju kearah negatif, dan juga keberhasilan teknik tersebut berada ditangan individu itu sendiri.

b. Tujuan *Self Managemet*

Tujuan *self manegement* yaitu diharapkan dapat mengurangi perilaku individu yang kurang pantas dan mengganggu.³⁹ Selain itu tujuan lain dari *self management* yaitu supaya individu untuk menempatkan dirinya dari situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang akan mereka hilangkan dan mencegah terjadinya perilaku-perilaku yang negatif yang dapat merugikan diri mereka sendiri. Bentuk pelaksanaanya biasanya berupa *self monitoring*, *stimulus control*, serta yang terakhir *self reward*.⁴⁰

Suwanto mengatakan dalam Jaenudin, Dwi Endraso Wibowo, Sabar Lesmana bahwa tujuan *self management* yaitu membantu individu dalam menyelesaikan suatu masalah, pada teknik *self management* hal yang ditekankan adalah perubahan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri. Di dalam teknik *self management* terdapat dorongan psikologis yang membuat individu

³⁹ Isnaini, *Strategi Self Management*, 35.

⁴⁰ Dyah Ayu Retnowulan, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home", *Jurnal Bk Unesa*, Vol.03, No.01 (2013):336

untuk mengambil keputusan dalam menentukan pilihannya dengan cara-cara yang efektif dan tepat.⁴¹

c. Manfaat Teknik *Self Management*

Menurut Komalasari, Wahyu, dan Karsih menyatakan hal positif dari teknik *self management* adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik *self management* dapat membantu individu dalam melakukan pengolahan diri yang berupa pikiran, perasaan dan tingkah laku sehingga individu tersebut dapat berkembang secara efisien atau optimal.
- 2) Dengan memberikan perubahan seluruhnya pada individu maka, individu tersebut akan merasa perubahan yang dialami oleh mereka adalah hasil dari usaha mereka sendiri dan itu akan membuat teknik ini akan lebih tahan lama.
- 3) Individu mampu melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan arahan mereka sendiri dan mengarah kepada hal yang positif.⁴²

d. Faktor-faktor yang memengaruhi teknik *Self Management*

Self Management dalam ketertibannya juga memiliki Faktor-faktor di dalamnya sehingga dapat terlaksana secara maksimal antara lain: (1) kepekaan terhadap pengolahan waktu, (2) keadaan sosial, (3) pendidikan, (4) kendala lingkungan, (5) diri sendiri, (6) motivasi.

⁴¹ Jaenudin, *Evektifitas Self Manegement*, 48.

⁴² Maria Ulfa, Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Kapontori, *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol.12, No.1(2018):124.

Adapun penjelasan tentang faktor- faktor penghambat teknik *self management* dipaparkan dalam penjelasan berikut.⁴³

1) Perhatian terhadap waktu

Kurangnya individu dalam mengontrol waktu yakni dapat diidentifikasi melalui bagaimana cara seseorang menghargai waktunya, bahkan ada juga yang menyiakan waktunya. Seharusnya seluruh individu diharuskan mampu mengatur waktunya secara benar, supaya tindakan yang dilaksanakan tidak berpengaruh terhadap kegiatan lainnya.

2) Kondisi sosial

Hal ini dapat membuat gangguan pada pengontrolan diri seseorang atau cara mengelola waktu seorang individu, hal ini dikarenakan kondisi sosial yang buruk atau tidak mendukung terhadap individu tersebut.

3) Tingkat pendidikan

Mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi, membuat seseorang individu lebih memahami proses pengalaman yang baik, sehingga dapat lebih mudah mengatur waktu, sehingga teknik ini berjalan dengan tepat dan sesuai tujuan.

4) lingkungan sosial

Seseorang dapat terganggu atau bermasalah dalam melaksanakan kegiatan dengan jadwal kegiatan yang sudah mereka

⁴³ Nurin, *Efektivitas Teknik Self Management*, 19-21.

rancang dikarenakan keadaan lingkungan sosial di sekitar individu tersebut.

5) Diri sendiri

Seorang memiliki karakter dan perilaku yang unik antara satu dengan yang lain, maka hal-hal yang terjadi pada diri seseorang dikarenakan oleh individu itu sendiri.

6) Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan dalam diri seseorang yang membuat individu tersebut bertindak demi tercapainya tujuan tertentu. Maka kurangnya motivasi dapat berpengaruh kepada berlangsungnya pelaksanaan teknik *self management* tersebut.

e. Kelebihan dan kekurangan Teknik *Self Management*

Kelebihan teknik *self management* yaitu individu dapat mengendalikan masalah yang dialami dan mampu melakukan perubahan yang didasari dari dirinya sendiri. Individu melakukan sebuah perubahan atas dasar kemauannya sendiri, proses tersebut akan bertahan dan bisa diterima oleh dirinya sendiri. Newman dan Eyck menyatakan bahwa kelebihan teknik *self management* yaitu individu mampu bertanggung jawab mengendalikan dan memperkuat tingkah lakunya sendiri secara mandiri.⁴⁴

Menurut Muya Braida yang mengutip dari Cormier kelebihan teknik ini yaitu dapat mengontrol lingkungan serta dapat menurunkan

⁴⁴ Jihan Zul Fahmi, M.Ramli, Nur Hidayah, "Teknik *Self Management* Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme Siswa SMA, Jurnal Pendidikan, Vol.4, No.10 (2019):1408.

ketergantungan kepada orang lain.⁴⁵ Adapun kelebihan strategi *self management* menurut Cormier dengan menggunakan strategi ini dapat membuat seseorang memiliki peningkatan pengamatan dalam mengontrol lingkungannya dan juga dapat menurunkan ketergantungan seseorang kepada orang sekitar.

Adapula kendala atau biasa disebut dengan kekurangan dalam penggunaan metode *self management* ini yaitu kurang motivasi dan komitmen pada individu dan juga sasaran yang bersifat personal dan presepsinya sangat subjektif sehingga sulit di diskripsikan hal ini mengakibatkan sulitnya menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.⁴⁶

Kelemahan teknik *self management* terdapat pada kurangnya dorongan dan kemauan yang kuat pada individu, presepsinya sangat subjektif sehingga membuat seseorang kesulitan untuk menemukan cara memonitor dan mengevaluasi, serta keadaan lingkungan sekitar tidak dapat diatur dan diprediksi dan bersifat kompleks.⁴⁷

f. Tahap-tahap *Self Management*

self management sendiri menurut Gantina merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.⁴⁸ Dalam *self*

⁴⁵ Muya Barida, Hadi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *eJurnalstkipmpringsewu*, Vol.4, No.1, (2018):32

⁴⁶ Isnaini, *Strategi Self Management*, 35.

⁴⁷ Barida, Prasetiawan, 33.

⁴⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:PT Indeks, 2004), 180.

management terdapat tahapan-tahapan yang terbagi menjadi beberapa tahapan:

1) Tahap monitoring diri

Tahap monitoring atau yang biasa disebut dengan observasi diri kegiatan ini merupakan kegiatan individu untuk mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat.

2) Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi ini individu membandingkan antara catatan tingkah laku dengan target yang akan dijalankan. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi ke efektifan teknik tersebut. Dan dilakukan pembenahan apabila teknik tersebut kurang efektif diterapkan.

3) Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Tahap ini merupakan tahap dimana individu melakukan atau memotivasi dirinya sendiri agar teknik tersebut berjalan dengan efektif tahap ini merupakan tahap yang paling sulit dikarenakan tahap ini merupakan tahap penentu keberlangsungan penerapan teknik *self management* tersebut.⁴⁹

Cormier menyatakan bahwa terdapat 3 strategi *self management*, yaitu: *self monitoring*: suatu kegiatan dimana individu mencatat maupun mengobservasi dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan sekitar, *stimulus control*:

⁴⁹ Maria Ulfa, *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok*, 124.

penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu, *self Reward*: diperuntukan untuk individu guna membantu untuk mengatur dan memperkuat perilakunya melalui kosekuensi yang dihasilkan dari perilakunya sendiri.⁵⁰

2. Kecanduan *Game Online*

a. *Game Online Free fire*

Kardeflet–Winther mengatakan bahwasanya awal mula kecanduan ini hanya berkaitan dengan zat adiktif yang masuk melewati darah, akan tetapi pada saat ini dengan kemajuan pengetahuan konsep kecanduan telah berkembang dan menjadi beberapa penjelasan sehingga makna kecanduan memiliki arti antara lain, menggiring opini pada pengertian obat-obatan tapi juga dapat melekat pada aktivitas atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik atau psikologis. *World Health Organization* mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang termasuk ke dalam *International Classification of Disease*. Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* lebih dari aktivitas lain.⁵¹

Sedangkan kecanduan *game online* sendiri yaitu suatu kegiatan yang dilakukan individu secara berlebihan dan tidak dapat terlepas

⁵⁰ Faiqotul himma, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019):41.

⁵¹ Rika Agustina Amanda, “Pengaruh *Game Online* Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda”, *jurnal Komunikasi*, Vol.4, No.3, (2016):293

bahkan sampai terbawa ke dalam pikirannya, dapat berinteraksi dengan orang lain serta terdapat tantangan di setiap level membuat permainan ini menjadi semakin menarik akibat dari tindakan ini seseorang sampai menghiraukan tentang manajemen waktu yang sudah tidak tertata. Kebanyakan yang mengalami kecanduan *game online* tersebut yaitu anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan. Menurut Le terdapat empat (4) indikator yang membuat seorang anak mengalami kecanduan *game online* yaitu:⁵²

1. Penggunaan game secara berlebihan dan menjadikan permainan *game online* menjadi aktivitas utama yang dilakukan.
2. Gejala pembatasan dimana pada masa ini dilakukan pembatasan atau pengurangan waktu dalam memainkan *game online* ditandai dengan perasaan yang kurang nyaman bahkan pada gejala ini dapat mempengaruhi fisik seseorang atau individu tersebut.
3. Toleransi merupakan proses dimana terjadi peningkatan jumlah pengguna *game online* sehingga membuat kepuasan tersendiri pada individu.
4. Reaksi negatif dimana pada gejala ini dapat mempengaruhi segala aspek meliputi, sikap, lingkungan, dan kehidupan sosial.

⁵² Maurice Andrew Supling, "Pengaruh Kecanduan GameOnline Siwa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar", *Jurnal Jaffray*, Vol.15, No.2, (2017):182-183.

Kecandua *game online* memiliki tiga (3) tingkatan kecanduan yaitu:

1) Kecanduan Ringan

Seseorang dikatakan kecanduan ringan apabila sering bermain *game online* dengan pola hidup yang mulai tidak teratur dan malas dalam melakukan segala sesuatu.

2) Kecanduan sedang

Tergolong dalam kecanduan sedang apabila seseorang merasa antusias apabila ditanya tentang *game online* tersebut sehingga sulit berkonsentrasi,

3) Kecanduan berat

Apabila timbulnya rasa sifat ingin menirukan karakter dalam *game* sehingga menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat.⁵³

Rika Agustina Amanda menyatakan pada hasil penelitiannya *game online* merupakan suatu bentuk permainan yang cara penggunaannya melalui jaringan internet, *game online* dapat dimainkan di laptop, *gadget* bahkan tablet.⁵⁴ Penelitian Amerika Serikat pada tahun 1999, menyatakan bahwa rata-rata anak yang berusia 12-18 menghabiskan waktunya kurang lebih 5 jam setengah untuk menonton Tv, bermain *video game*, dan

⁵³Ruby Anggara Pratama, Efri Widiyanti, Hendrawati, "Gambaran Tingkat Kecanduan *game online* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Unpad", *Journal of Nursing Care*, Vol.3, No.1 (2020): 10.

⁵⁴Rika Agustina Amanda, *Pengaruh Game Online*, 293.

menjelajahi internet. Kecanduan *game online* disebut juga dengan gangguan psikis dimana dapat memengaruhi penggunaannya dan menyebabkan masalah relasional, dan sosial dimana membuat anak kehilangan waktu dan batasan penting di hidupnya, dan membuat anak tersebut menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar maupun orang tua serta menjadikan kurang peka terhadap lingkungan dan mengakibatkan *game online* mengambil alih pikirannya.⁵⁵

menurut Furqon *game online free fire* adalah salah satu *game* yang banyak membuat pemain ketagihan. Adapun macam-macam tingkatan dalam permainan *free fire* ini:⁵⁶

- a) *Tier rank* adalah permainnya yang levelnya berada paling rendah yang dinamakan *Bronze*
- b) Tingkatan ke 2 yang dinamakan *silver*
- c) Tingkatan ke 3 dalam level dinamakan *Gold*
- d) *Platinum*
- e) pada tingkatan ke 5 ini level permainan dinamakan *heroic* atau *Diamond*
- f) dan yang terakhir tingkatan level yang paling tinggi dalam permainan ini dinamakan *heroic* atau *master*

⁵⁵ Ridwan Syahrani, "Ketergantungan *Online game* dan Penanganannya", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol.1, No.1, (2015):85.

⁵⁶ Debi fitri Ramdhani, "Hubungan *Game online "free fire"* dengan perilaku Komunikasi Pada Siswa Kelas VI", *jurnal Education*, Vol.7, No. 3, (2021): 821.

Gambaran permainan tersebut yaitu semua pemain dikerahkan dengan menggunakan pesawat dan diharuskan terjun bebas, pada setiap menitnya area permainan akan mengecil dan pemain yang mampu bertahan merupakan pemenangnya, kunci dari permainan ini diharuskan membunuh lawan main yang berjumlah sekitar 50 orang untuk menjadi pemenang atau yang disebut dengan (*booyah*). Cara penggunaan permainan ini juga menggunakan suara yang bertujuan untuk komunikasi antar sesama pemain.⁵⁷

b. Dampak Kecanduan *Game Online*

Perilaku kecanduan *game* dapat mengakibatkan dampak negatif atau bahaya bagi anak maupun remaja yang mengalaminya. Hal-hal yang akan dialami akibat kecanduan *game online* meliputi 5 aspek:

- 1) Kesehatan, dimana menyebabkan kesehatan menurun. Seseorang akan memiliki daya tahan yang lemah karena kecanduan *game online* dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan sering terlambat makan.
- 2) Aspek Psikologis, banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal serta kekerasan. Dan ciri-ciri apabila seorang anak telah terkena gangguan mental akibat pengaruh *game online* yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata yang tidak baik.

⁵⁷ Debi fitri Ramdhani, *Hubungan Game online "free fire, 821*.

- 3) Aspek Akademik kecanduan akan membuat prestasi akademik seorang anak akan menurun.
- 4) Sosial, beberapa pemain *game* merasa menjadi dirinya sendiri pada saat memainkan *game* yang terhubung dengan internet tersebut melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang mengakibatkan terbawa ke dalam dunia fantasi yang diciptakanya sendiri.
- 5) Aspek keuangan bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya untuk membeli voucher supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* yang biayanya tidak sedikit.⁵⁸

Pande dan Marheni berpendapat bahwa permainan *game online* cenderung membuat para pemainnya akan menghabiskan waktu yang cukup lama depan *gadget* dan melupakan segala aktivitas seperti belajar atau mengerjakan PR, makan, serta berinteraksi dengan lingkungan luar.⁵⁹

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

1) Faktor internal

- a) Rasa kemauan cukup tinggi yang dialami seseorang untuk mendapatkan nilai yang tinggi dalam permainan tersebut.

⁵⁸ Ertzal Novrialdy, “Kecanduan Game Online pada Remaja: dampak dan pencegahannya”, Vol.27, No.2, (2019): 150-151.

⁵⁹ Marina Agustina, dkk, “Perilaku kecanduan *game online* ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja”, Vol.2, No.2, (September, 2020):203.

- b) Munculnya perasaan jenuh pada saat berada dirumah atau di sekolah, sehingga seseorang beralih dan mencari kegiatan yang menyenangkan.
- c) Ketidak mampuan untuk mengelolah waktu dan aktivitas lainnya.
- d) Kurangnya rasa mengontrol diri pada anak.

2) Faktor eksternal

- a) Keadaan sekitar yang kurang tepat, sehingga terpengaruh melihat orang lain bermain *game online*.
- b) Kurang interaksi sosial yang baik antar individu mengakibatkan anak memilih alternatif lain yaitu dengan cara memainkan *game* yang terhubung dengan internet.
- c) Paksaan dari ke dua orang tua yang mengharapkan anaknya mengikuti apa yang mereka inginkan, sehingga hal tersebut membuat anak keluar dari zona nyaman yang seharusnya.

Adapun faktor-faktor lain yang menjadi penyebab kecanduan

game online yaitu: *pertama*, tersedianya fasilitas dirumah, *kedua*, pengaruh dari lingkungan sekitar, *ketiga*, adanya rasa yang berlebihan dalam memainkan *game online* tersebut.⁶⁰

d. Ciri-ciri kecanduan *game online*

- 1) Kegiatan permainan *online* yang dilaksanakan lebih dari tiga jam dalam sehari dan dilakukan terus-menerus.

⁶⁰ Ridwan, *Ketergantungan Online Game*, 91.

- 2) Tidak berfikir dua kali dalam melakukan tindakan seperti contoh meraka tidak akan segan untuk mengeluarkan uang dengan jumlah banyak untuk bermain *game* tersebut dan ditukar dengan *voucer game* guna *mengupgrade item* dalam *game online* tersebut.
- 3) Dalam jangka waktu 1 bulan dengan intens memainkan *game* yang sama secara berulang-ulang
- 4) Temperamental dan mudah emosi apabila dilarang memainkan *game*.
- 5) Memiliki beberapa teman virtual dari bermain *game* dan juga memiliki kelompok atau grup di dalam *game* tersebut.
- 6) Sangat bersemangat apabila ditanya seputar permainan *online* tersebut.
- 7) Mulai menganggap diri sendiri adalah karakter yang ada di dalam *game* tersebut.⁶¹

e. Tipe-tipe *Game Online*

- 1) *First person shooter (fps)*, memiliki pengertian yaitu menjadikan anak memiliki sebuah pandangan yang membuat anak tersebut beranggapan bahwa merekalah karakter utama dalam permainan ini sehingga menjadikan anak larut didalamnya dan beranggapan meraka sendiri yang berada dalam *game online* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata militer, dan lain-lain yang berkaitan.

⁶¹ Merita Ayu Lestari, "Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja", (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2018), 21-25

- 2) *Real-time strategy*, yaitu *game* yang permainan yang berfokus pada kehebatan strategi dalam memainkan *game* tersebut, dimana pemain akan memainkan lebih dari 1 karakter.
- 3) *Cross-platform online*, *game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan berbagai macam *hardware* misalnya *undercover* dan *need for speed* serta dapat dimainkan secara *online* dari PC.
- 4) *Browser game*, merupakan *game* penggunaanya dimainkan dengan *browser* seperti *firefox*, *opera*, *IE*.
- 5) *Massive multiplayer online game*, merupakan *game* yang dimainkan oleh pemain dan mereka bisa berinteraksi langsung seperti dunia nyata.⁶²

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwasannya tipe-tipe *game online* dibagi menjadi lima jenis antara lain meliputi: *firstperson shooter*, *real time strategy*, *cross-platform*, *browser game*, *massive multi player* dan rata-rata penggunaan *game online* tersebut menggunakan jaringan internet.

⁶² Merita Ayu Lestari, *Hubungan Kecanduan Game Online* , 25.

BAB III

METODE DAN JENIS PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. David Williams berpendapat bahwa metode penelitian kualitatif merupakan pengumpulan suatu latar ilmiah dengan menggunakan metode alamiah dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara ilmiah, dan ada juga yang beranggapan bahwasannya metode penelitian kualitatif yaitu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk memahami sikap, perilaku suatu individu.⁶³

Adapun pendekatan yang digunakan pada metode ini yaitu dengan menggunakan studi kasus. Studi kasus merupakan suatu metode dalam ilmu-ilmu sosial yang cocok digunakan jika pertanyaan yang digunakan berkenaan dengan *why* dan *how*. Dan fokus penelitiannya terletak pada fenomena kontemporer atau bisa disebut juga masa kini.⁶⁴

B. Lokasi Penelitian

Lokasi tempat yang akan diteliti berada di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang Rt.01, Rw.06.

Lokasi penelitian ini sengaja dipilih sesuai dengan tujuan penelitian karena

⁶³ Gregorius Fendi Arkadito,dkk, "komunikasi verbal pada keluarga yang memiliki anak indigo", *jurnal management komunikasi*, Vol.01,No.01,(tahun 2016):15.

⁶⁴Muh. Fitria, Lutfiyah, *Metode Penelitian Kualitatif, tindakan kelas dan Studi Kasus*, (Malang: Cv Jejak, 2017) , 6.

ingin mengetahui efektivitas penerapan teknik *self management* yang digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di desa tersebut, karena tingkat kecanduan *game online* di Desa tersebut tinggi ditandai dengan adanya anak-anak yang berkumpul di tempat *wifi* untuk melaksanakan *maabar* atau main bareng *game online*.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian meliputi siapa saja dan apa saja yang akan dijadikan informasi dalam memperoleh data, dalam penelitian ini pemilihan subjek penelitian menjadi kunci keberhasilan bagi peneliti. Pemilihan subjek penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam dan dianggap sebagai orang paling ahli yang menguasai tentang permasalahan penelitian. Teknik pemilihan informan yang dipilih peneliti adalah menggunakan *purposive*. *Purposive* adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut dianggap paling tau tentang apa yang kita harapkan, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti.⁶⁵ Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah:

Tabel 3.1
Data Diri Narasumber

No	Narasumber	KET
1	Muhammad irsyad	Kelas 2 SMP
2	Farel alghifari	Kelas 5 SD
3	Bagas bayu saputra	Kelas 1 SMP

⁶⁵ Sugiono, Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 218.

4	Ibu Ninik Yusro	
5	Ibu Sutertik	
6	Ibu Lilik	

Adapun alasan terpilihnya narasumber sebagai subyek penelitian dikarenakan subyek ini termasuk dalam kriteria subyek yang peneliti butuhkan meliputi: (1) narasumber termasuk anak yang memainkan permainan *game online free fire*, (2) narasumber termasuk anak yang sulit untuk mengontrol diri, (3) narasumber bersedia untuk menjadi subyek penelitian, (4) narasumber berada di Desa yang sedang di teliti yaitu di Desa Penanggal, serta dikarenakan narasumber yang terpilih memiliki tingkat pendidikan berbeda sehingga diharapkan bisa melihat hasil dari sudut pandang berbeda sesuai tingkat pemahaman.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi adalah kegiatan yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis. Observasi dapat dilakukan dengan cara deskriptif. Setelah penelitian dilaksanakan data yang telah diperoleh lalu di olah dan di analisis secara deskriptif-kualitatif yaitu menyajikan data secara terperinci serta melakukan intepretasi teoritis sehingga dapat diperoleh gambaran dari suatu penjelasan dan kesimpulan yang tepat atau memadai.⁶⁶ Dalam metode observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipasi pasif atau non partisipan dimana peneliti datang di tempat kegiatan orang

⁶⁶ Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori Praktek* (Jakarta:Rineka cipta, 2004), 63.

yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.⁶⁷ Adapun data yang diperoleh dari teknik observasi ini adalah:

- a. Gambaran kegiatan anak Desa Penanggal, Dusun Sumbersari, RT.01, RW.06 yang sedang melaksanakan kegiatan bermain *game online*.
- b. Gambaran masyarakat Desa penanggal, Dusun Sumbersari RT.01, RW.06.
- c. Gambaran penerapan teknik *self management* yang digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online*.

2. Metode Wawancara

Dalam sebuah penelitian kualitatif metode wawancara adalah alat penjelas terhadap informasi atau keterangan yang di peroleh sebelumnya. Pada penelitian ini metode wawancara yang dilakukan ialah wawancara semi terstruktur yang di susun secara rinci. Dan sasaran Wawancara yang dilakukan yaitu terhadap anak dan orang tua anak.⁶⁸ Guna melihat keefektifan teknik *self management* ini serta melihat perbandingan dari narasumber satu dan lainnya.

3. Dokumentasi

Merupakan sebuah data yang terkumpul dalam bentuk surat dan foto.⁶⁹ Dokumentasi adalah sebuah kegiatan yang telah dialami. Dalam hal ini biasanya berbentuk gambar, atau karya monumental, letak *geografis*. Maka dari itu studi ini merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dengan adanya

⁶⁷ Sugiono, Metode penelitian, 218.

⁶⁸ Pupu Saiful Rahma, "Penelitian Kualitatif", VOL.05, No.2 (2009): 6.

⁶⁹ Rahma, 8.

kegiatan ini peneliti berupaya untuk mendapatkan dokumentasi serta wawancara yang bersangkutan dengan narasumber.

E. Analisis Data

Merupakan langkah untuk menemukan dan membuat data secara sistematis yang didapatkan dari hasil wawancara, lapangan, dan dokumentasi yang diperoleh dari mengelompokan data kedalam kategori. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif mendapatkan data yang dihasilkan dari beberapa sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang beragam dan lakukan secara terus menerus sampai data yang diperoleh jenuh.⁷⁰

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian ini keabsahan data yang di pakai yaitu Triangulasi. Triangulasi ini adalah suatu teknik yang dilakuka dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.⁷¹ Triangulasi juga biasa disebut juga metode yang digunakan penelitian kualitatif untuk memeriksa dan menetapkan validitas dengan menganalisa dari berbagai pandangan, Triangulasi meliputi empat hal: (1) triangulasi metode dilaksanakan denga cara membandingkan data temuan dengan cara yag berbeda. Dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan 2 metode yaitu wawancara dan observasi. (2) triangulasi antar peneliti dilakukan dengan cara menggunakan 2 atau lebih narasumber. (3) triangulasi sumber data adalah mendapatkan informasi-informasi tertentu melalui berbagai metode dan

⁷⁰ Sugiono, *Metode Kualitatif Kuantitatif dan R&B*, (Bandung:Alfabeta,2016), 243.

⁷¹ Sugionno, 247.

sumber perolehan data. (4) triangulasi teori. Dari 4 macam metode Triangulasi peneliti menggunakan 2 macam metode Triangulasi yaitu: Triangulasi metode, dan Triangulasi sumber untuk melihat keabsahan data.

G. Tahap-tahap Penelitian

Secara garis besar tahap-tahap penelitian kualitatif dibagi menjadi beberapa antara lain:

1. Persiapan

a. Membuat susunan penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti berdasarkan fenomena permasalahan atau kejadian yang sedang terjadi dan bisa diteliti dan juga dibuktikan secara jelas pada saat berlangsungnya penelitian.

b. Memilih lokasi Penelitian

Pengambilan lokasi penelitian pada penelitian ini disesuaikan dari fenomena yang ada dan di jadikan penelitian oleh peneliti, maka ditentukanlah lokasi penelitian yang sesuai dengan pokok permasalahan sebagai sumber data nantinya, dengan kesimpulan bahwa dalam penelitian kaulitatif, jumlah informan tidak terlalu berpengaruh daripada konteks.

c. Perizinan Lokasi

Menulis serta merancang segala sesuatu yang dibutuhkan guna untuk keberlangsungan penelitian.

d. Survey lokasi

Melihat suasana tempat yang akan dijadikan penelitian serta melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekitar, dikarenakan peneliti merupakan sumber yang menentukan apakah lingkungan sekitar merasakan kenyamanan atau sebaliknya.

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Pada saat mempresentasikan di lingkungan merupakan langkah utama yang diperlukan untuk menentukan narasumber yang akan peneliti tentukan sebagai fokus penelitian.

f. Menyiapkan instrumen penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi tempat pengumpul data (instrumen). Peneliti melakukan kegiatan secara langsung ke lapangan untuk mengumpulkan berbagai informasi yang diperlukan. Dalam rangka kepentingan pengumpulan data, adapun teknik yang digunakan dapat berupa kegiatan observasi, wawancara dan dokumentasi.

2. Lapangan

a. Memahami dan memasuki lapangan

Memahami lingkungan sekitar yang akan dijadikan tempat penelitian, hal ini biasanya tergolong menjadi 2 kategori yang *pertama*: latar terbuka, yang dimaksud adalah suasana yang ada di tempat penelitian tersebut terdapat orang yang secara terbuka berinteraksi sehingga peneliti hanya mengamati, *kedua*: latar tertutup, peneliti

berinteraksi secara langsung dengan orang. Menyesuaikan cara berbusana dengan kebiasaan masyarakat sekitar, adat istiadat yang ada di desa atau tempat penelitian, dan bagaimana cara berkomunikasi yang baik, serta latar belakang budaya Desa yang akan dilaksanakan penelitian. Pengenalan hubungan peneliti di lapangan, bertindak netral dengan peran serta dalam kegiatan dan hubungan akrab dengan subyek. Kegiatan penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan keperluan yang diperlukan peneliti dalam penelitian tersebut.

b. Aktif dalam kegiatan (pengumpulan data)

Peneliti merupakan instrumen utama dalam pengumpulan data, maka dari itu peneliti harus berperan aktif dalam pengumpulan sumber.

3. Pengolahan Data

a. Reduksi Data

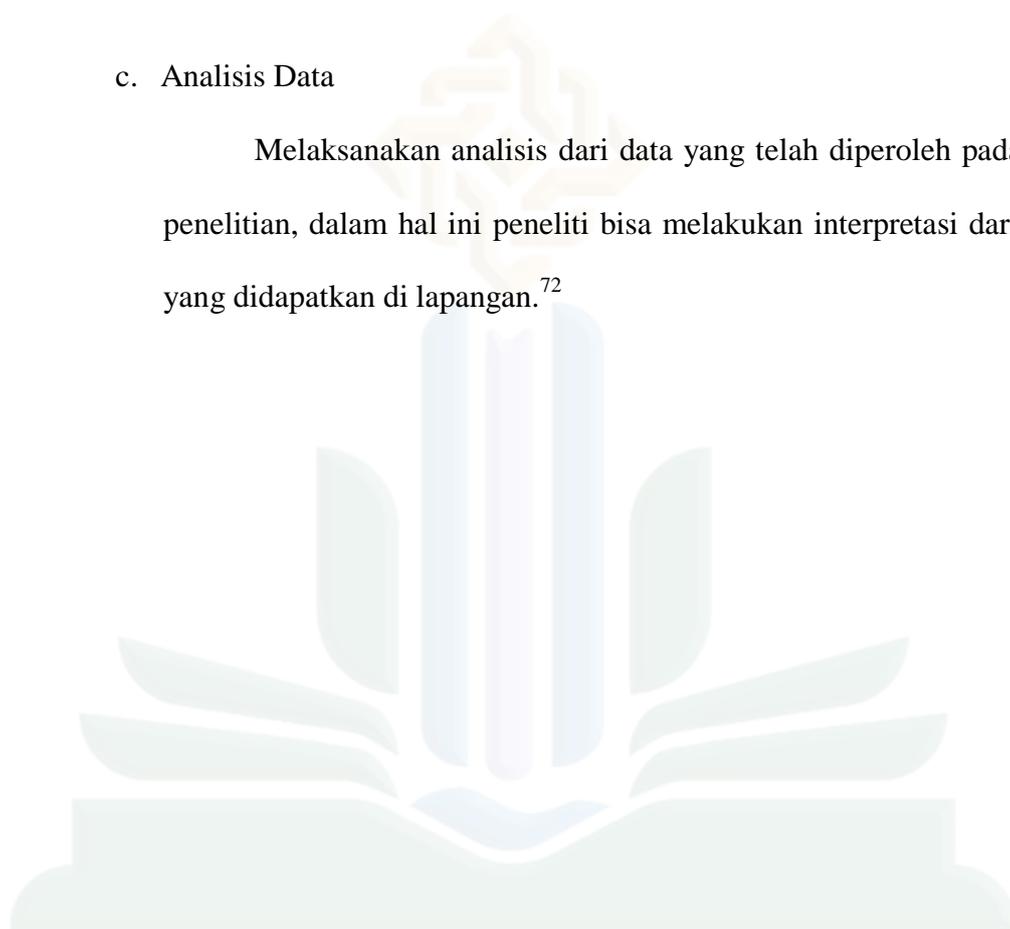
Dalam hal ini data yang dalam penelitian berbentuk susunan laporan atau data yang tersusun secara terstruktur.

b. Display Data

Data yang diperoleh didapatkan di kategorisasikan apa saja yang akan menjadi inti permasalahan disusun dalam bentuk tabel sehingga membentuk matriks yang nantinya akan memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan satu data dengan data lainnya.

c. Analisis Data

Melaksanakan analisis dari data yang telah diperoleh pada saat penelitian, dalam hal ini peneliti bisa melakukan interpretasi dari data yang didapatkan di lapangan.⁷²



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

⁷² Asep Suryana, *Tahap-tahap Penelitian Kualitatif* (Jakarta:Universitas Pendidikan Indonesia, 2007), 5-9.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Penanggal tepatnya di Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang. Sasaran peneliti pada penelitian ini adalah anak-anak yang masih di bawah umur dengan rata-rata usia anak tersebut 10 sampai 15 tahun.

1. Sejarah Desa Penanggal

Desa Penanggal adalah sebuah desa yang terletak di wilayah Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang bagian barat, di bawah lereng Gunung Semeru. Letak geografis Desa Penanggal berada di ketinggian 500 – 600 Meter dari permukaan laut, dengan suhu rata – rata 23,5 derajat Celcius. Pada tahun 1825 -1830 Masehi, sejarah penanggal berawal dari setelah perang Diponegoro pada jaman Kolonial Belanda, setelah Pangeran Diponegoro, Sentot Alibasha Prawirodirjo dan Kyai Maja di tangkap oleh Belanda, Pasukan Diponegoro yang masih tersisa ada yang berhasil menghindar dari pengejaran Pasukan Belanda salah satu pasukan Diponegoro adalah 5 orang punggawa Panunggul yang berpangkat Senopati, beliau adalah:

- a. Cokro Giri makamnya ada di Dusun Wonosari,
- b. Saringgo Makamnya ada di Dusun Gunung Gending
- c. Indrajit Makamnya ada di Wot Gali Yosowilangun
- d. Sidik Kencono Makamnya di Ngadas Malang

e. Singo Makamnya ada di Desa Kloposawit.

Beliau berlima pergi ke arah timur Pulau Jawa dan akhirnya sampai di wilayah lereng semeru, di timur Gunung Semeru itulah beliau membuka hutan belantara untuk dijadikan tempat pemukiman setelah beberapatahun akhirnya tempat tersebut menjadi tempat pemukiman yang mulai ramai dan menjadi perkampungan, karena yang membuka hutan adalah pasukan Panunggul maka wilayah tersebut di beri nama Panunggul, tetapi dalam perkembangan berikutnya nama Panunggul berubah menjadi Penanggal dan terbentuk menjadi Desa. Pada tahun 1901 desa Penanggal berdiri secara resmi dan menjadi bagian dari pemerintah kawedanan Pasirian Kabupaten Lumajang.

2. Visi Misi

Visi

“Terwujudnya Desa Penanggal yang Mantab, Mandiri serta Unggul”

Bersama rakyat akan bersama-sama membangun Desa Penanggal menjadi Desa yang lebih baik dengan menjunjung tinggi kesatuan antar masyarakat, kemanusiaan yang adil dan beradab dengan berasaskan Pancasila dan UUD 1945. Mejadi Desa Penanggal yang maju, mandiri dan bermartabat

Misi

Hakekat Misi Desa Penanggal merupakan turunan dari Visi Desa Penanggal. Misi merupakan tujuan jangka lebih pendek dari visi yang akan menunjang keberhasilan tercapainya sebuah visi. Dengan kata lain misi

Desa Penanggal merupakan pejabaran dari visi. Penjabaran dari visi ini diharapkan dapat mengikuti dan mengantisipasi setiap terjadinya perubahan situasi dan kondisi lingkungan di masa yang akan datang dari usaha-usaha mencapai visi Desa Penanggal.

Adapun misi Desa Penanggal yang sudah tersusun sebagai berikut ini:

- a. Menjadi pemimpin yang amanah
- b. Mengayomi segenap masyarakat
- c. Menambah dan membangun Desa Penanggal dibidang Keagamaan, kesehatan, pendidikan, pertanian, sarana dan prasarana umum dan olahraga, meningkatkan keamanan
- d. Memberikan kenyamanan dalam pelayanan publik

3. Struktur kepengurusan Desa Penanggal

Pengurus ataustaf desa penanggal berjumlah 14 orang, berikut adalah susunan staf desa penanggal periode :

Kepala Desa : Cik Ono, SH

Sekretaris Desa : Mufidun Alamin

Kasi Pemerintahan : Totok Kusubiandono

Kaur Keuangan : Kukuh Trianto

Kasi kesia : Imam Syafi'i

Kaur Perencanaan : Abdul Qodir

Kasi Pelayanan : Achmad Zainuri

Kaur Umum : Ani Susanti

Kasun Kerajan	:Dio Aif Umar Thohirin
Kasun WatuKandang	:Wahyu Nur Hidayat
Kasun Wonosari	:Silan
Kasun Kemamang	:Heru Yudianto
KasuSumpersari	:Rudik Anto
Kasun Gunung-Gending	:Mahmud Hidayatus Sholihin

B. Penyajian Data

Peneliti menjabarkan perolehan data dan hasil penelitian tentang fokus penelitian yang telah dilaksanakan dari Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menangani Anak yang Kecanduan Game Online di Desa Penanggal, Dusun Sumpersari, RT.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang. Penyajian data hasil penelitian ini diperoleh dari teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti di Desa Penanggal, Dusun Sumpersari. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif untuk melihat keadaan yang sedang terjadi yang ada di lingkungan tersebut. Penelitian kualitatif juga merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis yang berdasarkan informan serta perilakunya yang diamati peneliti. Pendekatan kualitatif ini bertujuan memperoleh pemahaman dan penggambaran realitas yang kompleks dari fenomena di lokasi penelitian.

Tahap analisis yang telah dilaksanakan oleh penulis meliputi beberapa langkah yaitu membuat susunan pertanyaan yang nantinya digunakan sebagai media untuk melaksanakan wawancara kemudian dilakukan pengumpulan

data dan analisis data yang dilakukan sendiri oleh peneliti. Untuk dapat mengetahui efektivitas informasi yang diberikan oleh narasumber, peneliti menggunakan beberapa tahap: *Pertama*, membuat susunan pertanyaan wawancara yang sesuai serta berhubungan dengan unsur-unsur kredibilitas yang akan ditanyakan pada informan. *Kedua*, melaksanakan wawancara dengan Orang tua dan juga anak. *Ketiga*, melakukan dokumentasi secara langsung di lokasi penelitian sebagai pelengkap data yang berhubungan langsung dengan penelitian. *Keempat*, memindahkan data penelitian yang berbentuk daftar dari semua pertanyaan yang diajukan kepada informan. *Kelima*, menganalisis data hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai alat untuk memperoleh data yang mendukung pengumpulan data dalam penelitian ini. Maka berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti sajikan hal-hal yang menarik dan perlu serta menjadi fokus penelitian secara berurutan.

1. Penerapan Teknik *Self Management* untuk menangani anak yang kecanduan game *online*.

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan, bahwasannya teknik *self management* merupakan adanya suatu perubahan dalam diri individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. *Self management*

diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya.⁷³

Peneliti melakukan penelitian di Desa Penanggal dengan penerapan teknik *self management* yang dilakukan kurang lebih tiga minggu. Dengan tahapan-tahapan seperti di bawah ini:

Tabel 4.1
Tahapan-tahapan penelitian

No	Tahapan-tahapan	Keterangan
1	Menentukan tujuan atau tahap monitor	Membuat jadwal keseharian yang efektif untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> yang dialami.
2	Mengevaluasi	Membandingkan antara hari yang terjadwal dengan hari yang tidak terjadwal.
3	Penguatan	Motivasi dari luar (seperti orang tua) maupun motivasi dari diri sendiri.

Guna mendapatkan data tentang penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbersari. Dalam penerapan teknik tersebut terdapat perubahan-perubahan yang dihasilkan oleh anak yang mengalami kecanduan *game online* hal ini dipaparkan orangtua anak setelah dilakukan wawancara oleh peneliti, selain perubahan-perubahan yang dilakukan peneliti juga bertanya kepada orang tua anak mengenai pemahaman tentang apa yang dimaksud

⁷³ Supriyati, *Upaya Meningkatkan Teknik Self Managemnet*, 12-13.

self management. peneliti melakukan wawancara kepada Ninik Yusro selaku ibu dari saudara Muhammad Irsyad yang menyatakan bahwa:

“*Self management* menurut saya itu perubahan perilaku yang menuju kearah yang lebih positif mba, nah kalau perubahan yang dialami anak saya waktu anak saya menerapkan teknik *self management* ini, anak saya menjadi lebih terkontrol, dia menjadi lebih tahu waktu, ya meskipun tidak besar perubahannya tapi teknik ini cukup membantu, dan sangat bermanfaat buat anak saya mba, awalnya saya tidak berharap banyak adanya perubahan pada anak saya, tapi setelah kurang lebih 3 minggu diterapkan teknik ini lumayan, hari ke hari anak saya menjadi sedikit lebih baik”.⁷⁴

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap ibu Ninik Yusro terdapat pernyataan bahwa adanya perubahan yang dialami anak setelah diterapkannya teknik tersebut, antara lain: menjadi anak lebih terkontrol, bisa mengatur waktu, dan menurut ibu Ninik *self management* merupakan perubahan perilaku seseorang yang mengarah kepada hal yang positif. Hal yang sama juga dikatakan oleh ibu Sutertik sebagai orang tua dari saudara Farel AlgiFahri yakni sebagai berikut:

“Anak saya awalnya menolak mba, baru dihari ke 4 mulai mencoba, saya buat jadwal keseharian yang kata mba itu dari mulai bangun sampai tidur, dan saya melihat ada perubahan yaitu di hari ke 13 mba, saya taunya gara-gara itu tidak saya suruh jam 10.00 kok sudah tidur setelah saya liat memang di jadwal harian jam 10.00 itu waktunya tidur, saya pikir ini tekniknya akan bisa mba di terapkan lebih efektif kalau dilakukan lebih lama lagi dan perubahannya akan semakin besar”.⁷⁵ Kalo menurut saya teknik ini ya merupakan mengontrol diri mba.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap ibu Sutertik terdapat kesimpulan bahwa terdapat perubahan setelah dilakukannya terknik tersebut yaitu anak bisa mengontrol waktunya meskipun

⁷⁴ Ninik Yusro, diwawancara oleh peneliti, sumpersari, 5 Agustus 2021.

⁷⁵ Sutertik, diwawancara oleh peneliti, 5 Agustus 2021.

dibutuhkan waktu yang sedikit lebih lama. Hal ini juga diperkuat oleh ibu Lilik yang merupakan narasumber ke tiga, ibu Lilik memaparkan sebagai berikut:

“Jadi gini mba permasalahan yang anak saya kan sering main *game online* nah pas main *game* itu dia sampai lupa mengaji kadang juga kalau saya suruh itu tidak mau. Jadi saya mulai lah mencoba membuat atau menyusun jadwal keseharian saya tempel-tempel di dekat tv, meja belajar, di kamar supaya dia ingat dan dilakukan, awalnya tidak saya tempel mba cuma saya ingatkan ternyata kurang efektif dia sering lupa tapi pas saya tempel kan kelihatan terus mba jadi dia ingat. Lumayan sekarang lebih tahu waktu aja mba kalau main *game online* dan sekarang sudah mau mengaji, mungkin akan seterusnya saya berlakukan itu mba sampai anak saya hafal dan meninggalkan kebiasaan buruknya itu”.⁷⁶ Kalau teknik *self management* sendiri menurut saya perubahan tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan yang sebelumnya

Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap orangtua anak terdapat pernyataan bahwa anak tersebut mengalami perubahan setelah dilakukan cara-cara sebagai berikut: menempel jadwal keseharian di lokasi-lokasi strategis yang biasanya anak tersebut lihat, serta mengingatkan akan kewajibannya.

Hasil wawancara yang telah disampaikan diatas, dapat disimpulkan terdapat perubahan yang dihasilkan setelah anak memulai menerapkan teknik *self management*, dalam hal ini terjadi beberapa perubahan yang dialami anak dari kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang positif, perubahan-perubahan yang dialami antara lain yaitu: anak bisa mengatur waktunya dengan lebih baik, anak menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar, menjadikan anak lebih terkontrol.

⁷⁶ Lilik, diwawancara oleh peneliti, 5 Agustus 2021.

Selain itu juga terdapat hal-hal apa saja yang dilakukan orang tua untuk membantu mengurangi kebiasaan buruk anak yang kecanduan *game online*. hal-hal yang dilakukan orang tua untuk membantu mengurangi kebiasaan buruk anak tersebut dipaparkan dalam wawancara sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Ninik menyatakan bahwa:

“Ya saya biasanya mengingatkan mba terus menerus, ya manusiawi kadang ya saya marahi juga, terus ya sebisa mungkin dia itu melaksanakan yang sudah ada di jadwal itu mba, tidak lupa saya juga memberi motivasi”.⁷⁷

Dari pemaparan narasumber diatas terdapat pernyataan bahwasannya hal-hal yang dilakukan orang tua terhadap anak agar mengurangi kecanduan *game online* tersebut dengan cara, mengingatkan secara berkala, serta memberi motivasi. Hal yang sama juga disampaikan oleh ibu Sutertik selaku ibu dari saudara Farel Alghi Fahri yang menyatakan bahwa:

“Ya seperti yang saya katakana tadi mbak, itu anaknya saya buatkan jadwal yang lebih tertata gitu, terus saya beri semangat setiap hari biar tidak malas-malasan untuk melaksanakan atau menerapkan teknik ini mba”.⁷⁸

⁷⁷ Ninik Yusro, diwawancara oleh peneliti, 5 Agustus 2021.

⁷⁸ Sutertik, diwawancara oleh peneliti, 5 Agustus 2021.

Hal ini juga diperjelas dari ibu Lilik selaku narasumber ke tiga yang menyatakan bahwa:

“Pertama saya buat jadwal mba, jadwal yang terstruktur terus saya tempel biar dia liat, ya memang itu awalnya ga ngaruh kan kalo gitu, soalnya dari hatinya sendiri dulu yang tergerak baru bisa tapi lama-lama sambil saya ingatkan akhirnya dijalankan ya seperti itu mba”.⁷⁹

Berdasarkan pemaparan orang tua terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu anak untuk mengurangi kecanduan *game online*. dari pemaparan orang tua rata-rata hal yang sama dilakukan yaitu membuat jadwal yang terstruktur, selalu mengingatkan, dan juga memberi motivasi agar anak menjadi lebih semangat. Dalam hal ini peneliti juga menanyakan apakah teknik tersebut efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*, dalam hal ini narasumber memaparkan sebagai berikut, menurut ibu Ninik Yusro menyatakan:

“Sesuatu yang dapat dikatakan efektif itu kan apabila tujuan yang dituju berhasil dicapai mba, dalam hal ini kan sudah saya katakan kemaren bahwa anak saya terdapat perubahan setelah menerapkan teknik tersebut berarti dengan kata lain hal ini bisa dikatakan efektif mba dengan perubahan-perubahan yang sudah anak saya alami”.⁸⁰

Dari hasil wawancara tersebut terdapat pernyataan bahwasannya penerapan teknik *self management* efektif untuk menangani anak yang kecanduan *game online*, dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang dialami anak menjadi lebih baik. Hal yang sama juga dikatakan oleh saudari Sutertik selaku ibu dari Farel Algifahri sebagai berikut:

⁷⁹ Lilik, diwawancara oleh peneliti, 5 Agustus 2021.

⁸⁰ Ninik Yusro diwawancara oleh peneliti, 18 Agustus 2021.

“Kalau efektif itu contohnya bisa menggunakan waktu dengan bijak dan bermanfaat berarti dalam hal ini bisa dikatakan bahwa teknik tersebut efektif mba buat anak saya yang kecanduan *game online* karena pada saat diterapkannya teknik ini anak saya jadi lebih bisa megontrol waktunya menjadi lebih baik meskipun perubahannya butuh waktu lama tapi kan tetap pada intinya ini berpengaruh buat anak saya yang dulunya sangat tidak mengerti ata tidak bisa membagi waktunya”.⁸¹

Berdasarkan wawancara tersebut terdapat pernyataan bahwasannya teknik tersebut efektif untuk menangani anak yang kecanduan *game online* karena tgerdapat perubahan menuju arah yang lebih baik seperti: dapat mengatur waktu menjadi lebih baik lagi. Hal ini juga diperkuat oleh saudari Lilik selaku ibu dari Bagas Bayu Saputra yang menyatakan:

“Bisa dikatakan efektif karena pada akhirnya terdapat perubahan pada anak saya meskipun itu tidak luput dari dorongan atau motivasi dari saya maupun dia sendiri serta ketekunan anak saya sendiri dan juga semngatnya, dia bisa mengatur waktunya dengan baik”.⁸²

Berdasarkan wawancara tersebut terdapat pernyataan bahwa teknik *self management* ini efektif digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online* ditandai dengan perilaku anak yang sudah bisa mengatur waktunya dengan baik. Selain keefektifan terlaksananya penerapan teknik ini narasumber juga memaparkan beberapa kendala yang dialami anak saat mulai menerapkan teknik *self management*. Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu Ninik menyatakan bahwa”

“Selain itu ada juga kendala yang saya maupun anak saya alami saat mulai menerapkan teknik tersebut, yang pertama kurangnya rasa semngat dari anak saya, pengelolaan waktu yang kurang efektif, lingkungan di sekitar”, mengapa saya sebut lingkungan

⁸¹ Sutertik diwawancara oleh peneliti, 18 Agustus 2021.

⁸² Lilik di wawancara oleh peneliti 18 Agustus 2021.

menjadi penghambat ya karena ketika anak saya mencoba untuk main *game* secara normal tetapi temannya tidak otomatis itu sangat sulit untuk dilakukan, maka dari itu lingkungan merupakan kendala pertama yang menjadi penghambat diterapkannya teknik tersebut”.

Dari hasil wawancara terhadap ibu Ninik beliau memaparkan kendala yang dialami yaitu antara lain: pengaruh dari lingkungan sekitar, kurangnya motivasi dari diri anak, dan kurangnya keefektifan dalam mengontrol waktu. Hal yang sama dikatakan oleh ibu Sutertik selaku orang tua dari Farel Algifahri yang menyatakan bahwa:

“Kendala yang menjadi penghambat penerapan teknik ini kemalasan anak saya sendiri, kalau dari saya tidak ada hambatan buat saya memberi serta mengingatkan anak saya, yang selanjutnya baru lingkungan sekitar, tapi penelitian yang mba laksanakan itu beberapa anak di sekitar sini insyaallah lingkungan sekitar tidak menjadi penghambat yang sangat berpengaruh, mengapa saya bilang kemalasan menjadi faktor penghambat, karena kalau anak saya sudah malas kurang dorongan maka tidak akan terlaksana penerapan teknik *self management* tersebut”.

Berdasarkan pernyataan wawancara dari saudari ibu sutertik faktor utama penghambat terlaksananya penerapan teknik tersebut yaitu kemalasan. Hal ini juga dipaparkan oleh ibu Lilik selaku Ibu dari saudara Bagas Bayu Saputa yang menyatakan:

“Anak saya lumayan pemalas jadi hambatannya ya harus diberi motivasi, terus sama waktu mba, mengubah atau mengurangi waktu main itu membuat hambatan untuk terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut”.

Berdasarkan hasil wawancara terdapat pernyataan bahwasannya penghambat terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut yaitu kemalasan yang dialami oleh anak dari ibu Lilik dan juga pengontrolan waktu yang kurang baik.

Pernyataan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwasannya dalam penerapan teknik *self management* terdapat beberapa perubahan yang dialami anak serta terdapat langkah-langkah yang dilakukan orang tua untuk menunjang terlaksananya penerapan teknik *self management* oleh anak tersebut. Aspek-aspek yang ada dalam penerapan teknik tersebut antara lain: *pertama* perubahan yang dihasilkan oleh anak, *kedua* langkah-langkah yang dilakukan orang tua untuk membantu anak dalam *mengurangi* kecanduan tersebut, *ketiga* keefektifan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan, *keempat* kendala saat mulai menerapkan teknik tersebut. Dalam aspek-aspek yang ada dalam penerapan teknik *self management* ini diperoleh pernyataan bahwasannya anaka menjadi terkontrol, bisa mengatur waktu, lebih peka terhadap lingkungan sekitar.

2. faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik *Self Management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan bahwa selama dilaksanakan penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumber Sari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang terdapat beberapa beberapa faktor-faktor penghambat serta pendukung. Sebelum membahas faktor-faktor penghambat serta pendukung peneliti akan terlebih dahulu bertanya pentingnya motivasi dalam

terlaksanakannya penerapan teknik *self management* tersebut dan apa yang mereka ketahui tentang *self management* itu.

Berikut pemaparan dari narasumber muhamad irsyad yang merupakan narasumber pertama menyatakan pentingnya motivasi dalam penerapan teknik *self management* sebagai berikut:

“Penting banget menurut saya, saya kalo nda ada motivasi ya ndabakal saya lakukan saran mba ini. Sama motivasi orang tua itu penting buat ngingetin saya tiap hari ya sampe saya pada akhirnya melakukan ini bisa dibilang motivasi merupakan faktor pendukung utama terlaksananya penerapan teknik *self management* ini. *Self management* itu mengontrol diri atau seseorang yang mengatur perilkuanya kea rah yang lebih baik”.⁸³

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan narasumber menjelaskan bahwasannya motivasi merupakan bagian penting dalam terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut atau juga bisa di sebut faktor utama terlaksananya teknik tersebut. Selain itu hal yang sama juga dikatan oleh sudara Farel Alghi Fahri yang menyatakan sebagai berikut:

“Kalo tidak pakai motivasi mungkin tidak bisa saya lakukan mba, jadi ya motivasi itu penting menurut saya dalam penerapan teknik ini. Kayak motivasi ini faktor utama yang membuat terlaksanya teknik ini, sedangkan *self management* menurut sepemahaman saya kegiatan mengatur perilaku sendiri.”⁸⁴

Berdasarkan hasil wawancara dari saudara Farel mengatakan sama halnya dengan saudara Muhammad irsyad yang menyatakan bahwasannya motivasi merupakan faktor utama terlaksananya teknik *self management* tersebut. Pemaparan tersebut juga di perkuat oleh saudara Bagas Bayu Saputra sebagai berikut:

⁸³ Muhammad irsyad, diwawancara oleh peneliti, 6 Agustus 2021.

⁸⁴ Farel Algi Fahri, diwawancara oleh peneliti 7 Agustus 2021.

“Motivasi itu merupakan semangat atau sebuah dorongan yang dilakukan seseorang buat mencapai tujuannya kata mba beberapa minggu yang lalu, jadi kalo saya menerapkan teknik *self management* saya perlu sebuah motivasi agar teknik ini berjalan sesuai ya kan mba jadi dari situ sudah jelas bahwa motivasi ini penting buat saya apa lagi buat terlaksananya penerapat teknik *self managemen*, dimana *self management* ini adalah suatu teknik yang dipakai untuk mengubah perilaku sesorang ke perilaku yang positif mba”.⁸⁵

Dari hasil wawancara yang telah disampaikan diatas, menunjukan bahwa motivasi merupakan hal yang paling utama atau penting yang dapat digunakan untuk terlaksananya penerapan teknik *self management* bahkan kemungkinan besar apabila penerapan teknik *self managemen* ini tidak disertai dengan motivasi sangat kecil kemungkinan berhasil terlaksana. Selain motivasi peneliti juga bertanya mengenai hal apa yang membuat mereka kecanduan *game online*. Hal ini dijelaskan oleh narasumber yang menyatakan sebagai berikut:

“Lingkungan, semua berawal dari sana dimana sebagian besar anak tetangga di desa saya semua memainkan *free fire* mba, pertama saya lihat teman saya memainkan, lama-lama saya juga ingin memainkan lalu saya mencoba terus ketagihan dan sampai sekarang mba”.⁸⁶



Gambar 4.1
Beberapa anak bermain *game free fire*

⁸⁵ Bagas Bayu Saputra, diwawancara oleh peneliti, 8 Agustus 2021.

⁸⁶ Muhammad Irsyad, di wawancara oleh peneliti, 6 Agustus 2021.

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber terdapat pernyataan bahwasanya penyebab narasumber kecanduan *game online* yaitu dari faktor lingkungan sekitar. Hal ini juga diperkuat berdasarkan gambar diatas merupakan hasil dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti secara langsung pada tanggal 5 Agustus 2021. Peneliti melihat bahwa lingkungan tersebut memang masih terdapat anak-anak yang sedang memainkan *game online free fire*. Hal yang lain juga di sampaikan Narasumber dan menyatakan sebagai berikut:

“Kalau penyebab saya kecanduan itu saya suka permainan *online* tersebut dari awal, saya suka main *free fire* dan saya mempunyai pemikiran harus memainkan setiap saat biar level saya naik mba, level di permainan tersebut soalnya nanti bisa di banggain ke temen-temen saya”.⁸⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber menyatakan bahwasannya penyebab kecanduan *game online* yang dialami yaitu memang faktor dari dirinya sendiri karena narasumber menyukai permainan tersebut dan terdapat rasa gengsi antar teman apabila semakin tinggi level permainan yang dimainkan. Hal yang senada juga disampaikan oleh narasumber lain yang menyatakan bahwa:

“Karena saya lakukan terus-menerus mungkin mba, jadi kebiasaan yang diulang-ulang terus akan bikin kecanduan, ya saya senang aja bisa berinteraksi sama orang-orang jauh, jadilah saya main terus-menerus biasanya ada tingkatan-tingkatan *gamenya* mba jadi semakin tinggi ya semakin keren makanya saya harus main setiap hari biar level saya naik, biar keren”.⁸⁸

⁸⁷ Farel Algi Fahri, diwawancara oleh peneliti, 7 Agustus 2021.

⁸⁸ Bagas Bayu Saputra, diwawancara oleh peneliti, 8 Agustus 2021.

Dari hasil wawancara dengan narasumber terdapat pernyataan bahwasannya faktor yang membuat kecanduan memainkan *game online* tersebut yaitu karena dilakukan secara terus-menerus dan narasumber merasa senang bisa berinteraksi dengan orang-orang dunia maya.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah disampaikan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab kecanduan *game online* tersebut yaitu faktor lingkungan, dan diri sendiri ada rasa kompetisi dalam setiap individu agar mereka merasa di hargai serta kegiatan yang dilakukan terus-menerus tersebut yang membuat narasumber menjadi terbiasa. Selanjutnya peneliti juga menanyakan kendala apa saja yang di alami saat mulai menerapkan teknik *self management* tersebut.

Berikut pemaparan dari Muhammad irsyad selaku narasumber menyatakan bahwa:

“Yang pasti males mba, terus selanjutnya gimana saya bisa berhenti kalo disekitar saya masih memainkan ya bisa dibilang lingkungan mba, itu saja wes”.⁸⁹

Berdasarkan hasil wawancara, narasumber memaparkan kendala yang dialami saat menerapkan teknik *self management* tersebut yaitu adanya rasa malas, dan lingkungan sekitar. Selanjutnya hal senada juga dikatakan oleh narasumber Farel Algi Fahri sebagai berikut:

“Males mba, terus saya merasa berat juga awalnya mengubah kebiasaan yang biasa dilakukan terus menerus, terus juga teman, teman saya kan main semua mba jadi rasa kepingin main lagi itu ya pasti ada”.⁹⁰

⁸⁹ Muhammad Irsyad, diwawancara oleh peneliti, 6 Agustus 2021.

⁹⁰ Farel Algi Fahri, diwawancara oleh peneliti, 7 Agustus 2021.

Berdasarkan pemaparan narasumber terdapat pernyataan yang menjadi kendala saat mulai menerapkan teknik tersebut yaitu rasa malas, dan lingkungan sekitar. Hal ini juga diperkuat oleh saudara Bagas Bayu Saputra selaku narasumber yang menyatakan bahwa:

“Pertama waktu yang biasanya saya lama sekarang harus dikurangi, kedua teman mba, teman saya tetap main seperti biasa sedangkan saya dikurangi susah mba suka tiba-tiba kepingin lagi, jadinya saya agak males-malesan, ya untung diberi semangat sama ibuk saya”.⁹¹

Dari hasil wawancara dengan narasumber terdapat pernyataan bahwa kendala saat mulai menerapkan teknik tersebut yaitu kesusahan mengontrol waktu, lingkungan sekitar, dan rasa malas.

Dari hasil wawancara yang telah disampaikan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab penghambat terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut antara lain: rasa malas, faktor lingkungan, dan merubah kebiasaan yang biasa dilakukan. Selanjutnya peneliti juga menanyakan bagaimana cara menerapkan teknik *self management* tersebut.

Berikut pemaparan dari narasumber yang menyatakan sebagai berikut:

“Dorongan dari diri saya sendiri (motivasi), dorongan dari ibu saya, lalu saya dibuatkan jadwal keseharian yang terstruktur”.⁹²

Dari hasil wawancara terhadap narasumber terdapat pernyataan bahwa cara narasumber menerapkan teknik *self management* tersebut yaitu

⁹¹ Bagas Bayu Saputra, diwawancara oleh peneliti, 8 Agustus 2021.

⁹² Muhammad Irsyad, diwawancara oleh peneliti, 6 Agustus 2021.

dengan cara melakukan kegiatan dengan jadwal yang terstruktur yang telah dibuat, motivasi dari diri serta dari luar (orang tua). Hal yang sama juga di katakan oleh narasumber ke dua yaitu saudara Farel Algi Fahri sebagai berikut:

“Dibuatkan jadwal keseharian oleh ibu saya, arahan dari ibu saya, terakhir semangat dari diri saya sendiri.”⁹³

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan narasumber yang terakhir mengatakan bahwa:

“Sesuai arahan yang kemarin dijelaskan mba, terus berusaha konsisten kata ibu saya, sama yang terakhir semangat”.⁹⁴



Gambar 4.2
Jadwal keseharian penunjang penerapan teknik *self management*

Dari hasil wawancara yang telah disampaikan diatas, dapat disimpulkan cara narasumber menerapkan teknik *self management* tersebut yaitu membuat jadwal keseharian yang terstruktur, motivasi dari diri sendiri, serta motivasi dari orang tua lalu yang terakhir konsisten hal ini

⁹³ Farel Algi Fahri, diwawancara oleh peneliti, 7 Agustus 2021.

⁹⁴ Bagas Bayu Saputra, diwawancara oleh peneliti, 8 Agustus 2021.

juga diperkuat berdasarkan gambar diatas merupakan hasil observasi berupa dokumentasi contoh jadwal keseharian yang diterapkan.

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti melalui teknik observasi, wawancara, serta dokumentasi, dengan judul penelitian penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbersari RW.01 RW.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang, dengan informan enam (6) informan yang terdiri dari tiga (3) orang tua serta tiga (3) anak yang akan menjadi sumber penelitian mendapatkan pembahasan hasil temuan yang akan peneliti bahas berdasarkan susunan fokus penelitian dalam penyajian data dan analisis menggunakan teori- teori yang relevan dengan topik penelitian sebagai berikut:

1. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menangani Anak Yang Kecanduan *Game Online*.

Self management merupakan adanya suatu perubahan dalam diri individu untuk mendorong diri, mengatur seluruh unsur yang terdapat di dalam diri individu tersebut, berusaha mendapatkan apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.⁹⁵ *Self management* diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupann secara maksimal dan terkontrol. Dilakukannya penerapan teknik *self management* terhadap anak yang kecanduan *game online* guna

⁹⁵ Supriyati, *Upaya Meningkatkan Teknik Self Managemnet*, 12-13.

menjadikan seorang anak menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan meninggalkan kebiasaan buruknya.

Menurut Gantina dalam skripsi Anik Supriyati mengatakan adapun tahap-tahap yang ada dalam *self management* sebagai berikut:

a. Tahap Monitor Diri

Dalam tahap ini yang dilakukan individu yaitu mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti dengan menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Seperti yang dilakukan dalam observasi peneliti menggunakan jadwal terstruktur untuk mengamati tingkah lakunya.

b. Tahap Evaluasi Diri

Tahap evaluasi diri yaitu dengan cara membandingkan hasil tingkah laku yang tidak terjadwal sebelumnya dengan tingkah laku yang sudah terjadwal. Dalam hal ini bisa dilihat apakah strategi ini berhasil atau tidak digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak tersebut.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Padatahap ini individu diharuskan bisa memberi motivasi, dan diharuskan mempunyai rasa kesadaran agar penerapan teknik *self management* tersebut bisa berjalan sesuai target.⁹⁶

⁹⁶ Supriyati, *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar*, 23-24.

Hasil observasi serta wawancara tentang penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online* terdapat beberapa temuan yaitu:

Anak dalam penelitian ini merupakan anak yang kecanduan *game online*, hal ini ditandai dengan adanya fakta bahwasannya anak tersebut dalam permainan *free fire* telah mencapai level 53,65,dan 65 dimana pada umumnya level tertinggi pada permainan ini adalah 76 dan faktanya mereka hampir mencapai level tertinggi tersebut di mana sekali permainan dalam arena *free fire* membutuhkan waktu 30 menit serta total keseluruhan mereka mampu menghabiskan waktu 5 jam dalam sehari untuk memainkan permainan tersebut. Dalam hal ini anak dikategorikan dikatakan kecanduan ringan dikarenakan dalam proses wawancara hal yang paling utama menjadi kendala adalah rasa malas dimana dalam kategori tingkatan-tingkatan kecanduan rasa malas tergolong dalam kecanduan ringan.



Gambar 4.3 (contoh tingkatan level pada permainan)

MODE	HASIL	KILL	WAKTU	BERMULA	DEFEAT
Custom-Clash Squad	5000 MENANG	7	2jam lalu		
Custom-Clash Squad	5000 KALAH	8	2jam lalu		
Custom-Clash Squad	5000 MENANG	7	2jam lalu		
Casual-Clash Squad	5000 KALAH	4	May ago		
Casual-Clash Squad	5000 KALAH	6	May ago		
Custom-Clash Squad	5000 KALAH	2	May ago		

Gambar 4.4 (waktu yang dihabiskan)

Selain itu hasil dari temuan ini meliputi beberapa aspek yang *pertama* adanya perubahan yang dialami oleh anak setelah diterapkannya teknik tersebut dari pernyataan orang tua dapat disimpulkan perubahan tersebut meliputi: anak dapat mengontrol waktunya dengan baik dengan adanya perubahan dimana anak memainkan *free fire* ini dengan durasi 2 jam setengah dalam sehari, menjadikan anak lebih peka terhadap lingkungan sekitar ditandai anak lebih bisa menghargai orang tuanya seperti contoh, sudah mau mengaji tanpa paksaan, selain bisa mengontrol waktu anak tersebut juga bisa mengontrol dirinya sendiri. *Kedua* terdapat beberapa hal-hal yang dilakukan orang tua untuk mengurangi kecanduan yang dialami oleh anak membuat jadwal yang terstruktur, rincian jadwal tersebut meliputi kegiatan dari bangun tidur hingga tidur kembali, selalu mengingatkan akan kewajiban yang seharusnya dilakukan pada hari itu, dan juga memberi motivasi agar anak menjadi lebih semangat.

Ketiga keefektifan penerepan teknik ini untuk mengurangi kecanduan *game online* dari hasil wawancara terdapat kesimpulan bahwasannya penerapan teknik ini efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* ditandai dengan perilaku anak yang dapat mengontrol waktunya dengan baik dan benar. *Keempat* terdapat beberapa reaksi yang dialami anak setelah di terapkanya teknik *self management* tersebut yaitu menjadikan anak menjadi lebih terkontrol, bisa mengatur waktu, dapat memahami dirinya sendiri serta lebih peka terhadap lingkungan sekitar. *Kelima* selain aspek-aspek diatas yang terakhir terdapat juga kendala yang dialami orang tua saat menerapkan teknik *self management* tersebut yaitu lingkungan sekitar membuat anak terkendala dalam penerapan teknik tersebut, selain itu ada juga faktor kemalasan, dan kurangnya motivasi.

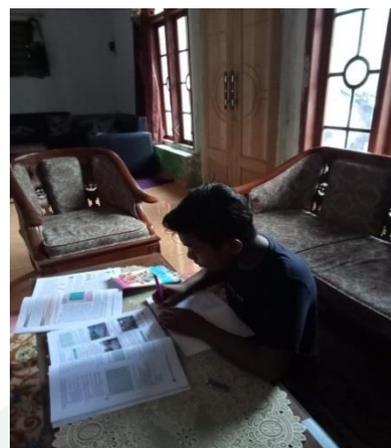
Motivasi sendiri merupakan suatu dorongan yang terdapat dalam diri sendiri untuk membuat perubahan terhadap diri untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang lebih baik.⁹⁷ Maka dari itu motivasi sangat berpengaruh penting dalam berlangsungnya penerapan teknik *self management*.

Adapun hasil obeservasi kegiatan yang dilakukan peneliti terhadap anak yang sedang melaksanakan penerapan teknik *self management* sebagai berikut:

⁹⁷ Nurin, *Efektivitas Teknik Self Management*, 19.



Gambar 4.5



Gambar 4.6

Dalam kegiatan tersebut anak sedang melaksanakan kegiatan belajar yang dilaksanakan pukul 10.00 WIB lalu dilanjutkan mengaji sesuai jadwal yang sudah dibuat pada jam 14.00 WIB.

2. Faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik *Self Management* untuk menangani anak yang kecanduan game *online*

Berdasarkan temuan peneliti bahwa dalam pelaksanaan penerapan teknik *self management* narasumber atau anak mengalami hambatan hal ini terjadi karena beberapa faktor sebagai berikut:

a. Kurangnya Motivasi

Motivasi merupakan suatu alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seseorang individu dengan kata lain motivasi adalah semangat. Kurangnya motivasi membuat penerapan teknik ini terhambat karena motivasi merupakan faktor utama terlaksananya teknik *self management*. Motivasi bisa berasal dari luar maupun diri sendiri. Hal ini sama dengan temuan penelitian yang peneliti lakukan.

b. Rasa Malas

Rasa malas merupakan faktor ke dua penghambat terlaksananya penerapan teknik tersebut.

c. Lingkungan

Lingkungan sosial membuat seseorang terkendala dalam melakukan suatu kegiatan yang sesuai dengan jadwal yang telah meraka atur. Karena lingkungan sekitar belum tentu mendukung kegiatan yang individu tersebut lakukan.

d. Waktu.

Kesulitan dalam hal membagi dan mengatur waktu dalam pelaksanaan teknik *self management* juga merupakan penghambat.

Berdasarkan kesimpulan diatas hal yang sama sesuai teori yang sudah ada menurut Muya Barida bahwa kendala yang dialami saat penerapan teknik *self management tersebut* antara lain kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar sehingga tercapainya tujuan tersebut, mengharuskan seseorang menjalankan jadwal keseharian yang lebih terstruktur yang dibuat dari awal, kurangnya motivasi dan tingginya sifat rasa malas yang ada pada diri anak, kesulitan peneliti dalam mengontrol perilakunya sebab yang mengalami adalah anak itu sendiri.⁹⁸

Adapun kelebihan atau pendukung terlaksananya penerapan teknik *self management tersebut* antara lain meliputi: (1) Penggunaan

⁹⁸ Muya Barida, Hardi Prasetyawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*", eJournal, Vol.4, No.1, (2018): 32.

strategi *self management* ini dapat meningkatkan seseorang dalam mengontrol perilakunya dan tidak ketergantungan terhadap orang lain, (2) merupakan teknik yang praktis dapat digunakan.⁹⁹ Selain hambatan dan faktor pendukung terlaksananya penerapan teknik tersebut terdapat juga penyebab narasumber mengalami kecanduan *game online*. penyebab kecanduan yang dialami tersebut diakibatkan karena: (1) lingkungan sekitar yang mendukung untuk narasumber terus memainkan *game online*, selain kemauan ada juga faktor keinginan dari dalam dirinya sendiri, kesukaan narasumber berinteraksi dengan orang yang ada di dunia maya, dan yang terakhir yang membuat anak atau narasumber kecanduan *game online* yaitu karena kegiatan tersebut dilakukan terus-menerus.

Penelitian yang peneliti lakukan juga terdapat hasil cara narasumber menerapkan teknik *self management* tersebut yaitu dengan cara : memotivasi dirinya sendiri, melakukan kegiatan yang sudah terjadwal sebelumnya, dan yang terakhir konsisten dalam menerapkan teknik *self management* tersebut

⁹⁹ Isnaiani, *strategi self management*, 27

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyajian yang bersumber dari observasi, wawancara serta dokumentasi tentang “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Anak yang Kecanduan *Game Online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbersari Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipur, Kabupaten Lumajang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Teknik *self management* ini dapat digunakan untuk menangani anak yang kecanduan *game online* hal ini ditandai dengan perilaku anak yang menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar, dapat mengontrol waktu dengan baik, dan dapat lebih memahami dirinya sendiri.

Teknik *self management* ini terdiri dari beberapa tahapan-tahapan antara lain yaitu: (1) tahap monitor diri atau yang biasa disebut dengan suatu kegiatan individu yang mengontrol dirinya sendiri menggunakan catatan atau jadwal yang terstruktur untuk melihat perkembangan, (2) evaluasi diri yaitu suatu tahapan yang digunakan untuk melihat hasil atau perkembangan yang telah dilaksanakan serta membandingkan, (3) tahap pemberian penguatan merupakan tahap yang mengharuskan individu untuk memberi motivasi kepada dirinya sendiri agar teknik tersebut berjalan dengan semestinya.

Adapun beberapa kendala atau hambatan yang dialami setelah diterapkannya teknik *self management* tersebut antara lain: *pertama* kurangnya motivasi, motivasi merupakan faktor utama terlaksananya teknik *self*

management karena motivasi merupakan sebuah tingkah laku yang mendasari seseorang melakukan suatu kegiatan. *Kedua* rasa malas, *ketiga* lingkungan sekitar hal ini dikatakan sebagai kendala karena lingkungan sekitar belum tentu mendukung sesuatu kegiatan yang dilakukan seseorang, *keempat* waktu, kesulitan dalam mengontrol waktu juga merupakan penghambat terlaksananya penerapan teknik *self management* tersebut. Selain hambatan ada juga kelebihan atau pendukung terlaksananya teknik *self management* tersebut yaitu teknik ini dapat digunakan seseorang untuk mengontrol perilakunya serta membuat seseorang tidak ketergantungan kepada orang lain, teknik ini merupakan teknik yang praktis.

B. Saran-saran

1. Bagi orang tua

Diharapkan dapat terus mengontrol anaknya dan juga selalu memberi motivasi terhadap anak sehingga tidak timbul rasa malas yang berlebihan

2. Bagi anak

Diharapkan dapat konsisten dan juga dapat mengontrol kegiatan yang dilakukan agar tidak terjadi kecanduan *game online* yang berlebihan, serta selalu memberi motivasi kepada dirinya sendiri agar tidak mengulangi hal tersebut.

3. Bagi Desa

Diharapkan dapat lebih mengontrol anak-anak yang berada di Desa tersebut agar tidak terjadi kecanduan *game online* yang berlebihan, serta memberikan sosialisasi dampak-dampak buruk akibat kecanduan *game online*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan memiliki pedoman dan panduan secara sistematis ketika melakukan penelitian terkait di lokasi yang berbeda, serta mampu mengembangkan, mengkaji, dan menyempurnakan penelitian terdahulu. Serta disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode kuantitatif agar hasil penelitian yang dihasilkan lebih efektif.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

REFERENSI BUKU

Suryana, Asep, *Tahap-tahap Penelitian Kualitatif* (Jakarta:Universitas Pendidikan Indonesia, 2007)

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*.(Bandung:2016).

Griffiths, MD, “*Diagnosis and Management of Game Online addiction. New directions in addiction Treatment and prevention.* Nottigham Trent Univesity, (2008).

D.Singgih, Gunarsa, *psikologi Praktis Anak, Remaja dan keluarga, cetakan ke-7* (Jakarta:Gunung Mulia,2004).

D.Singgih, Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*,(Jakarta:Gunung Mulia,1996).

Komalasari, Gantina *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:PT Indeks, 2004).

The Liang, Gie, “*Cara belajar yang baik adisi ke dua*”,(Yogyakarta:Gajah Mada University press, 2000).

Subagyo, Joko, *Metode Penelitian dalam Teori Praktek* (Jakarta:Rineka cipta, 2004).

Kitab al jawabul kaafi nomor 56.

Muh. Fitria, Lutfiyah, *Metode Penelitian Kualitatif, tindakan kelas dan Studi Kasus*, (Malang: Cv Jejak, 2017).

RPJM desa penanggal,(2020)

Sugiono, Metode penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D, 218.

Sugiono, *Metode Kualitatif Kuantitatif dan R&B*, (Bandung:Alfabeta,2016).

Gie, The Liang, “*Cara belajar yang baik adisi ke dua*”,(Yogyakarta:Gajah Mada University press, 2000).

HR. Tirmidzimno.2317, Ibnu Majah No. 3976.

DAFTAR JURNAL

Widya Utami, Tantric, Atik Hodikoh, "Kecanduan *Game Online* Berhubungan dengan Penyesuaian Social pada Remaja", *jurnal keperawatan*, Vol.12, No.1(maret 2020).

Andrew Supling, Maurice, "Pengaruh Kecanduan *game online* Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen di Makassar", *jurnal Jaffery*, Vol.13, No.2, (Oktober 2017).

Hestu Putra Wijayanto, Raden, "Hubungan kecanduan *Game Online Terhadap Kecemasan Akademik* Siswa Kelas 2 smpn 1 Muntilan", *jurnal ilmu komunikasi*, Vol.4, No.7).

Isnaini, Faiqotul, "Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar", *jurnal Penelitian Humaniora*, Vol.16, No.2, (2015).

Primayuni, Sucky, Neviryani, "Effectiveness of Group Guidance Services Using *Self Management Techniques to revert Addiction to online Game*", Vol.2, No.2, (2020).

Eka Anggraeni, Iryanti, "pengaruh penggunaan strategi *self management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa SMA Hang Tuah Surabaya, Vol.1, No.2, (2020).

Norva Elvina, Siska, "Teknik Self Managenet Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif,I *slamic konseling*, Vol..3, No.2, (November 2019).

Sholiha, Nikmatus, dkk, "Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Paad Siswa Tunadaksa Celebral Palcy, *jurnal BK Unesa*, Vol.3, No.1, (Surabaya).

Setiaji, Silvia, Stefani Virliana, "Hubungan Kecanduan *Game Online* dan ketrampilan sosial pada pemain *Game Dewasa Awal di Jakarta Bawah*",*jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol.9, No.2,(Oktober 2016).

Novrialdy, Ertzal, "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya, Vol.27, No.2, (2019).

Santika, Lilis, "Efektifitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwuh Utara", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019).

- Norva Elvina, Siska, “Teknik *Self Management* dalam pengolahan strategi Waktu kehidupan pribadi yang efektif”, *Islamic konseling*, Vol.3, No.2, (November, 2019).
- Budi Santoso, Priyono, Madsuki Asbari, dkk, “Working While Studying At University in the self management perspective: an ethnographic study on Java Ethnic Employees, *internasional jurnal of control an automation*, Vol.13, No.2, (2020).
- sholihah, Nikmatu, “Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya”, Vol.2, No.1, (2014).
- Abdullah, Dkk, ”Upaya Mereduksi Perilaku Prokratinasi Akademik melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*”, Vol.1, No.2,(2016).
- Jaenudin, Dwi Endraso Wibowo, Sabar Lesmana, ”Efektivitas *Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerhkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19*”, jurnal bimbingan konseling, Vol.17, No.2 (2020).
- Ayu Retnowulan, Dyah, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, Jurnal Bk Unesa, Vol.03, No.01 (2013).
- Ulfa, Maria , Ni Komang Suarningsih, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Kapontori, Jurnal Psikologi konseling*, Vol.12, No.1(2018).
- Zul Fahmi, Jihan , M.Ramli, Nur Hidayah, ” Teknik *Self Management* Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedosnisme Siswa SMA, Jurnal Pendidikan, Vol.4, No.10 (2019).
- Barida, Muya, Hadi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*”, eJurnalstkipmpringsewu, Vol.4, No.1, (2018).
- Agustina Amanda, Rika , “Pengaruh Game *Online* Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda”, *jurnal Komunikasi*, Vol.4, No.3, (2016).
- Andrew Supling, Maurice, ”Pengaruh Kecanduan *Game Online* Siwa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar”, *Jurnal Jaffray*, Vol.15, No.2, (2017).

Anggara Pratama, Ruby , Efri Widiyanti, Hendrawati, “Gambaran Tingkat Kecanduan *game online* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Unpad”, *jurnal of Nursing Care*, Vol.3, No.1 (2020).

Syahrani, Ridwan, ”Ketergantungan *game online* dan Penanganannya”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol.1, No.1, (2015).

fitri Ramdhani, Debi , “Hubungan *Game online “free fire”* dengan perilaku Komunikasi Pada Siswa Kelas VI”, *jurnal Education*, Vol.7, No.3, (2021).

Agustina, Marina, dkk, “Perilaku kecanduan *game online* ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja”, Vol.2, No.2, (September, 2020).

Fendi Arkadito, Gregorius , dkk, “komunikasi verbal pada keluarga yang memiliki anak indigo”, *jurnal management komunikasi*, Vol.01, No.01, (tahun 2016).

Saiful Rahma, Pupu , “Penelitian Kualitatif”, VOL.05, No.2 (2009).

REFERENSI SKRIPSI

Kusuma Wardani, Ratri, “*Self Management* untuk mengurangi kecenderungan misbehavior pada siswa sekolah dasar” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

Nasikhotin, Hindun, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Teknik Self Management* dalam mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya,(Skripsi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

Fauzan Nurin, Nurul, “Efektivitas *Teknik Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019).

Nuryanti, Eka , “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Teknik Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta DIDIK Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

himma, Faiqotul , “Pengaruh Konseling Kelompok dengan *Teknik Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019).

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Amilatus Sholeha
NIM : D20173039
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Institut : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menangani Anak yang Kecanduan *Game Online* di Desa Penanggal, Dusun Sumbersari, Rt.01, Rw.06, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang” adalah hasil dari penelitian atau karya sendiri.

Bagian atau data tertentu yang saya peroleh dari narasumber atau saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya tulis ilmiah.

Lumajang, 20 September 2021
Saya yang menyatakan



Putri Amilatus Sholeha
NIM.D20173039

Matrik Penelitian

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE	MASALAH
1. penerapan teknik self management untuk menangani anak yang kecanduan game online di desa penanggal, dusun sumber sari rt 01 rw 06, kecamatan candipuro, kabupaten lumajang.	1. Self Management	1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku atau tindakan 2. Definisi 3. Pengaruh orang yang terdapat self managemnt di dirinya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responden : anak umur 10-15 tahun di desa penanggal dusun sumpersari 2. Orang tua anak tersebut baik ayah maupun ibu 3. Dokumentasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian <ol style="list-style-type: none"> a. Pendekatan: Kualitatif b. Jenis Penelitian: Studi Khusus 2. Teknik pengumpulan data: <ol style="list-style-type: none"> a. Dokumentasi b. Wawancara c. Observasi 3. Analisis data: <ol style="list-style-type: none"> a. Triangulasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana penerapan teknik <i>self management</i> untuk menangani anak yang kecanduan <i>game online</i> di Desa Penanggal, Dusun Sumpersari Rt.01, Rw.06, Kec.Candipuro, Kab. Lumajang 2. apa saja faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan teknik <i>self management</i>
	1. Kecanduan Game Online	1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi 2. Bahaya game online 3. Perubahan perilaku 4. Macam-macam 			

PEDOMAN WAWANCARA

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENANGANI ANAK YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI DESA PENANGGAL, DUSUN SEUMBERSARI, RT.01, RW.06, KECAMATAN CANDIPURO, KABUPATEN LUMAJANG

A. Wawancara

FOKUS PENELITIAN

1. Bagaimana penerapan teknik *self management* untuk menangani anak yang kecanduan *game online*?

a. Wawancara orang tua

- 1) Menurut ibu apa yang dimaksud dengan teknik *self management*?, lalu perubahan apa saja yang dihasilkan oleh anak ibu/bapak setelah mulai menerapkan teknik *self management*?
 - 2) Apa yang ibu/bapak lakukan terhadap anak agar anak tersebut mengurangi kecanduan bermain *game online*?
 - 3) Apakah teknik *self management* ini efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dialami anak ibu/bapak?
 - 4) Bagaimana reaksi anak ibu/bapak setelah di terapkannya teknik *self management* ini?
 - 5) Kendala apa yang menjadi penghambat terlaksananya terknik tersebut, mengapa?
2. Apa saja faktor-faktor penghambat dan pendukung penerapan *teknik self management*?

b. Wawancara anak

- 1) Apakah motivasi sangat penting dalam penerapan teknik *self management* ini?, menurut anda apa itu *self management*?
- 2) Mengapa game online bisa membuat kecanduan?, Apa yang membuat kalian merasa kecanduan *game online*?
- 3) Apa kendala anda saat mulai menerapkan teknik *self management* ini untuk mengurangi kecanduan *game online*?
- 4) Bagaimana cara anda menerapkan teknik *self management* ini agar lebih efektif?

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Telp. (0331) 487550 Fax. (0331) 472005, kode Pos: 68136
Website: fdakwah.iain-jember.ac.id – e-mail: fdiainjember@gmail.com

Nomor : B. 1126/In.20/6.d/PP.00.9/ 07 /2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

8 juli 2021

Yth.

Kepada Yth. bapak cik ono

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : putri amilatus sholeha
NIM : D20173039
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "penerapan teknik self management untuk menangani anak yang kecanduan game online di desa penanggal, dusun sumber sari rt.01, rw.06,kecamatan candipuro, kabupaten lumajang"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

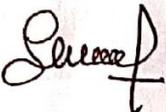
An. Dekan,

Dekan Bidang Akademik



Mudhatul Jannah

JARNAL KEGIATAN PENELITIAN

NO	Hari dan tanggal	Uraian Kegiatan	Tanda tangan
1	23 juli 2021	Memberikan suratg ijin penelitian di kantor Desa Penanggal	
2	5 Agustus 2021	Wawancara kepada narasumber ibu Ninik Yusro	
3	5 Agustus 2021	Wawancara kepada narasumber ibu Sutertik	
4	5 Agustus 2021	Wawancara kepada ibu Lilik	
5	6 Agustus 2021	Wawancara kepada narasumber Muhammad Irsyad	
6	7 Agustus 2021	Wawancara kepada narasumber Farel Algifahri	
7	8 agustus 2021	Wawancara kepada bagas bayu saputra	
8	18 agustus 2021		



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
KECAMATAN CANDIPURO
DESA PENANGGAL
Jl Anjani No 146 No Telp 0334 575231

Nomor : 470/ 130 /427.100.07/2021

Sifat : Penting

Lampiran : -

Perihal : **PEMBERITAHUAN**

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri
KH Achmad Siddiq Jember
di
Tempat

Menindak lanjuti surat penelitian untuk memenuhi tugas akhir kuliah
(Skripsi) menerangkan bahwa Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam
Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang bernama :

Nama : PUTRI AMILATUS SHOLEHA

NIM : D20173039

Judul : Penerapan Teknik SEIF Managemant untuk menangani anak yang
kecanduan game online di Desa Penanggal Dusun Summersari
Rt.01/Rw.06

Telah selesai melaksanakan Penelitian di Desa Penanggal Dusun Summersari
Rt.01/Rw.06 selama satu bulan

Demikian atas kerjasamanya saya ucapkan banyak trimakasih

Penanggal, 15 September 2021

Kepala Desa Penanggal

CIK ONO, SH
NIP. 19500726 200701 1 006

Lampiran 1
FOTO DOKUMENTASI



(Pengurusan serta penyerahan surat ijin penelitian di Balai Desa Penanggal)





K
JEMBER



(Kegiatan wifian sambil bermain game online)

sangat!

Jadwal
Keseharian

NO.	Jam	Keterangan
1	05.00 - 06.00	Bangun Tidur, Sholat Subuh, Bersih-Bersih Kamar
2	06.30 - 07.00	Bersih-Bersih Kamar + mandi
3	07.00 - 07.30	Sarapan
4	08.00 - 10.00	nonton tv + bermain
5	10.00 - 12.00	Belajar + mengerjakan Pr.
6	12.00 - 13.00	makan siang + sholat Duhur.
7	13.00 - 14.00	Tidur Siang.
8	15.00 - 17.00	mengaji
9	18.00 - 19.30	Sholat magrib + makan + Sholat 'isya'
10	20.00 - 21.00	Belajar
11	21.00 - 22.00	Bermain lalu tidur.

(Jadwal keseharian)

BIODATA PENULIS



NAMA : PUTRI AMILATUS SHOLEHA
NIM : D20173039
Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 6 Januari 1999
Jurusan/Prodi : Pemberdayaan Masyarakat Islam/ Bimbingan Dan
Konseling Islam
Alamat Kel/Desa : Penanggal
Kecamatan : Candipuro
Kabupaten : Lumajang
Riwayat Pendidikan:
MI Nurul Islam Penanggal : 2005-2011
SMPN 02 penanggal : 2011-2014
Man Lumajang : 2014-2017
Pengalaman Organisasi:
1. Anggota Osis di Man Lumajang
2. Ketua Asrama di Asrama Putri Al-Ghazali
Lumajang
3. Wakil atau Sekertaris divisi Sepak Bola di
UKM Olahraga di UIN KHAS JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER