



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE
HIGGS DOMINO ISLAND PADA MAHASISWA DI
TUBAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

ADI AGUNG SEDAYU

NIM: B93218120

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adi Agung Sedayu

NIM : B93218120

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul *Implementasi Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Higgs Domino Island Pada Mahasiswa Di Tuban* adalah karya penulis sendiri bukan plagiasi atau karya orang lain.

Apabila dikemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar, serta ditemukan pelanggaran plagiasi atas skripsi hasil karya saya sendiri, maka saya siap menerima sanksi akademi yang telah ditentukan dan disepakati.

Tuban, 7 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Handwritten signature of Adi Agung Sedayu.

Adi Agung Sedayu

NIM. B93218120

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Adi Agung Sedayu
NIM : B93218120
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Self Management*
Untuk Mengatasi Kecanduan Game
Online *Higgs Domino Island* Pada
Mahasiswa Di Tuban

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 7 Juli 2022
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI
Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi
Kecanduan Game Online *Higgs Domino Island* Pada
Mahasiswa Di Tuban

SKRIPSI

Oleh
Adi Agung Sedayu
(B93218120)

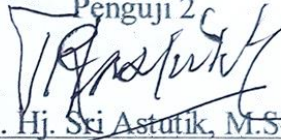
Tim Penguji

Penguji 1



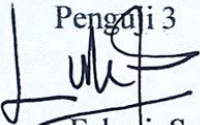
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
Nip. 196506151993031005

Penguji 2



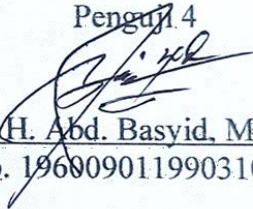
Drs. Hj. Sri Astutik, M.Si
Nip. 195902051986032004

Penguji 3



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
Nip. 197311212005011002

Penguji 4



Dr. H. Abd. Basyid, MM
Nip. 19690901199031002



Surdabaya, 7 Juli 2022

Dekan,

Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.
Nip. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adi Agung Sedayu
NIM : B93218120
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / BKI
E-mail address : adagungpg@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Implementasi Teknik Self Management Untuk Mengatasi
Kecanduan Game online Higgs Domino Island Pada Mahasiswa
Di Tuban

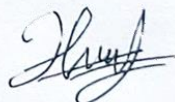
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Penulis



(Adi Agung Sedayu)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Adi Agung Sedayu, NIM B93218120, 2022.
Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online *Higgs Domino Island* Pada Mahasiswa Di Tuban.

Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Bagaimana proses implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* dan (2) Bagaimana hasil implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*. Untuk dapat menjawab persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yaitu pada seseorang yang mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island* dan teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif komparatif.

Proses konseling yang dilaksanakan melalui lima tahapan antara lain identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment*, kemudian yang terakhir evaluasi dan *follow-up*. Sedangkan *treatment* yang digunakan adalah teknik *self management*.

Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada perilaku konseli namun secara bertahap. Pada proses *treatment* dengan menggunakan teknik *self management*, melalui beberapa tahapan antara lain 1) monitoring diri atau observasi diri; 2) pengaturan lingkungan; 3) evaluasi diri; dan 4) pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Setelah melalui tahapan teknik *self management*, terjadi beberapa perubahan yang signifikan dialami oleh konseli sesuai dengan target perubahan yang ingin dicapai konseli, seperti intensitas waktu bermain game yang semakin menurun, konseli dapat membatasi diri dalam hal pemborosan, konseli yang hanya marah sesekali saja, konseli mampu mengatur waktu

perkuliahan maupun ibadahnya dan adapula perilaku yang berhasil dihilangkan konseli, yaitu berhutang kepada temannya. Hal ini menunjukkan bahwa konseli dapat mengatasi kecanduan terhadap game online *Higgs Domino Island*.

Kata kunci: *Self Management*, Kecanduan, Game Online *Higgs Domino Island*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Adi Agung Sedayu, NIM B93218120, 2022.
Implementation of Self Management Techniques to Overcome
Higgs Domino Island Online Game Addiction to Students in
Tuban.

The focus of this research is to find out (1) How is the process of implementing self management techniques to overcome addiction to online games Higgs Domino Island and (2) How are the results of implementing self management techniques to overcome addiction to online games Higgs Domino Island. To be able to answer this question, the researcher uses a qualitative research method with the type of case study research, namely on someone who is addicted to the Higgs Domino Island online game and the analytical technique used is comparative descriptive.

The counseling process is carried out through five stages, including problem identification, prognosis, diagnosis, treatment, then evaluation and follow-up. While the treatment used is a self-management technique.

The final result of this study shows that there are changes that occur in the counselee's behavior but gradually. In the treatment process using self-management techniques, it goes through several stages, including 1) self-monitoring or self-observation; 2) environmental settings; 3) self-evaluation; and 4) confirmation, abolition and punishment. After going through the stages of self-management techniques, there were several significant changes experienced by the counselee in accordance with the target of change that the counselee wanted to achieve, such as the decreasing intensity of playing time, the counselee could limit himself in terms of waste, the counselee was only angry occasionally, the counselee was able to manage the time of lectures and worship and there are also behaviors that the counselee has successfully eliminated, namely being in debt to

his friends. This shows that the counselee can overcome addiction to the online game Higgs Domino Island.

Keywords: Self Management, Addiction, *Higgs Domino Island* Online Game



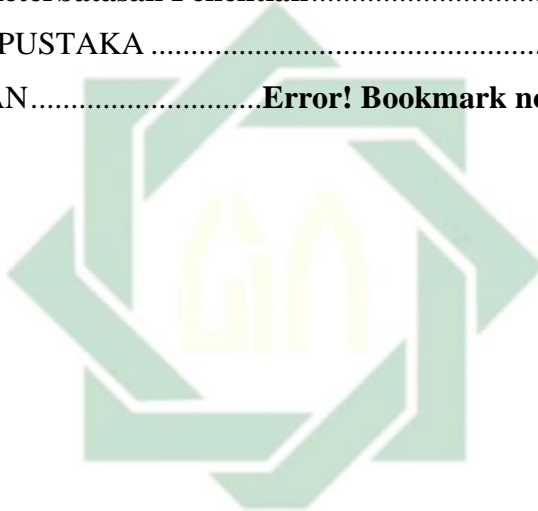
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Mafaat Penelitian	12
E. Definisi Konsep	13
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	18
A. Kerangka Teoretik	18
1. Teknik <i>Self Management</i>	18
2. Kecanduan	28

3.	Game Online <i>Higgs Domino Island</i>	37
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	42
BAB III	METODE PENELITIAN	47
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B.	Subjek dan Lokasi Penelitian.....	48
C.	Jenis dan Sumber Data	48
D.	Tahap-Tahap Penelitian	51
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	53
F.	Teknik Validitas Data	56
G.	Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	61
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	61
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli	64
3.	Deskripsi Masalah	69
B.	Penyajian Data.....	71
1.	Deskripsi Proses Implementasi Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online <i>Higgs Domino Island</i> Pada Mahasiswa Di Tuban	71
2.	Deskripsi Hasil Implementasi Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online <i>Higgs Domino Island</i> Pada Mahasiswa Di Tuban	95
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	98

1. Perspektif Teori	98
2. Perspektif Keislaman.....	110
BAB V PENUTUP.....	114
A. Kesimpulan	114
B. Rekomendasi.....	115
C. Keterbatasan Penelitian.....	116
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Batas Wilayah Kabupaten Tuban.....	59
Tabel 4.2 Batas Wilayah Desa Kedungmulyo dan Kecamatan Bangilan	60
Tabel 4.3 Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan Perlakuan	68
Tabel 4.4 Catatan Perilaku Konseli pada Pertemuan ke 4 dan Pertemuan ke 5.....	86
Tabel 4.5 Catatan Perilaku Konseli pada Pertemuan ke 6 dan Pertemuan ke 7.....	89
Tabel 4.6 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	93
Tabel 4.7 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan	95
Tabel 4.8 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	106

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta Desa Kedungmulyo 61



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi masa kini tidak bisa dijauhkan dari kehidupan seseorang, karena teknologi mempunyai peranan sangat besar bagi kehidupan seseorang seperti memudahkan seseorang untuk berbagi informasi satu sama lain. Kemajuan teknologi memberikan dampak baik dan dampak buruk dalam berbagai bidang, pemanfaatan teknologi akan berdampak baik apabila digunakan dengan bijak seperti mencari peluang bisnis, pertukaran informasi dapat menjadi lebih mudah dan lebih singkat, efektivitas dan efisiensi dalam pekerjaan dapat meningkat dan lain sebagainya. Namun kemajuan teknologi akan berdampak buruk apabila digunakan untuk transaksi ilegal, konten pornografi, *cyber crime*, penipuan, kecanduan game online, dan lain sebagainya.

Produk dari kemajuan teknologi dapat dikatakan beragam dengan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia seperti ilmu pengetahuan, pendidikan, kesehatan, atau bahkan hanya sekedar untuk hiburan semata.¹ Salah satu hasil produk dari kemajuan teknologi yang sangat disenangi oleh semua kalangan dari anak-anak, remaja hingga dewasa ialah game online, yang termasuk dalam kategori hiburan. Pengertian game online adalah sebuah jenis permainan yang

¹ Nuryella Fracilia. "Terapi Behavior Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online", *Skripsi*, Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2012, hal. 1.

memanfaatkan jaringan internet sebagai mediana yang biasanya dimainkan oleh satu pemain (*single player*) atau melebihi satu pemain (*multiplayer*) secara bersamaan, kapanpun dan dimanapun dengan menggunakan perangkat keras atau *hardware* seperti komputer, laptop ataupun gadget yang terkoneksi oleh jaringan internet.²

Higgs Domino Island adalah salah satu game online yang pada saat ini banyak disenangi oleh kebanyakan pemain game yang ada di Indonesia, bukan hanya remaja dan dewasa saja yang memainkannya bahkan tak sedikit anak-anak yang memainkan game tersebut. Orang-orang yang memainkan game *Higgs Domino Island* sangat mudah dijumpai di berbagai tempat seperti tempat nongkrong atau warkop, tempat kerja, di dalam kampus, di rumah bahkan di tempat umum lainnya. Seseorang akan dengan mudah mengenali para pemain game *Higgs Domino Island* karena pemain game ini mempunyai kebiasaan yang unik yaitu para pemain sering kali mengucapkan istilah-istilah yang ada dalam game.

Higgs Domino Island merupakan game online berbasis Android yang didalamnya terdapat beberapa pilihan permainan yang dapat dimainkan, mulai dari puzzle, kartu, dam, domino dan slot. Pada saat ini, permainan jenis slot adalah pilihan yang paling populer dalam game *Higgs Domino Island*, dalam permainan jenis slot sendiri terdapat beberapa permainan seperti

² Ike Mulya Sari. "Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Prilaku Siswa Di Kelas V SD Negeri 99 Kota Bengkulu", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah Dan Tadris IAIN Bengkulu, 2019, hal. 3-4.

DuoFuDUOCAI, Rezeki NOMPLOK, 5DRAGON, FaFaFa dan akan bertambah ketika ada *update* dalam game tersebut. Dan game ini juga menjadi semakin menarik dikarenakan game ini telah tersedia adanya fitur *top up*, sedekah maupun kirim chip.³ Mekanisme permainan slot pada game ini sama dengan permainan slot pada umumnya, yaitu mempertaruhkan sebuah modal berupa koin emas atau dalam game yang biasa disebut chip untuk mendapatkan hasil kemenangan yaitu memperoleh chip lebih banyak. Semakin besar modal/chip yang dipertaruhkan maka akan mendapatkan hasil yang semakin banyak pula dari kemenangan tersebut, tetapi modal yang dipunyai pemain akan semakin cepat habis. Sayangnya pada game *Higgs Domino Island* ini, kemenangan ditentukan berdasarkan keberuntungan pemain.

Dikarenakan Chip yang diperoleh dari hasil permainan ketika menang dapat di jual kembali ke pemain lain, sehingga banyak pemain yang melakukan *top up* dengan membeli chip ke pemain lain dengan jumlah yang tidak sedikit pula, harga chip 1B (billion) biasanya dihargai dengan rentang harga mulai dari 50.000 rupiah hingga 65.000 rupiah.⁴ Harga chip tersebut tergantung dari pemain yang menjualnya bisa lebih murah bahkan bisa pula lebih mahal. Dan biasanya para

³ Subur Dani, *Game Higgs Domino Jadi Ajang Mencari Uang, Ulama Aceh: Jualnya Haram, Beli pun Haram*, diakses pada tanggal 22 Agustus 2021, dari <https://aceh.tribunnews.com/2020/10/05/game-higgs-domino-jadi-ajang-mencari-uang-ulama-aceh-jualnya-haram-beli-pun-haram?page=2>

⁴ Zulfikar, *Higgs Domino Game Online Pembawa Dampak Buruk*, diakses pada tanggal 01 Februari 2022, dari <https://wajahindonesia.co.id/2021/11/24/higgs-domino-game-online-pembawa-dampak-buruk/>

pemain game online *Higgs Domino Island* dapat membeli chip hingga jutaan rupiah dalam sehari. Hal tersebut dilakukan karena para pemain game online tersebut ingin mendapatkan hasil yang lebih banyak dari modal awal yang ia miliki.

Banyak pemain yang menginginkan keuntungan ketika memainkan game tersebut yang akhirnya membuat para pemain menjadi kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island* yang berujung juga menjadikan para pemain *Higgs Domino Island* memiliki sifat boros dan berperilaku konsumtif dengan melakukan *top up* atau membeli chip ke pemain lain secara terus-menerus ketika modal/chip mereka habis. Seseorang yang kecanduan game online *Higgs Domino Island* salah satu ciri-cirinya dapat dilihat dari seberapa konsumtifnya orang tersebut saat bermain, semakin candu orang yang memainkan game tersebut maka akan semakin banyak pula mengeluarkan uang untuk membeli chip agar dapat bermain.

Kecanduan atau *addiction* dalam KBBI adalah suatu kegemaran seorang individu pada sesuatu hal tertentu sehingga lupa dengan hal-hal yang lainnya. Sedangkan kecanduan (*addiction*) dalam kamus psikologi mempunyai arti sebagai kondisi seseorang yang memiliki ketergantungan secara fisik dengan suatu obat bius.⁵ Secara historis, istilah kata kecanduan diartikan pada hal tertentu saja yang hanya berhubungan dengan zat adiktif, seperti tembakau, alkohol, ganja, kokain, dan narkotika berbahaya (narkoba) yang

⁵ Ahmad Syaripudin. "Pola Kecanduan *Game Online Mobile Legend* Pada Perilaku Konsumtif", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pacasakti Tegal, 2021, hal. 22.

dikonsumsi oleh penggunanya. Seiring dengan berkembangnya kehidupan masyarakat, istilah kecanduan juga mengalami sebuah perkembangan, sehingga istilah kecanduan tidak lagi diartikan dengan sesuatu yang berhubungan dengan zat adiktif saja, tetapi saat ini dapat diartikan pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat menyebabkan ketergantungan pada orang tersebut, baik ketergantungan secara fisik maupun ketergantungan secara psikologis.⁶

Menurut Dodes, kecanduan dibedakan menjadi dua yaitu *physical addiction* dan *non-physical addiction*. *Physical addiction* merupakan kecanduan yang memiliki hubungan dengan tembakau, alkohol, ganja, kokain, dan obat-obatan terlarang (narkoba), sedangkan *non-physical addiction* merupakan kecanduan yang tidak memiliki hubungan dengan alkohol, ganja, tembakau, kokain, dan obat-obatan terlarang (narkoba), seperti contoh kecanduan internet maupun kecanduan game online. Kecanduan game online ialah sebuah proses dimana kondisi seseorang memiliki ketergantungan dalam bermain game online, yang ditandai dengan intensitas bermain atau dari banyaknya waktu bermain sehingga menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kehidupan seseorang tersebut.⁷

⁶ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," *Buletin Psikologi*, vol. 27, no. 2, 2019, hal. 150.

⁷ Ermina Putri Handayani, "Effectiveness Of Aversion Conditioning Techniques To Reduce Online Game Addiction On Class Xi Students Of Sman 3 Banjarmasin," *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, vol. 3, no. 1, 2020, hal. 37-38.

Kecanduan bermain game online sangat mudah terjadi pada anak-anak atau seorang pelajar/mahasiswa, bahkan telah menyebar ke semua kalangan yaitu tak terkecuali juga orang dewasa.⁸ Seperti halnya yang dialami oleh seorang mahasiswa semester akhir yang berada di Tuban, ia kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island* sehingga mengakibatkan susahnyanya mengatur waktu, tidak fokus dalam perkuliahan, emosi menjadi tidak stabil, boros dalam keuangan, stress bahkan sampai merusak hubungan pertemanan.

Kecanduan game online yang dialami konseli berawal dari hobi konseli bermain game, sejak awal perkuliahan konseli sudah sering bermain game bersama teman-temannya, biasanya game yang dimainkan konseli adalah *mobile legends* namun konseli bermain game hanya sekedar *have fun* atau sebagai hiburan saja. Semenjak adanya *covid-19* perkuliahan menjadi daring, sehingga konseli memiliki waktu luang lebih banyak ketika di rumah oleh karna itu intensitas waktu bermain game online konseli semakin bertambah dari yang biasanya hanya bermain sekitar 1-2 jam sekarang menjadi lebih dari 2 jam dalam sehari, dan yang biasanya hanya bermain ketika waktu luang dan ketika bersama teman-temannya yang ada di lingkungan kampus, namun sekarang konseli bermain game online ketika merasa bosan saat sendirian di rumah. Kecanduan game online konseli semakin meningkat sejak *covid-19* yaitu pada awal semester 4 hingga akhir semester 5 yaitu pada bulan Februari.

⁸ Jenab dan Adeng Hudaya, "Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Cileungsi", *Research and Development Journal of Education*, vol. 2, no. 1, Oktober 2015, hal. 42.

Pada tahun 2021 ada sebuah game yang saat itu sedang viral, game tersebut adalah *Higgs Domino Island*. Teman-teman konseli yang ada di rumah banyak yang memainkan game tersebut sehingga membuat konseli juga ikut tertarik yang akhirnya konseli ikut memainkan game tersebut, tak butuh waktu lama konseli langsung mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island* yang terhitung sejak bulan Januari memainkan game tersebut hingga bulan Februari bahwa ia mengalami kecanduan game online pada tingkat berat. Hal tersebut dapat diketahui karena konseli memiliki beberapa ciri-ciri seseorang yang mengalami kecanduan seperti *saliency* yaitu konseli sering menyebutkan istilah-istilah dalam game dikehidupan sehari-hari, *euphoria* yaitu konseli akan merasa senang saat menang, *conflict* yaitu konseli sering mengalami masalah karena game tersebut seperti merusak pertemanan, *tolerance* yaitu konseli sering mengajak teman-temannya untuk bermain dan *withdrawal* yaitu konseli akan berhutang kepada temannya untuk dapat bermain.

Para pemain game online *Higgs Domino Island*, kecenderungan tidak menyadari dampak-dampak dari kecanduan bermain game tersebut. Hal ini dikarenakan para pemain game online tersebut hanya memikirkan keinginan dan kepuasan saat menang, tanpa berfikir secara rasional terhadap semua dampak-dampak yang dapat terjadi dari tindakan yang dilakukannya. Dikarenakan game online *Higgs Domino Island* hanya menimbulkan kemudharatan atau sisi buruk, salah satu wilayah di Indonesia yaitu Aceh, mengharamkan game online tersebut karena dinilai mengandung nilai praktik perjudian dengan mengacu pada Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) Pasal 3030 ayat (3) dan larangan

untuk berjudi juga sudah dijelaskan di Al-Qur'an Surat Al Maidah ayat 90:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ
وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَا جْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung."* (QS. Al-Ma'idah:90).⁹

Faktanya di wilayah Aceh pada tanggal 19 April 2021, polisi berhasil menangkap penjual chip *Higgs Domino Island* yang diduga sebagai bandar atau penjual chip, dengan mengamankan chip sekitar 100B (billion) atau apabila di rupiahkan menjadi sekitar 6 juta rupiah.¹⁰ Tidak hanya itu saja perkara yang ditimbulkan karena game online *Higgs Domino Island*, di Aceh juga terjadi perceraian karena game online tersebut. Dalam artikel yang diterbitkan oleh *Serambinews.com*, mengungkapkan adanya tiga pasang suami-istri yang cerai karena suami mereka kecanduan game online

⁹ Al-Qur'an Surah Al-Ma'idah Ayat 90

¹⁰ Ali Mahfud, *Benarkah Game Higgs Domino Haram dan Mengandung Unsur Judi? Cek Faktanya!*, diakses pada tanggal 24 Agustus 2021, dari <https://zonasurabayaraya.pikiran-rakyat.com/cek-fakta/pr-1852296505/benarkah-game-higgs-domino-haram-dan-mengandung-unsur-judi-cek-faktanya>

Higgs Domino. Dampak dari kecanduan tersebut mengakibatkan sang suami tidak mau bekerja dan hanya bermain saja, sehingga menguras banyak uang hanya untuk melakukan *top up* chip. Hal itu mengakibatkan pasangan tersebut tidak punya uang, diantara suami-suami itu bahkan rela menjual peternakan mereka untuk modal, bahkan ada yang rela hutang untuk modal bermain game online tersebut.¹¹ Dan dalam game ini juga sering terjadi adanya penipuan dalam transaksi jual beli chip.

Meskipun mengetahui hal-hal tersebut, namun masih banyak pemain game online *Higgs Domino Island* yang kecanduan dan tetap memainkannya, bahkan masih banyak yang melakukan transaksi jual beli chip antar pemain. Untuk mengatasi masalah kecanduan yang dialami oleh pemain game online *Higgs Domino Island*, maka perlu diimplementasikan suatu teknik untuk membimbingnya, salah satunya yaitu menggunakan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Teknik *self management* adalah sebuah teknik yang termasuk kedalam salah satu teknik konseling behavior yang memfokuskan pada tingkah laku individu untuk dipelajari, dengan tujuan mengubah tingkah laku yang awalnya maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif sebagai tujuan akhirnya.¹² Anggapan dasar dari teknik

¹¹ Yeni Hardika, *Kaleidoskop 2020: Akibat Maraknya Game Online Higgs Domino, Terjadi Jual Beli Chip Hingga Perceraian*, diakses pada tanggal 01 Februari 2022, dari <https://aceh.tribunnews.com/2020/12/16/kaleidoskop-2020-akibat-maraknya-game-online-higgs-domino-terjadi-jual-beli-chip-hingga-perceraian?page=4>

¹² Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, vol. 6, no. 2, November 2016, hal. 69.

self management termasuk kedalam konseling behavior karena setiap tingkah laku suatu individu adalah hasil dari proses belajar atau pengalaman dalam menanggapi berbagai rangsangan yang ada di lingkungannya. Segenap tingkah laku yang dilakukan oleh suatu individu adalah hasil dari proses belajar individu tersebut dalam merespon berbagai stimulus atau rangsangan yang ditimbulkan dari lingkungannya.

Self Management merupakan sebuah prosedur yang dimana suatu individu mengelola atau mengatur tingkah lakunya sendiri dan ketika proses diterapkannya teknik *self management* berlangsung, keberhasilan maupun tanggung jawab proses konseling tersebut ada ditangan konseli. Dalam teknik ini, tugas seorang konselor hanya sebagai seseorang yang menemukan gagasan atau berperan sebagai fasilitator dalam membantu konseli merancang sebuah program, kemudian konselor juga menjadi motivator untuk konseli.¹³ Pada teknik *self management* memiliki beberapa tahapan yang meliputi monitoring diri atau observasi diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, kemudian yang terakhir adalah pengukuhan, penghapusan dan hukuman.

Strategi pengelolaan diri atau *self management* merupakan strategi yang biasanya diterapkan pada individu dengan permasalahan yang bersumber pada tingkah laku maupun kebiasaan individu tersebut. Demikian pula dengan permasalahan kecanduan bermain game online yaitu sebuah ketergantungan individu dalam

¹³ Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 2, November 2019, hal. 125.

memainkan game online yang menimbulkan berbagai dampak buruk bagi individu tersebut. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, seorang individu harus mampu mengelola segala hal yang ada pada dirinya seperti mengelola pola pikir, tingkah laku dan juga mengelola perasaan yang ia rasakan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, yaitu maraknya fenomena seseorang kecanduan game online *Higgs Domino Island* yang menimbulkan banyak dampak buruk, maka dengan demikian peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Implementasi Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Higgs Domino Island Pada Mahasiswa Di Tuban*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, sehingga peneliti dapat merumuskan permasalahan antara lain:

1. Bagaimana proses implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*?
2. Bagaimana hasil implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, sehingga peneliti dapat menentukan tujuan penelitian yang hendak dicapai antara lain:

1. Mengetahui proses implementasi teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*.
2. Menjelaskan hasil implementasi teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*.

D. Mafaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online *Higgs Domino Island* Pada Mahasiswa Di Tuban” diharapkan manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dimanfaatkan sebagai media pengembangan ilmu dan bahan kajian serta dapat menambah wawasan baru bagi para peneliti dan para praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling terutama yang berhubungan dengan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*.

2. Manfaat Praktis

a) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan kesadaran bagi pemain game online *Higgs Domino Island* agar lebih memahami tentang dampak buruk yang ditimbulkan karena kecanduan game online *Higgs Domino Island*.

b) Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membantu para pemain game online *Higgs Domino Island* untuk mengatasi kecanduan karena game tersebut, melalui teknik *Self Management*.

- c) Bagi konselor, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik yang efektif dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecanduan pemain game online *Higgs Domino Island*.

E. Definisi Konsep

Untuk mempermudah memahami penelitian yang akan dilakukan, maka peneliti dapat menjelaskan definisi konsep sesuai dengan judul yang telah ditetapkan, antara lain:

1. *Self Management*

Self Management adalah sebuah teknik yang termasuk kedalam salah satu teknik konseling behavior yang memfokuskan pada tingkah laku individu untuk dipelajari, dengan tujuan mengubah tingkah laku yang awalnya maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif sebagai tujuan akhirnya. Menurut Cormier&Cormier, *self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku yang dalam prosesnya individu tersebut akan mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.¹⁴

Sedangkan Sukadji mendefinisikan bahwa pengelolaan diri atau *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur tingkah lakunya sendiri. Dan menurut Suwardani, dkk (2014)

¹⁴ Sarifah Aisyah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 7.

bahwa *self management* diartikan sebagai suatu teknik yang menata tingkah laku seorang konseli dengan mengelola atau mengarahkan perilakunya supaya menjadi lebih mandiri dan kehidupannya menjadi lebih produktif sebagai tujuan akhirnya.¹⁵

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, Insan Suwanto mengungkapkan bahwa teknik *self management* merupakan sebuah proses yang dimana seorang klien atau konseli akan mengelola atau mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah tingkah lakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* juga melibatkan monitoring diri, penguatan positif, membuat perjanjian diri atau membuat kontrak diri, dan mampu menguasai stimulus yang berasal dari kesadaran dan mampu mengatur kondisi lingkungan sekitar yang mempengaruhi tingkah laku individu.¹⁶

2. Kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam KBBI adalah suatu kegemaran seorang individu pada sesuatu hal tertentu sehingga lupa dengan hal-hal yang lainnya. Sedangkan kecanduan (*addiction*) dalam kamus psikologi mempunyai arti sebagai kondisi seseorang yang memiliki ketergantungan secara fisik dengan suatu obat bius.¹⁷

Secara historis, istilah kata kecanduan diartikan pada hal tertentu saja yang hanya berhubungan

¹⁵ Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja...", hal. 70.

¹⁶ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Journal.stkipsingkawang*, vol. 1, no. 1, 2016, hal. 3.

¹⁷ Ahmad Syaripudin. "Pola Kecanduan *Game Online Mobile Legend* Pada Perilaku Konsumtif...", hal. 22.

dengan zat adiktif, seperti tembakau, alkohol, ganja, kokain, dan narkotika berbahaya (narkoba) yang dikonsumsi oleh penggunanya. Seiring dengan berkembangnya kehidupan masyarakat, istilah kecanduan juga mengalami sebuah perkembangan, sehingga istilah kecanduan tidak lagi diartikan dengan sesuatu yang berhubungan dengan zat adiktif saja, tetapi saat ini dapat diartikan pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat menyebabkan ketergantungan pada orang tersebut, baik ketergantungan secara fisik maupun ketergantungan secara psikologis.¹⁸

3. Game Online

Game online merupakan jenis permainan yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya yang biasanya dimainkan oleh satu pemain (*single player*) atau lebih dari satu pemain (*multiplayer*) secara bersamaan, kapanpun dan dimanapun dengan menggunakan perangkat keras atau *hardware* seperti komputer, laptop ataupun gadget yang terkoneksi oleh jaringan internet. Permainan yang berbasis visual dan elektronik disebut game online. Pada game online ini, tidak akan bisa dimainkan secara online apabila tidak tersambung dengan jaringan internet.¹⁹

Menurut Magnenat-Thalman & Thalman (1999) berpendapat bahwa game online adalah sebuah program permainan yang dimainkan melalui perangkat keras seperti komputer dengan tersambung

¹⁸ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya...", hal. 150.

¹⁹ Silviasari Lusiana, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Sholat Bahagia Dalam Menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online Mobile Legend", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 1.

sebuah jaringan, yang dapat dimainkan secara bersamaan dengan semua orang diseluruh penjuru dunia dimanapun itu berada dan kapanpun itu.²⁰ Dan menurut Aji (2012) game online ialah sebuah bentuk permainan yang terhubung melalui jaringan internet tanpa mempunyai batasan pada perangkat yang akan digunakan, sebuah game online dapat dimainkan di perangkat keras seperti laptop, komputer dan perangkat keras lainnya, asalkan jaringan internet dapat terkoneksi dengan perangkat-perangkat tersebut.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan sistematika pembahasan ialah untuk memudahkan pembaca dalam memahami penelitian sehingga mengetahui pandangan dan langkah-langkah dalam penulisannya. Terdapat lima bab sistematika pembahasan dalam penelitian ini, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab satu memuat tentang: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, serta Sistematika Pembahasan.

²⁰ Aditya Nafidzurramadhan, "Perilaku Konsumtif Pada Remaja Yang Bermain Game Online", *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021, hal. 2-3.

²¹ Yusnizal Firdaus, dkk, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online", *Jurnal Riset Terapan Akuntansi Politeknik Negeri Sriwijaya*, vol. 2, no. 2, Juli 2018, hal. 172.

BAB II : KAJIAN TEORITIK

Dalam bab dua terbagi menjadi dua sub bab yaitu (1) Kerangka Teoritik yang didalam menjelaskan tentang konseptual perihal tema penelitian dan (2) Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab tiga menjelaskan tentang Metode Penelitian yang memuat beberapa hal seperti Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab empat menjelaskan mengenai Hasil Dan Pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang memuat tentang: Gambaran Umum Subjek Penelitian, Penyajian Data, dan Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) yang terdiri dari perpektif teori dan perspektif Islam.

BAB V : KESIMPULAN

Dalam bab lima penulis akan menguraikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, memberikan saran serta rekomendasi dan menjelaskan tentang keterbatasan-keterbatasan peneliti selama penelitian dilakukan.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Teknik *Self Management*

a) Pengertian *Self Management*

Teknik *self management* adalah sebuah teknik yang termasuk kedalam salah satu teknik konseling behavior yang memfokuskan pada tingkah laku individu untuk dipelajari, dengan tujuan mengubah tingkah laku yang awalnya maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif sebagai tujuan akhirnya. *Self Management* merupakan sebuah prosedur yang dimana suatu individu mengelola atau mengatur tingkah lakunya sendiri dan ketika proses diterapkannya teknik *self management* berlangsung, keberhasilan maupun tanggung jawab proses konseling tersebut ada ditangan konseli. Dalam teknik ini, tugas seorang konselor hanya sebagai seseorang yang menemukan gagasan atau berperan sebagai fasilitator dalam membantu konseli merancang sebuah program, kemudian konselor juga menjadi motivator untuk konseli.²² Teknik *self management* adalah sebuah teori yang ditemukan oleh Albert Bandura pada tahun 1970, kemudian ia mengemukakan bahwa teknik *self management*

²² Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif...", hal. 125.

merupakan bagian dari pendekatan behavioral terapi karena melalui teknik ini diharapkan individu mampu berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri (*self regulation/self management cognition*), karena hal ini merupakan bagian dari proses belajar sosial karena dengan memperbaiki perilaku buruknya yang dapat merugikan dan membawa dampak buruk bagi dirinya maupun orang lain.²³ *Self management* dalam terminologi pendidikan, psikologi dan bisnis mempunyai arti sebagai metode, keterampilan maupun strategi untuk mengarahkan individu mencapai keefektifan dalam suatu kegiatan yang dilakukan sebagai tujuannya, yang termasuk *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development*.

Cormier&Cormier berpendapat bahwa pengelolaan diri atau *self management* merupakan suatu strategi yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku yang dalam prosesnya individu tersebut akan mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.²⁴ Sedangkan Sukadji mendefinisikan bahwa pengelolaan diri atau *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur tingkah lakunya sendiri. Dan

²³ Ariyana Rustam, dkk, "Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syuah Kuala SULO*H, vol. 4, no. 2, Desember 2019, hal. 10.

²⁴ Sarifah Aisiyah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online...", hal. 7.

menurut Suwardani, dkk (2014) bahwa *self management* diartikan sebagai suatu teknik yang menata tingkah laku seorang konseli dengan mengelola atau mengarahkan perilakunya supaya menjadi lebih mandiri dan kehidupannya menjadi lebih produktif sebagai tujuan akhirnya.²⁵

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, Insan Suwanto mengungkapkan bahwa teknik *self management* merupakan suatu proses dimana klien atau konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* juga melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan yang berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.²⁶

Sedangkan Stewart dan Luwis berpendapat bahwa *self management* adalah individu yang menunjukkan kemampuannya untuk mengarahkan tingkah lakunya atau kemampuan untuk melakukan suatu hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya yang sulit sekalipun.²⁷ Pada teknik *self management* ini, individu akan terlibat pada beberapa maupun keseluruhan

²⁵ Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja...", hal. 70.

²⁶ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK...", hal. 3.

²⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 180.

komponen dasar, antara lain menentukan tingkah laku yang diharapkan, memonitor tingkah laku tersebut, memilih prosedur yang akan dipakai, melaksanakan prosedur tersebut, dan yang terakhir adalah mengevaluasi efektifitas prosedur yang telah dilakukan.²⁸

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan suatu teknik dalam konseling behavior yang berfokus pada tingkah laku individu, dalam teknik ini konseli diarahkan untuk mengelola atau mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga dapat merubah tingkah laku yang sebelumnya *maladaptif* menjadi *adaptif* sebagai tujuan akhir dari teknik ini. Dan dalam teknik ini, selama proses konseling berlangsung, keberhasilan proses konseling sepenuhnya berada di tangan konseli karena konselor hanya sebagai fasilitator dan motivator.

b) Tujuan *Self Management*

Tujuan utama dari *self management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya tingkah laku atau

²⁸ Annisa. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung", *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017, hal. 36.

masalah yang tidak dikehendakinya.²⁹ Namun, selain tujuan di atas terdapat beberapa tujuan lain dari *self management*, diantaranya:

- 1) Selama proses konseling berlangsung, konseli diberikan peran yang lebih aktif.
- 2) Konseli dapat mempertahankan keterampilannya walaupun di luar sesi konseling.
- 3) Dengan arah prosedur yang tepat selama konseling, dapat memberikan perubahan yang mantap dan menetap.
- 4) Keterampilan belajar yang baru dan sesuai harapan dapat tercipta melalui proses konseling.
- 5) Dengan adanya konseling, konseli mampu mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diharapkannya.³⁰

c) Manfaat Teknik *Self Management*

Manfaat yang diperoleh konseli, setelah melakukan sesi konseling dengan teknik *self management* adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli untuk mampu mengelola diri baik pikiran, perasaan atau perbuatan sehingga konseli mampu berkembang secara optimal.
- 2) Dapat menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain, karena konseli melibatkan diri secara aktif dalam teknik ini.

²⁹ Dyah Ayu Retnowulan, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home", *Jurnal BK Unesa*, vol. 03, no. 01, 2013, hal. 336-337.

³⁰ Sarifah Aisiyah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online...", hal. 66.

- 3) Dengan memberikan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada konseli, maka konseli akan beranggapan bahwa perubahan yang terjadi kepada dirinya merupakan usahanya sendiri.
- 4) Konseli akan semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan oleh dirinya sendiri dan tidak akan tergantung lagi pada konselor maupun orang lain.³¹

d) Tahap-Tahap Teknik *Self Management*

Dalam pelaksanaan teknik *self management* terdapat beberapa tahap, menurut Gantina Komalasari tahapan tersebut terbagi menjadi tiga tahap, antara lain:

1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat tingkah lakunya dengan teliti. Catatan yang digunakan dapat dengan memakai daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam proses mencatat tingkah laku ialah frekuensi, intensitas dan durasa tingkah laku.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap selanjutnya konseli kemudian membandingkan hasil catatan tingkah lakunya dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli itu sendiri, tujuan dari

³¹ Dinda Fadisaputri, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018, hal. 22-23.

membandingkan catatan yang telah dibuat adalah untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program yang telah dilakukan. Apabila program yang telah dilakukan tidak menunjukkan hasil yang sesuai, maka perlu adanya peninjauan ulang terhadap program tersebut. Apakah penetapan target tingkah laku memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, tingkah laku yang ditargetkan tidak cocok, atau ketidaksesuaian penguatan yang diberikan.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Setelah tahap evaluasi tahap selanjutnya adalah tahap dimana konseli mengatur/mengarahkan dirinya sendiri dengan memberikan penguatan tingkah laku, penghapusan tingkah laku, dan pemberian hukuman pada dirinya sendiri. Tahap ini dapat dikatakan tahap yang paling sulit untuk dilakukan konseli, karena tahap ini membutuhkan kemauan yang kuat dari diri konseli sehingga dapat melaksanakan program yang telah dibuat secara terus-menerus.³²

Sedangkan menurut Soekadji, *self management* terbagi menjadi empat tahap, antara lain:

1) Tahap monitoring diri atau observasi diri

³² Mohammad Edry Bin Bolhi, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 38-39.

Pada tahap ini, konseli dengan sengaja mencermati dan mengamati tingkah lakunya sendiri, kemudian mencatatnya seperti jenis, waktu, durasi tingkah laku yang ada pada diri konseli yang terkadang mengharuskan meminta bantuan terapis untuk memilih cara pencatatan atau perekaman tingkah laku yang praktis.

2) Tahap pengaturan lingkungan

Pada tahap ini, lingkungan konseli perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan meniadakan tingkah laku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera. Tujuan dalam pengaturan lingkungan konseli ialah untuk memilih perilaku yang tidak dikehendaki yang mungkin dapat ditimbulkan.

3) Tahap evaluasi diri

Pada tahap evaluasi diri ini, konseli kemudian membandingkan apa yang telah dicatatnya sebagai kenyataan/tingkah laku yang dilakukan dengan apa yang seharusnya konseli lakukan/target tingkah laku yang ingin dicapai konseli. Catatan dari data observasi tingkah laku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektifitas program yang dilakukan. Apabila hasil dari evaluasi data menunjukkan bahwa program yang dilakukan tidak berhasil, maka perlu adanya peninjauan ulang (hal ini berlaku bagi semua penerapan modifikasi perilaku). Kegagalan tersebut kemungkinan terletak pada sasaran perilaku yang tidak cocok, pengukuhan atau penguatan yang tidak sesuai, dan prosedur yang harus ditinjau kembali. Terkadang semua hal sudah

merupakan pilihan yang tepat, namun prosedur tidak dilaksanakan sebagai mana mestinya.

- 4) Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman

Tahap terakhir pada teknik *self management* ialah tahap dapat dikatakan sulit untuk dilakukan, karena tahap ini perlu adanya kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu diterapkan atau tingkah laku apa saja yang harus dihilangkan dan bahkan konseli dapat memilih hukuman yang dapat ditetapkan untuk dirinya sendiri. Bagi orang dewasa biasanya lebih konsekuen terhadap program yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri, namun khususnya bagi anak-anak perlu adanya pengawasan supaya komitmen dalam dirinya dapat tetap terjaga.³³

e) **Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management***

Dalam pelaksanaan teknik *self management* terdapat pula kelebihan dan kekurangannya, antara lain :

- 1) Kelebihan teknik *self management*
 - Dalam teknik ini konseli mampu bertanggung jawab secara langsung untuk mengatur perilakunya sendiri.

³³ Dinda Fadisaputri, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku ...", hal. 25-26.

- Konseli dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri tanpa membandingkan dengan tingkah laku orang lain.
 - Mengatur/mengarahkan diri sendiri adalah pengaturan paling baik.
 - Tidak perlu menekankan pada intensitas pemantauan dari konseli.³⁴
 - Pelaksanaan teknik ini bisa dibilang cukup sederhana.
 - Penerapan teknik ini dapat dikombinasikan dengan teknik-teknik yang lain.
 - Pelaksanaan teknik ini mampu mengubah tingkah laku individu secara langsung melalui perasaan maupun sikap.
 - Teknik ini tidak hanya dapat dilakukan secara individu, namun juga dapat dilakukan secara kelompok.
- 2) Kekurangan teknik *self management*
- Teknik ini tidak dapat dilaksanakan apabila tidak ada motivasi atau komitmen yang tinggi pada diri individu yang melakukannya.
 - Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
 - Tidak dapat memprediksi keadaan lingkungan sekitar dan keadaan individu dimasa mendatang sehingga sering kali tidak dapat diatur.

³⁴ Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*, (Semarang: Unnes, 2017), hal. 52.

- Individu yang bersifat independen.
- Konselor yang memaksakan program pada konseli.
- Hasil dari teknik ini kurang maksimal apabila tidak ada dukungan dari lingkungan konseli.³⁵

2. Kecanduan

a) Pengertian Kecanduan Game Online

Dalam KBBI kecanduan atau *addiction* adalah suatu kegemaran seorang individu terhadap sesuatu hal tertentu sehingga lupa dengan hal-hal yang lainnya, arti lain dari kecanduan adalah ketagihan terhadap sesuatu sehingga menyebabkan ketergantungan, seperti ketergantungan pada obat-obatan. Sedangkan dalam kamus psikologi kecanduan atau *addiction* memiliki arti sebagai keadaan seseorang yang bergantung secara fisik pada suatu obat bius.³⁶

Secara historis, awal dari istilah kata kecanduan telah diartikan semata-mata hanya untuk suatu hal yang berhubungan dengan zat adiktif, misalnya alkohol, ganja, tembakau, kokain, dan obat-obatan terlarang (narkoba) yang dikonsumsi oleh penggunanya. Namun seiring

³⁵ Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung", *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017. hal. 51-52.

³⁶ Ahmad Syaripudin. "Pola Kecanduan *Game Online Mobile Legend* Pada Perilaku Konsumtif...", hal. 22.

dengan berkembangnya kehidupan masyarakat, istilah kata kecanduan juga mengalami sebuah perkembangan, sehingga istilah kata kecanduan tidak lagi diartikan dengan sesuatu yang berhubungan dengan zat adiktif saja, tetapi saat ini dapat diartikan pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik maupun secara psikologis.³⁷

Peele (1985) mengungkapkan bahwa kecanduan atau adiksi adalah sebagai kebiasaan yang harus dilakukan individu dalam suatu kegiatan tertentu atau penggunaan suatu zat tertentu, terlepas dari konsekuensinya yang dapat merusak kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental bahkan hingga finansial. Sedangkan Thakkar berpendapat bahwa kecanduan atau adiksi adalah suatu keadaan medis dan psikiatris yang ditandai dengan penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan secara terus-menerus dapat memberikan dampak buruk dalam kehidupan penggunaannya, seperti hilangnya hubungan baik dengan keluarga atau temannya hingga dapat kehilangan pekerjaan.

Dan menurut Soetjipto (2007) definisi kecanduan atau adiksi adalah suatu gangguan yang bersifat berulang-ulang yang bertujuan untuk

³⁷ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya...", hal. 150.

memuaskan diri pada aktivitas tertentu.³⁸ Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan atau adiksi adalah ketergantungan terhadap suatu hal yang harus dilakukan secara terus menerus oleh individu tersebut untuk mencapai kepuasan tertentu, namun berdampak buruk bagi individu tersebut. Kecanduan dapat dibedakan menjadi dua yaitu *physical addiction* dan *non-physical addiction*. *Physical addiction* adalah kecanduan yang berhubungan dengan alkohol, ganja, tembakau, kokain, dan obat-obatan terlarang (narkoba), sedangkan *non-physical addiction* adalah yang tidak melibatkan alkohol, ganja, tembakau, kokain, dan obat-obatan terlarang (narkoba), seperti contoh kecanduan internet maupun kecanduan game online.

Game adalah istilah dari suatu bentuk permainan, sedangkan game online adalah istilah dari bentuk permainan yang memanfaatkan jaringan internet yang bisa dimainkan dimana saja dan kapan saja dengan menggunakan perangkat keras/*hardware* seperti *smartphone*. Kecanduan game online dikenal dengan istilah Game Addiction (Grant dan Kim, 2003). Menurut Yee (2006) kecanduan game online merupakan perilaku seseorang yang berkeinginan secara terus-menerus untuk bermain game online dan menghabiskan banyak waktunya serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak

³⁸ Rodi Kusumawati, dkk, "Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan", *Jurnal RAP UNP*, vol. 8, no. 1, Mei 2017, hal. 90.

mampu mengendalikan atau mengontrol hal tersebut. Sedangkan Weinstein (2010) berpendapat bahwa kecanduan game online adalah seorang pemain secara berlebihan bermain game seakan-akan tidak mempunyai hal lain yang dapat ia kerjakan selain bermain game dan seolah-olah game adalah hidupnya, serta berdampak buruk bagi pemainnya.³⁹

Dari beberapa pengertian kecanduan game online tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online adalah sebuah keadaan ketergantungan individu dalam bermain game online, dari segi jumlah waktu dan intensitas bermain yang menimbulkan berbagai dampak buruk terhadap kehidupan individu.⁴⁰

b) Ciri-Ciri Kecanduan

Ciri-ciri seseorang yang mengalami kecanduan game online sebenarnya hampir sama dengan kecanduan jenis lainnya. Menurut Brown seseorang yang dapat dikatakan kecanduan game online adalah seseorang yang memenuhi minimal tiga dari enam kriteria, antara lain:

- 1) *Salience* yang berarti seorang pecandu menunjukkan dominasi aktivitas bermain game

³⁹ Emria Fitri, dkk, "Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling" *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 4, no. 3, November 2018, hal. 212.

⁴⁰ Ermina Putri Handayani, "Effectiveness Of Aversion Conditioning Techniques To Reduce Online Game Addiction On Class Xi Students Of Sman 3 Banjarmasin...", hal. 37-38.

- online dalam pikiran (*cognitive salience*) maupun tingkah lakunya (*behavioral salience*).
- 2) *Euphoria* yang berarti seorang pecandu akan mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain game online.
 - 3) *Conflict* yang berarti seorang pecandu akan dihadapkan dengan pertentangan yang muncul antara dirinya dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*external conflict*) dan juga pertentangan yang terjadi didalam dirinya sendiri (*internal conflict*) karena disebabkan oleh tingkah lakunya yang berlebihan.
 - 4) *Tolerance* yang berarti dalam aktivitas bermain game online, seorang pecandu akan mengalami peningkatan dalam bermain game online tersebut secara progresif selama rentang periode tertentu untuk mendapatkan efek kepuasan.
 - 5) *Withdrawal* yang berarti seorang pecandu akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain game online.
 - 6) *Relapse and reinstatement* yang berarti seorang pecandu akan memiliki kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku pecandu atau bahkan menjadi lebih parah dari tingkah laku sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pecandu kecenderungan tidak memiliki kemampuan untuk berhenti secara untuh dari aktivitas bermain game online.⁴¹

⁴¹ Jenab, dan Adeng Hudaya, "Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Cileungsi...", hal. 45.

c) Faktor-Faktor Kecanduan

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan game online, seperti yang diungkapkan Lumban dalam Dewandari (2013) bahwa kecanduan game online dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1) Gender

Gender adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan game online. Meskipun laki-laki dan perempuan dapat tertarik dengan game online, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan lebih besar untuk kecanduan game online daripada perempuan dan laki-laki dapat menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berada di rental game dibandingkan dengan perempuan.

2) Kondisi psikologis

Dalam kondisi psikologis seseorang yang bermain game biasanya para pemain game online akan sering membayangkan bahkan bermimpi tentang game tersebut. Kejadian-kejadian yang ada di dalam game membuat pemain merasa tertarik untuk memainkannya kembali. Bahkan banyak pemain yang menyatakan bahwa dirinya termotivasi untuk terus bermain karena game itu memberikan tantangan untuk bereksperimen dan menimbulkan perasaan menyenangkan

3) Jenis game online

Semakin banyak jenis game online yang diterbitkan oleh development maka akan membuat orang semakin tertarik untuk bermain

dan akan membuat seseorang kecanduan bermain game online. Hal ini disebabkan karena munculnya jenis permainan baru dan permainan yang lebih menantang, sehingga membuat para pemain game online akan semakin termotivasi untuk terus memainkannya.⁴²

Selain faktor-faktor tersebut, terdapat juga faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan game online, antara lain:

1) Faktor internal

- Perasaan yang kuat yang muncul dari keinginan diri pemain untuk memperoleh kemenangan dalam bermain game online.
- Rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada dimanapun, yang akhirnya melampiaskan dengan bermain game online.
- Ketidakmampuan individu dalam mengatur prioritas di dalam dirinya, seperti mengerjakan aktivitas penting lainnya, karena hal tersebut adalah penyebab timbulkan kecanduan terhadap game online.
- Kurangnya *self mangement* dalam diri individu, sehingga kurang mengantisipasi dampak negatif yang dapat timbul dari bermain game online secara berlebihan.

2) Faktor eksternal

⁴² Sapto Irawan, dan Dina Siska W, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik", *Jurnal Konseling Gusjigang*, vol. 7, no. 1, April 2021, hal. 12.

- Lingkungan tempat tinggal individu yang kurang terkontrol, seperti teman-temannya yang juga bermain game online.
- Individu yang kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga individu tersebut memilih jalan alternatif yaitu dengan bermain game online.
- Game online adalah aktivitas yang sangat menyenangkan bagi dirinya.
- Harapan orang tua maupun orang terdekat yang melambung tinggi terhadap dirinya.

Selain itu juga, Smart berpendapat bahwa seseorang yang kecanduan bermain game online dikarenakan seseorang terbiasa bermain game online melebihi waktu. Dan hal itu juga dapat terjadi karena beberapa hal, seperti kurang perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan yang positif atau menganggur, lingkungan yang kurang mendukung dan pola asuh.⁴³

d) Dampak Kecanduan

Bermain game online secara berlebihan hingga membuat seseorang kecanduan, tentu saja akan berdampak negatif bagi orang tersebut. Namun tidak hanya dampak negatif saja yang dapat ditimbulkan, adapula dampak positif dari

⁴³ Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Oline pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016", *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 03, no. 2, 2016, hal. 106.

bermain game online. Berikut adalah dampak positif dan dampak negatif kecanduan game online, antara lain:

1) Dampak positif

- Bermain game online dapat menghilangkan stres, hal ini dikarenakan game bersifat sebagai hiburan dan sebagai pelampiasan dari kelelahan aktivitas sehari-hari.
- Meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah (*problem solving*), karena bermain game dapat melatih fokus dan dapat meningkatkan konsentrasi.
- Dapat menambah relasi atau mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobi yang sama.⁴⁴

2) Dampak negatif

- Masalah psikologis, yaitu penggunaan game online secara berlebihan tentu saja akan mengakibatkan seseorang menjadi anti sosial, menurunnya interaksi sosial, dan menurunnya empati terhadap apa yang terjadi di sekitar lingkungannya.
- Menyebabkan masalah pada kesehatan, yaitu bermain game online terus menerus juga akan mengakibatkan terjadinya masalah-masalah pada kesehatan fisik, seperti tangan *chaffed*, mudah lelah, insomnia pola hidup tidak teratur.
- Mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu dapat mengakibatkan meningkatnya emosi negatif dan sikap temperamental

⁴⁴ Sapto Irawan, dan Dina Siska W, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik...", hal. 13.

dikarenakan mengalami kekalahan ketika bermain game online tersebut.⁴⁵

Kecanduan game online lebih mudah memberikan dampak negatif kepada pemainnya daripada dampak positif, dan dampak negatif yang ditimbulkan meliputi banyak aspek seperti aspek psikologis, aspek kesehatan, aspek sosial, aspek akademik dan aspek keuangan.⁴⁶

3. Game Online *Higgs Domino Island*

a) Pengertian Game Online

Game online adalah jenis permainan yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya yang biasanya dimainkan oleh satu pemain (*single player*) atau lebih dari satu pemain (*multiplayer*) secara bersamaan, dimana saja dan kapan saja dengan menggunakan komputer, laptop ataupun gadget yang terkoneksi oleh jaringan internet. Game online adalah permainan yang berbasis visual dan elektronik. Game online ini menyambungkan jaringan internet, jika tidak

⁴⁵ Nasruddin Khalil Harahap, "Dampak *Higgs Domino Island* dalam Masyarakat (Kajian dengan Perpektif Sosiologi Hukum)", *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, vol. 07, no. 2, Desember 2021, hal. 262.

⁴⁶ Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya...", hal. 151.

tersambung dengan internet, maka akan sulit pula memainkan game secara online tersebut.⁴⁷

Game online menurut Magnenat-Thalman & Thalman (1999) diartikan sebagai program permainan yang tersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja dan dapat pula dimainkan bersamaan secara kelompok di seluruh penjuru dunia, dan biasanya didukung oleh perangkat keras seperti komputer.⁴⁸

Dan menurut Aji (2012) game online ialah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet yang tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, game online dapat dimainkan di perangkat keras seperti komputer, laptop dan perangkat keras lainnya, asalkan perangkat tersebut terhubung dengan jaringan internet.⁴⁹

Menurut Ligagame Indonesia (Ligagames.com), game online muncul di Indonesia 2001, dimulai dengan masuknya Nexia Online. Game Online yang beredar di Indonesia sendiri cukup beragam, mulai dari yang bergenre action, sport, maupun RPG (role playing game). Tercatat lebih dari 20 judul game online yang

⁴⁷ Silviasari Lusiana, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Sholat Bahagia Dalam Menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online Mobile Legend...", hal. 1.

⁴⁸ Aditya Nafidzurramadhan, "Perilaku Konsumtif Pada Remaja Yang Bermain Game Online...", hal. 2-3.

⁴⁹ Yusnizal Firdaus, dkk, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online...", hal. 172.

beredar di Indonesia. Ini menandakan betapa besarnya antusiasme para gamers di Indonesia dan juga besarnya pangsa pasar games di Indonesia.⁵⁰

b) Game Online *Higgs Domino Island*

Game online *Higgs Domino Island* merupakan game berbasis android yang didalamnya terdapat sejumlah pilihan permainan, mulai dari domino, kartu, puzzle, dam, dan slot. Game *Higgs Domino Island* dapat dimainkan sendiri maupun dengan orang lain. Game Higgs Domino ini dimainkan secara Online, meski mengandalkan keberuntungan/hoki, namun perlu dipahami terlebih dahulu mengenai dasar-dasar dalam game online ini. Permainan *Higgs Domino Island* dengan jenis permainan seperti domino dan kartu, biasanya dimainkan oleh 2-4 orang dalam setiap putaran.⁵¹

Sedangkan untuk mekanisme permainan slot pada game ini sama dengan permainan slot pada umumnya, yaitu mempertaruhkan sebuah modal koin dalam game yang biasa disebut chip untuk mendapatkan hasil kemenangan, semakin besar modal/chip yang dipertaruhkan maka akan mendapatkan hasil yang banyak dari kemenangan tersebut, namun kemenangan ditentukan berdasarkan keberuntungan pemain. Dalam jenis permainan slot juga terbagi lagi menjadi beberapa

⁵⁰ Evi Rahayu, "Permainan Game Online Aplikasi *Higgs Domino Island* Ditinjau Dari Pendapat Hukum Mahzab Syafi'i", *Skripsi*, Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020, hal. 30.

⁵¹ *Ibid*, hal. 4.

permainan, antara lain DouFu DUOCAI, Rezeki NOMPLOK, 5DRAGONS, FaFaFa, PANDA dan 4 Player Room.

Dalam permainan *Higgs Domino Island* terdapat dua macam koin yang berbeda, yang pertama adalah koin dalam bentuk chip yang biasanya digunakan sebagai modal/taruhan ketika bermain. Koin dalam bentuk chip tersebut dapat diperoleh dengan cara membelinya yaitu melakukan *top up* atau bisa mendapatkan setiap hari jika *log in* kedalam game tersebut.⁵² Koin berupa chip bisa didapatkan pada saat menginstal aplikasi akan mendapatkan koin perdana secara gratis sebesar 1M (1Juta) koin dan setiap hari akan berikan chip gratis oleh sistem dengan jumlah 2M (2juta) sebanyak tiga kali.

Sedangkan untuk jenis koin yang kedua adalah koin berupa kupon (RP), biasanya didapatkan ketika pemain memenangkan berbagai jenis game yang ada di dalam aplikasi game *Higgs Domino Island* kecuali permainan slot. Koin ini dapat ditukarkan dengan pulsa ataupun chip, untuk mendapatkan pulsa dari permainan tersebut maka pemain harus mengumpulkan paling tidak sebanyak 25.000-27.000 kupon (Rp) atau diatasnya lagi baru bisa ditukarkan dengan voucher pulsa sebesar Rp. 10.000 yang hanya bisa dilakukan setiap satu event sekali atau setiap minggu sekali dalam masa event.

⁵² *Ibid*, hal. 5.

c) Istilah dalam *Higgs Domino Island*

Dalam aplikasi game online *Higgs Domino Island* terutama pada jenis permainan slot, terdapat beberapa istilah yang sering digunakan atau diucapkan oleh para pemain game tersebut, antara lain:

1) Chip

Dalam game *Higgs Domino Island*, chip merupakan istilah yang sering diucapkan oleh para pemain game tersebut, chip adalah mata uang dalam game *Higgs Domino Island*. Chip berfungsi sebagai nilai yang dipertaruhkan dalam game ini. Adapun beberapa cara untuk mendapatkan chip dalam game ini, yaitu dengan fitur *top up* yang tersedia dalam game, membeli dari pemain lain, hingga *login* dalam game setiap hari.

2) Bet

Istilah bet dalam *Higgs Domino Island* adalah jumlah atau nilai yang dipertaruhkan dalam permainan. Sehingga pemain bisa mendapatkan sejumlah chip dari bet atau yang dipertaruhkan jika menang. Semakin besar bet yang dimainkan maka kemungkinan semakin besar pula hasil yang didapatkan namun chip dari pemain tersebut akan cepat habis.

3) X8 Speeder

Istilah lain yang populer yakni X8 Speeder, adalah sebuah aplikasi tambahan. Aplikasi ini diciptakan dengan tujuan untuk mempercepat sebuah permainan. Aplikasi ini memiliki kemampuan untuk meningkatkan kecepatan selama permainan, kelebihan X8

Speeder dengan adanya unduhan dan instal ini adalah tidak memerlukan rooting HP.

4) Slot

Istilah lainnya yang ada dalam game *Higgs Domino Island* adalah Slot. Slot merupakan permainan yang di *Higgs Domino Island* yang mirip dengan sebuah mesin judi kasino. Pemain menekan tombol dan gambar akan berubah sesuai keberuntungan. Jika gambar dalam slot sama semua maka pemain bisa dikatakan jackpot. Slot dalam game Higgs Domino misalnya Duo Fu Duo Cai, FaFaFa, hingga Dragon.

5) Sedekah

Kata sedekah sering kali muncul dalam permainan ini ketika dibahas di media sosial. Sedekah yang dimaksud dalam game ini adalah ketika pemain mendapatkan Chip gratis baik dari aplikasi mau pun dari pemain lainnya.⁵³

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam pembahasan terkait penelitian yang dilakukan, tentu saja sudah banyak penelitian terdahulu yang sudah terlaksana dan dipublikasikan sehingga memungkinkan adanya kemiripan. Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti berkiblat pada beberapa

⁵³ Imam Reza W, *Penjelasan Istilah Chip, Slot, Jackpot, dan Bet dalam Game Higgs Domino*, diakses pada tanggal 22 September 2021, pada <https://potensibadung.pikiran-rakyat.com/entertainment/pr-1622320249/penjelasan-istilah-chip-slot-jackpot-dan-bet-dalam-game-higgs-domino?page=2>

penelitian terdahulu yang relevan sebagai referensi dalam penyusunan penelitian ini, antara lain:

1. Judul : Teknik *Self Management* Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif
Penulis : Siska Novra Elvina
Penerbit : Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Dan Koseling Islam
Tahun : 2019
Jenis : Jurnal
Volume : 3
Nomor : 2
Isi penelitian :

Pada penelitian ini, membahas tentang mengelola strategi waktu dengan menggunakan teknik *self management* agar kehidupan menjadi lebih efektif dan subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja karena pada rentang usia tersebut merupakan masa-masa kritis pada kehidupan, dan kematangan usia dewasa ditentukan pada masa tersebut. Seorang remaja dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi segala tantangan kehidupan dan pergaulan.⁵⁴ Tujuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Siska Novra Elvina ialah untuk mengetahui sejauh mana peran konseling behavior dengan teknik *self management* dapat merubah remaja agar dapat memanfaatkan waktu dengan efektif.

Persamaan :

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siska Novra Elvina menggunakan teknik *self*

⁵⁴ Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif...", hal. 126.

management untuk merubah tingkah laku, hal ini juga sama dengan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini.

Perbedaan :

Penelitian terdahulu membahas tentang mengatur waktu agar memiliki kehidupan pribadi yang efektif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penelitian membahas tentang seseorang yang kecanduan bermain game online.

2. Judul : Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Siswa Di Kelas V SD Negeri 99 Kota Bengkulu

Penulis : Ike Mulya Sari

Penerbit : IAIN Bengkulu

Tahun :2019

Jenis : Skripsi

Isi penelitian :

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui perubahan perilaku siswa kelas V SD Negeri 99 kota Bengkulu yang disebabkan oleh pengaruh game online. Dan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ike Mulya Sari menunjukkan bahwa sebuah game online dapat mempengaruhi perubahan perilaku secara signifikan pada siswa kelas V SD Negeri 99 kota Bengkulu.

Persamaan :

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ike Mulya Sari dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kedua penelitian tersebut inti masalah membahas terkait pengaruh dari game online.

Perbedaan :

Penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada mengatasi masalah kecanduan yang disebabkan karena game online dengan menerapkan teknik *self management*, sedangkan dalam penelitian terdahulu hanya mengungkapkan seberapa besar pengaruh yang dapat disebabkan oleh game online.

3. Judul : Permainan Game Online Aplikasi *Higgs Domino Island* Ditinjau dari Pendapat Hukum Mahzab Syafi’I (Studi Kasus Dusun I Desa Tanjung Pasir Kecamatan Pangkalan Susu Kabupaten Langkat)

Penulis : Evi Rahayu

Penerbit : UIN Sumatra Utara, Medan

Tahun : 2020

Jenis : Skripsi

Isi Penelitian :

Game online *Higgs Domino Island* menjadi bahasan pokok dalam penelitian yang dilakukan oleh Evi Rahayu. Permasalahan penelitian ini ialah konsep pada permainan aplikasi *Higgs Domino Island* dan pandangan hukum Islam menurut mahzab Syafi’I, dan hasil yang diperoleh pada penelitian menyatakan bahwa permainan pada aplikasi *Higgs Domino Island* adalah haram, karena pelaksanaannya dengan taruhan sehingga mengandung unsur perjudian.

Persamaan :

Persamaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian oleh peneliti yaitu terletak pada objek yang diteliti, objek tersebut merupakan game online *Higgs Domino Island*.

Perbedaan :

Penelitian terdahulu hanya membahas tentang konsep permainan dan hukum permainan *Higgs Domino Island* dari sudut pandang Islam menurut mazhab Syafi'i. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan pengimplementasian teknik *self management* dengan tujuan untuk mengatasi kecanduan yang disebabkan oleh game online *Higgs Domino Island*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, metode yang digunakan ialah pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif ialah sebuah penelitian yang mempunyai karakteristik alami atau yang biasa disebut *natural setting*, sebagai sumber data langsung, holistik, deskriptif dan lebih mengutamakan proses sebuah penelitian ketimbang hasil penelitian. Sejalan dengan pengertian sebelumnya, penelitian kualitatif menurut Bogdan & Biklen, S. (1992: 21-22) merupakan sebuah prosedur penelitian dengan cara mengamati subjek penelitian seperti ucapan atau perilaku subjek, dan data yang dihasilkan berupa deskriptif. Sedangkan Strauss dan Corbin dalam Creswell, J. (1998:24) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang hasil penelitiannya tidak dapat diperoleh dengan prosedur pengukuran atau statistik.⁵⁵

Kemudian penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Arti dari studi kasus ialah sebuah penelitian yang berfokus dengan dipelajarinya secara keseluruhan tentang latar belakang suatu keadaan dan tentang interaksi lingkungan seperti individu, kelompok, lembaga ataupun masyarakat. Studi kasus menurut Yin adalah penelitian yang lebih mengarah pada

⁵⁵ Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif", *Jurnal Equilibrium*, vol. 5, no. 9, 2009, hal. 2.

mendesripsikan secara rinci dan mendalam tentang suatu kondisi atau tetang apa yang terjadi dilapangan. Dalam studi kasus juga, saat proses pengumpulan data, peneliti dapat berinteraksi secara terus-menerus dengan subjek yang ditelitinya.⁵⁶

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek pada penelitian yang dilakukan peneliti ini merupakan seorang mahasiswa semester 8 yang tinggal di Dusun Pereng, Desa Kedungmulyo, Kecamatan Bangilan, Kabupaten Tuban. Subjek adalah seseorang yang kecanduan bermain game online yaitu *Higgs Domino Island*, karena kecanduan tersebut subjek mengalami berbagai dampak dan salah satunya ialah subjek tidak bisa mengatur waktunya.

Lokasi penelitian dilakukan di rumah subjek yang berada di RT/RW 004/002, Dusun Pereng, Desa Kedungmulyo, Kecamatan Bangilan, Kabupaten Tuban, pemilihan tempat tersebut sebagai lokasi penelitian dikarenakan rumah tersebut biasanya dipakai sebagai lokasi perkumpulan ketika subjek dan teman-temannya sedang bermain game online *Higgs Domino Island*.

C. Jenis dan Sumber Data

Data menurut Suharsimi Arikunto ialah segala fakta maupun angka yang dikumpulkan sehingga menjadi bahan untuk penyusunan suatu informasi.⁵⁷ Data

⁵⁶ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), hal. 92.

⁵⁷ Kuntjojo, *Metodologi Penelitian*, (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2009), hal. 33.

penelitian kualitatif sangat berbeda jika dibandingkan dengan data penelitian kuantitatif, data kualitatif biasanya disebut dengan data lunak atau *soft file* dan data kualitatif berupa kata, ungkapan, kalimat maupun tindakan subjek, sedangkan data kuantitatif disebut dengan data keras atau *hard file* dan data kuantitatif berupa angka-angka statistik.⁵⁸ Sukmadinata (2009:284) mengungkapkan bahwa data dalam penelitian kualitatif adalah deskriptif naratif, bukan angka statistik seperti dalam penelitian kuantitatif, walaupun didalam penelitian kualitatif terdapat angka, angka-angka tersebut berfungsi untuk mendeskripsikan suatu hal.

Klasifikasi data dalam penelitian dibedakan menjadi jenis data dan sumber data, dan berikut adalah penjelasannya:

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ialah jenis data penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Jenis-jenis data tersebut antara lain:

a) Jenis Data Primer

Jenis data primer ialah sebuah data penelitian yang pengambilan datanya dilakukan secara langsung dari sumber utama dalam penelitian tersebut. Dalam hal ini, data yang berhubungan langsung dengan subjek, seperti latar belakang subjek, perilaku subjek dan keadaan yang subjek alami dapat disebut sebagai data primer.

b) Jenis Data Sekunder

⁵⁸ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan....*, hal. 107.

Jenis data sekunder ialah sebuah data penelitian yang diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan sebagai pelengkap dari sumber data utama dalam penelitian. Sumber data sekunder merupakan data yang didapatkan dari orang-orang disekitar subjek, seperti teman-teman subjek.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh dari subjek penelitian atau sumber utama informasi dalam penelitian dengan pengambilan data yang dilakukan secara langsung, biasanya data ini diperoleh dengan melakukan serangkaian wawancara maupun observasi. Sumber data primer pada penelitian ini adalah hasil wawancara maupun observasi yang dilakukan pada subjek penelitian. Dalam hal ini sumber data primer adalah konseli yang mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island* yang mengakibatkan konseli mengalami berbagai dampak buruk salah satunya ada menjadi boros.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari *significan others* yang mempunyai hubungan dengan subjek penelitian dan pengambilan data dilakukan dengan serangkaian wawancara maupun observasi. Sumber data sekunder diambil dari sumber kedua atau berbagai

sumber lainnya untuk melengkapi data primer.⁵⁹ Sumber data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara maupun observasi yang dilakukan pada *significan others* yaitu teman-teman subjek yang merupakan pemain *Higgs Domino Island* dan sering bermain bersama dengan subjek.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga inti tahap penelitian, adapun tahap-tahap penelitian yang dilakukan oleh peneliti, antara lain:

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan, peneliti menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan dalam proses penelitian seperti perlengkapan penelitian atau instrument penelitian. Persiapan-persiapan yang harus peneliti siapkan sebelum memulai tahap pekerjaan lapangan seperti adanya kesiapan peneliti dalam menyusun rancangan penelitian, memilih tema penelitian, menentukan subjek penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan lapangan penelitian, memilih metode penelitian yang sesuai dan lain sebagainya juga harus dipersiapkan dengan sebaik mungkin.

Sebelum memasuki tahap pekerjaan lapangan peneliti perlu memahami latar belakang terlebih dahulu, yang dapat dilakukan dengan cara melakukan observasi pendahuluan melalui pengamatan dan mencari suatu informasi-informasi yang nantinya

⁵⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001) hal. 12.

dibutuhkan dalam penelitian. Kemudian peneliti juga perlu mempersiapkan diri dengan baik sebelum memulai penelitian pada tahap pekerjaan lapangan, baik secara fisik maupun secara mental.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, peneliti diharuskan terlebih dahulu memahami kondisi lapangan, kemudian dapat memulai penelitian dengan mengenal subjek dan lingkungannya. Karena yang diperlukan pada tahap pekerjaan lapangan adalah menjalin keakraban hubungan dengan subjek penelitian, sehingga akan memudahkan peneliti untuk mendapatkan data selama proses penelitian.⁶⁰

Selanjutnya peneliti dapat memulai penelitian dengan menggunakan perlengkapan serta instrument yang telah dipersiapkan pada tahap pra lapangan. Pada tahap ini difokuskan untuk menggali data atau informasi pada subjek dan *significant others* dan juga pemberian *treatment* pada subjek penelitian.

Setelah peneliti memahami inti permasalahan yang terjadi pada konseli, pada tahap ini juga peneliti melakukan proses konseling dengan memberikan *treatment* kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan analisis data dari data-data yang telah diperoleh dari tahap-tahap sebelumnya yaitu tahap pra lapangan dan pada tahap pekerjaan lapangan. Analisis data dilakukan dengan mencatat hal-hal penting, memilah

⁶⁰ Silviasari Lusiana, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Sholat Bahagia Dalam Menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online Mobile Legend...", hal. 16.

dan mengorganisasikan data-data yang telah diperoleh sehingga dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam proses penelitian, antara lain:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan dapat diartikan sebagai sebuah pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipasi, yaitu peneliti terlibat secara langsung dengan kegiatan sehari-hari subjek yang sedang diamatinya atau yang digunakan sebagai sumber data utama dalam penelitian.⁶¹

Dalam observasi sangat dibutuhkan kepekaan serta pengetahuan yang harus dimiliki oleh peneliti, sehingga dalam mengamati subjek penelitian tidak mengakibatkan perubahan pada kegiatan atau peristiwa yang sedang diamati.⁶² Dan melalui observasi, dimungkinkan peneliti dapat mendeskripsikan apa yang sedang diamatinya seperti apa yang sedang terjadi, siapa dan apa yang terlibat, kapan dan dimana itu terjadi, dan sebagainya.

Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh data atau informasi

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hal. 310.

⁶² Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan....*, hal. 133.

mengenai subjek yang mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island* di dusun Pereng RT/RW 004/002, Desa Kedungmulyo, Kecamatan Bangilan-Tuban. Dan hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan jenis observasi partisipan diperoleh hasil bahwa bahwa setiap hari konseli sering bermain game, ketika sedang sendiri maupun saat berkumpul dengan teman-temannya bahwa peneliti juga diajak untuk bermain game tersebut. Pada saat bermain game konseli sering marah-marah hingga mengumpat dengan sendirinya ketika hal yang diinginkannya tidak sesuai dengan yang diharapkan seperti kalah kemudian kehabisan *chip* dan konseli bermain game bisa sampai berjam-jam sehingga sering lupa waktu bahkan melalaikan ibadahnya.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data melalui percakapan atau interaksi langsung dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak atau lebih. Pewawancara (*interviewer*) adalah orang yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang dibutuhkan dalam penelitian, sedangkan yang diwawancarai (*interviewee*) adalah orang yang berperan sebagai narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang disampaikan yang berguna sebagai data dalam penelitian.⁶³

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat diperoleh melalui observasi atau pengamatan. Hal ini dapat disebabkan karena peneliti tidak dapat mengobservasi

⁶³ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 135.

seluruhnya, seteahingga tidak semua data penelitian tentang subjek dapat diperoleh melalui observasi.⁶⁴

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah guna memperoleh data atau informasi seperti profil subjek, latar belakang subjek dan terkait dengan permasalahan subjek yaitu kecanduan game online *Higgs Domino Island*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur yaitu peneliti tidak menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang ingin diajukan namun pertanyaan-pertanyaan terbuka yang tetap relevan dengan kebutuhan data yang dibutuhkan untuk penelitian. Hasil wawancara diperoleh saat peneliti bermain game tersebut dengan konseli, kemudian peneliti bertanya tentang cara bermain game dan konseli mengajari cara bermain game tersebut. Setelah itu peneliti bertanya tentang hal-hal seputar game tersebut dan konseli menceritakan hal-hal yang dialaminya sejak bermain game tersebut, seperti konseli yang semakin boros karena selalu melakukan *top up* bahkan dalam sehari konseli dapat menghabiskan uang sampai ratusan ribu rupiah, kemudian konseli sampai sering berhutang kepada temannya hanya untuk bermain game online *Higgs Domino Island*. Proses wawancara terus dilakukan peneliti hingga peneliti mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data secara tidak langsung, yang berarti dokumentasi berperan sebagai pendukung atau alat bukti dalam

⁶⁴ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), hal. 116.

suatu penelitian yang sedang dilakukan. Menurut Robert C. Bodgan dalam Syugiyono, mengatakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar atau foto dan karya-karya monumental dari seseorang.⁶⁵

Dokumentasi dalam penelitian kualitatif biasanya digunakan sebagai pelengkap dari penggunaan teknik pengumpulan data sebelumnya, yaitu observasi dan wawancara. Dan pada penelitian ini, dokumentasi yang digunakan adalah berupa beberapa foto kegiatan penelitian subjek.

F. Teknik Validitas Data

Validitas menurut Dempsey & Dempsey (2002:79) mengacu pada kemampuan instrument pengumpulan data untuk mengukur apa yang harus diukur, untuk mendapatkan data yang relevan dengan apa yang sedang diukur.⁶⁶ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik validitas data sebagai berikut:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti dalam penelitian yang sedang dilakukan, sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada penelitian.⁶⁷ Perpanjangan keikutsertaan dilakukan untuk meningkatkan rasa kepercayaan dan

⁶⁵ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hal. 248.

⁶⁶ Kuntjojo, *Metodologi Penelitian...*, hal. 36.

⁶⁷ Adhi Kusumastuti & Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), hal. 74.

membangun hubungan yang semakin baik dengan subjek, sehingga informasi yang diperoleh dari subjek akan semakin mendalam dan jelas.

2. Ketekunan Pengamatan

Meningkatkan ketekunan berarti peneliti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Biasanya meningkatkan ketekunan dapat dilakukan dengan cara pengecekan kembali data-data yang telah dikumpulkan, apakah data tersebut masih ditemukan data yang salah atau tidak.

Untuk meningkatkan ketekunan, peneliti dapat menggunakan cara seperti membaca berbagai buku, hasil penelitian terdahulu, dokumen-dokumen yang terkait atau referensi-referensi lainnya dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

3. Triangulasi

Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada sebelumnya.⁶⁸ Menurut Wiliam Wiersma (1986) triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu.

Denzim (dalam Moleong, 1990:178) membedakan triangulasi menjadi empat macam, antara lain:

- a) Triangulasi sumber, adalah pengumpulan data dari beragam sumber yang tersedia, karena data yang sejenis akan lebih baik kebenarannya apabila digali dari berbagai sumber yang berbeda.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 330.

- b) Triangulasi metode, biasanya dapat ditempuh dengan menggali data yang sejenis dengan metode yang berbeda.
- c) Triangulasi peneliti, biasanya pemeriksaan keabsahan data dengan jalan memanfaatkan peneliti lain untuk mengecek data.
- d) Triangulasi teori, biasanya dapat ditempuh melalui penggunaan beberapa teori yang relevan ketika dalam proses analisis data penelitian.⁶⁹

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah hasil kegiatan yang dilakukan untuk menambah data hasil dari penelitian yang telah dilakukan menjadi sebuah informasi yang nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil keputusan.⁷⁰ Analisis data Menurut Lexy J. Moleong, merupakan sebuah proses mengorganisasikan data dari mengurutkan data ke pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga memperoleh tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Sedangkan Bogdan dalam Sugiyono, menyatakan bahwa analisis data ialah proses mencari dan menyusun data secara sistematis, yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan di lapangan, dan juga dari sumber lainnya, sehingga memudahkan untuk dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁷¹

⁶⁹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan....*, hal. 115.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D....*, hal. 243.

⁷¹ *Ibid*, hal. 334.

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah studi kasus, maka dari itu teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti, sedangkan komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik analisis data deskriptif komparatif merupakan analisis data yang menggambarkan subjek penelitian dengan membandingkan antara teori dengan proses pelaksanaan di lapangan dan membandingkan perubahan subjek sebelum dan sesudah proses penelitian dilakukan.

Adapun prosedur dalam teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini, antara lain:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses merangkul, memilih, memfokuskan dan mengategorisasikan data-data yang diperoleh selama penelitian, sehingga akan memperjelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari kembali apabila diperlukan.⁷² Menurut S. Nasution reduksi adalah menyimpulkan dan memilih berhubungan dengan produk lalu memfokuskan pada hal-hal yang berhubungan dengan penelitian

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 320.

dilengkapi dengan mencari tema polanya, sehingga data lebih mudah untuk dikendalikan.⁷³

Dengan demikian reduksi merupakan penyempurnaan sebuah data, baik pengurangan maupun penambahan data, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti.

2. Penyajian Data (*Display Data*)

Penyajian data atau *display data* merupakan sebuah proses penyusunan data atau informasi yang dilakukan secara sistematis dalam bentuk uraian singkat dan sebagainya, bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi sebelumnya, sekarang atau sesudahnya. Sehingga peneliti dapat merencanakan program selanjutnya. Penyajian data dapat dilakukan setelah peneliti melakukan proses reduksi data.⁷⁴

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan tahap akhir dari proses analisis data. Pada tahap ini, peneliti mengutarakan kesimpulan atau rangkuman dari data-data yang telah di peroleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah melalui tahap reduksi data dan penyajian data.⁷⁵

⁷³ S. Nasution, *Metode Penelitian Naturalistik*, (Bandung: Tarsito, 1996) hal. 129.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D...*, hal. 325.

⁷⁵ Nuryella Fracilia. "Terapi Behavior Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online...", hal. 52.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dalam penelitian dilakukan oleh peneliti yang berlokasi di desa Kedungmulyo. Desa Kedungmulyo adalah salah satu desa yang termasuk dalam cakupan wilayah Kecamatan Bangilan, Kabupaten Tuban. Kabupaten Tuban merupakan wilayah yang terletak di Pantai Utara Jawa Timur dan mempunyai letak yang strategis yaitu di perbatasan antara Jawa Timur dan Jawa Tengah dengan dilintasi oleh jalan Nasional Deandels. Luas wilayah Kabupaten Tuban adalah 1.839 km², dengan panjang wilayah pantai sekitar 65 km dan wilayah laut seluas 22.608 km². Adapun batas wilayah dari Kabupaten Tuban adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Batas Wilayah Kabupaten Tuban

Batas	Kecamatan
Utara	Laut Jawa
Timur	Kabupaten Lamongan
Selatan	Kabupaten Bojonegoro
Barat	Kabupaten Blora dan Kabupaten Rembang, Jawa Tengah

Kota Tuban memiliki banyak julukan seperti Kota Seribu Goa, Kota Koes Plus, Kota Tuak, Bumi Ronggolawe, *The Mid-East of Java* dan untuk saat ini Kota Tuban mengangkat tema Bumi Wali sebagai slogan utamanya. Hal ini dikarenakan Kota Tuban merupakan salah satu tempat berkumpulnya para Walisongo, dan juga terdapat banyak makam Wali yang berada di Kabupaten Tuban seperti makam Sunan Bonang yang berada di Tuban Kota, makam Syaikh Maulana Ibrahim Asmaraqandi yang berada di Kecamatan Palang, makam Sunan Bejagung yang berada di Kecamatan Semanding, makam Syaikh Achmad Kholil yang berada di Kecamatan Jenu, dan masih banyak lagi makam-makam lainnya yang tersebar di Kabupaten Tuban. Kemudian terdapat juga salah satu anggota Walisongo yang berasal dari Kabupaten Tuban yaitu Sunan Kalijaga yang merupakan putra Adipati Tuban ke-8 Raden Haryo Tumenggung Wilatikta.⁷⁶

Selanjutnya, Desa Kedungmulyo adalah desa yang termasuk salah satu desa di Kecamatan Bangilan, dan Kecamatan Bangilan sendiri terdiri dari 14 desa dengan luas wilayah yang mencakup keseluruhan Kecamatan Bangilan adalah 77.02 Km². Letak geografis Desa Kedungmulyo dan Kecamatan Bangilan berdasarkan batas wilayah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Batas Wilayah Desa Kedungmulo dan Kecamatan Bangilan

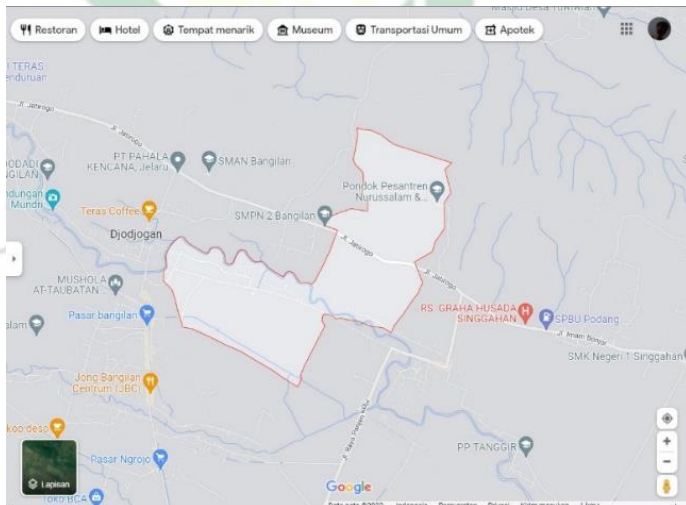
Batas	Desa	Kecamatan
--------------	-------------	------------------

⁷⁶ Wikipedia, *Kabupaten Tuban*, diakses pada tanggal 24 Mei 2022, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Tuban#Batas_wilayah

Utara	Desa Kumpulrejo	Kecamatan Tambakboyo
Timur	Desa Laju Kidul	Kecamatan Singgahan
Barat	Desa Bangilan	Kecamatan Jatirogo
Selatan	Desa Bangilan	Kecamatan Senori

Adapun letak lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu berada di kawasan wilayah RT/RW 004/002, Dusun Pereng, Desa Kedungmulyo, Kecamatan Bangilan, Kabupaten Tuban. Dan berikut adalah peta wilayah Desa Kedungmulyo.

Gambar 4.1 Peta Desa Kedungmulyo



2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling, konselor juga memiliki kewenangan atau mandat secara profesional untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dalam proses konseling, konselor memberikan bantuan kepada konseli guna menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli serta mengembangkan potensi yang ada dalam diri konseli melalui pendekatan maupun penerapan teknik-teknik konseling. Dalam penelitian ini, konselor adalah peneliti itu sendiri. Peneliti berupaya dengan sungguh-sungguh untuk memfasilitasi dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli dengan bijak dan bertanggung jawab atas proses konseling yang dilaksanakan.

Berikut adalah data diri konselor pada penelitian ini, antara lain:

Nama : Adi Agung Sedayu

Tempat lahir : Tuban

Tanggal lahir : 02 April 1998

Agama : Islam

Alamat : Ds. Palang RT 03 RW 07, Kec. Palang-Tuban

Pendidikan : Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester 8 UIN Sunan Ampel Surabaya

TK : TK-PKK Palang

SD : SDN Palang

SMP : SMP Negeri 1 Palang

SMK : SMK Negeri 1 Tuban

Pada saat ini konselor merupakan mahasiswa aktif semester 8, program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Selama masa perkuliahan, konselor telah banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman tentang bimbingan dan konseling baik di bangku perkuliahan maupun di luar bangku perkuliahan. Di bangku perkuliahan, konselor telah belajar tentang ilmu bimbingan dan konseling islam, baik secara teoritis maupun praktis.

Pengalaman konselor di luar bangku perkuliahan yaitu konselor telah melaksanakan program pengabdian masyarakat yang diadakan oleh organisasi mahasiswa daerah yaitu IMARO di beberapa tempat yang ada di Tuban seperti Ds. Jetis, Kec. Rengel, Ds. Banaran, Kec. Bangilan dan Ds. Bate, Kec. Bangilan. Konselor juga telah melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata di Bangilan dan Praktik Pengalaman Lapangan di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Lara Kronis Tuban.

b) Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama : Bayu (samaran)
Tempat Lahir : Tuban
Tanggal Lahir : 15 Maret 1999
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Kedungmulyo,
Bangilan – Tuban
Hobi : Main Game Online

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak terakhir dari tiga bersaudara, kakak pertama konseli sudah menikah dan hidup dengan keluarga barunya sedangkan kakak kedua konseli belum menikah namun sudah bekerja, sedangkan konseli adalah seorang mahasiswa aktif semester akhir. Konseli tinggal serumah hanya dengan kakaknya yang kedua dikarenakan kedua orang tua konseli bekerja sebagai TKI sejak konseli masih kecil. Konseli masih berhubungan baik dengan ibunya, ibu konseli masih selalu menghubungi konseli lewat telepon sedangkan ayah konseli tidak ada komunikasi sama sekali. Konseli sangat acuh tak acuh ketika ada teman yang bertanya tentang kedua orang tuanya, sering sekali konseli mengabaikan pertanyaan-pertanyaan tersebut hingga konseli kadang menjawab dengan rasa kesal jika ada yang ingin tau lebih dalam tentang keluarganya. Hal tersebut dikarenakan konseli tidak suka jika ada yang membahas tentang keluarganya, sebab konseli merasa ditinggalkan oleh ayahnya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Pada saat ini konseli adalah seorang mahasiswa semester akhir di salah satu Universitas yang ada di Tuban. Pada masa sekolah dasar, konseli merupakan alumni SDN 1 Bangilan, kemudian setelah lulus SD konseli melanjutkan ke SMP Negeri 1 Bangilan. Selanjutnya setelah lulus SMP, konseli melanjutkan pendidikannya ke SMKN

Jatirogo, sebelum akhirnya melanjutkan ke jenjang perkuliahan.

4) Latar Belakang Ekonomi

Konseli berasal dari keluarga yang dapat dikatakan serba berkucukupan. Meskipun ibu konseli bekerja sebagai TKI, namun ibu konseli masih dapat membiayai perkuliahan konseli dan memberikan biaya hidup keseharian konseli. Sedangkan kedua kakak konseli sudah bekerja sehingga dapat membiayai hidupnya masing-masing sehingga tidak memberatkan ibunya lagi untuk biaya hidup keseharian mereka.

5) Latar Belakang Agama

Kurangnya pengawasan orang tua terhadap konseli, sehingga dalam hal beribadah, konseli merupakan orang yang kurang memperhatikan ibadahnya. Hal tersebut dapat dilihat ketika waktu adzan magrib tiba, terkadang konseli akan bergegas untuk bermain game *Higgs Domino Island* karena konseli berpikir bahwa ketika waktu adzan magrib biasanya mekanisme game tersebut memberikan banyak hoki untuk kemenangan.

6) Latar Belakang Sosial

Dalam kehidupan bersosial, konseli dapat dikatakan sebagai orang yang menutup diri di lingkungan sekitar rumahnya, saat konseli berada di rumah konseli akan menghindari interaksi dengan tetangga-tetangganya. Namun sebaliknya, ketika konseli berada di luar lingkungan sekitar rumah konseli dapat dengan mudah berbaaur

dengan teman-temannya maupun berbaaur orang baru. Konseli dapat dengan mudah mengekspresikan emosinya, ketika konseli tidak suka dengan seseorang maka konseli akan menghindari berinteraksi dengan orang tersebut, dan ketika konseli merasa nyaman berteman dengan seseorang maka konseli akan sering mengajak bercanda orang tersebut.

7) Latar Belakang Kepribadian

Dari assesment yang telah dilakukan konselor kepada konseli, konselor menyimpulkan bahwa konseli memiliki perilaku yang bebas dan susah diatur. Hal itu dapat dilihat ketika konseli bermain game ataupun saat berkumpul dengan teman-temannya, konseli akan bertindak sesuai dengan keinginannya seperti saat teman-temannya mengajak konseli bermain game, tetapi konseli sedang tidak ingin bermain game, maka konseli akan mengabaikan temannya. Dan konseli juga sangat mudah mengekspresikan emosinya seperti ketika konseli kalah bermain game, konseli akan dengan mudah marah-marah dan berkata kasar begitu pula sebaliknya, ketika menang bermain game konseli akan merasa sangat senang hingga tak jarang akan berteriak kegirangan.

Sejak kecil konseli sudah ditinggal oleh kedua orang tuanya bekerja sebagai TKI sehingga konseli kurang mendapat perhatian maupun kasih sayang, karena itu konseli cenderung tidak akan mendengarkan

perkataan orang lain jika dirasa perkataan tersebut tidak sesuai dengan yang diinginkannya.

3. Deskripsi Masalah

Latar belakang konseli mengalami permasalahan kecanduan game online yaitu berawal dari hobi konseli bermain game online. Sejak awal masuk kuliah, konseli sudah sering bermain game bersama teman-temannya, biasanya game yang dimainkan konseli adalah *mobile legends* namun konseli bermain game hanya sekedar *have fun* atau sebagai hiburan saja. Semenjak adanya *covid-19* perkuliahan menjadi daring, sehingga konseli memiliki waktu luang lebih banyak ketika di rumah oleh karna itu intensitas waktu bermain game online konseli semakin bertambah, yang biasanya hanya bermain ketika waktu luang dan ketika bersama teman-temannya yang ada di lingkungan kampus, namun sekarang konseli bermain game online ketika merasa bosan saat sendirian di rumah.

Pada tahun 2021 ada sebuah game yang saat itu sedang viral, game tersebut adalah *Higgs Domino Island*. Game ini dapat menghasilkan uang, sehingga banyak pemain game yang mencoba memainkannya bahkan hingga ke tahap kecanduan karena game *Higgs Domino Island*, namun game tersebut memerlukan *top up* terlebih dahulu sebelum dapat dimainkan. Teman-teman konseli yang ada di rumah banyak yang memainkan game *Higgs Domino Island* sehingga membuat konseli juga ikut tertarik yang akhirnya konseli ikut memainkan game tersebut. Awalnya konseli bermain game *Higgs Domino Island*

tanpa melakukan *top up* tetapi diberi chip oleh temannya secara terus menerus ketika habis. Namun lama-kelamaan konseli menjadi kecanduan terhadap game tersebut karena konseli sudah pernah merasakan kemenangan dari game tersebut, yaitu menghasilkan uang dari penjualan chip.

Dalam bermain game tersebut, konseli tidak selalu menang dan mendapatkan uang dari penjualan chip tersebut, namun konseli sering kalah sehingga menghabiskan chip yang cukup banyak, hal itu membuat konseli menjadi mudah marah hingga berkata kasar ketika kalah. Karena keinginan konseli yang untuk dapat terus bermain demi mendapatkan keuntungan, akhirnya membuat konseli melakukan *top up* secara terus-menerus yang mengakibatkan konseli menjadi boros, tak jarang juga konseli hutang kepada temannya ketika sudah kehabisan uang tetapi masih ingin bermain. Sejak itu konseli lebih sering bermain game *Higgs Domino Island*, sering berkumpul dengan teman-temannya tanpa mengenal waktu hanya untuk bermain game tersebut. Sehingga konseli sering melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim yaitu sholat, karena konseli sering bermain game di waktu sholat. Bukan hanya melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim, konseli juga sering melalaikan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa semester akhir akibatnya management waktu perkuliahan sangat berantakan.

Tabel 4.3 Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan Perlakuan

No.	Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Perlakuan
-----	---

1.	Konseli sering berkumpul dengan teman-temannya hanya untuk bermain game
2.	Konseli sering melalaikan kewajiban sholat karena asik bermain game
3.	Konseli selalu boros saat menggunakan uang untuk bermain game online
4.	Konseli sering hutang kepada temannya ketika tidak punya uang
5.	Konseli pasti akan mengumpat dan berkata kasar saat kalah bermain game
6.	Management waktu konseli dalam perkuliahan sangat berantakan

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online *Higgs Domino Island* Pada Mahasiswa Di Tuban

Pada tahap penyajian data dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu dengan tujuan mendapatkan hasil data secara deskriptif berupa penjelasan dari gambaran tingkah laku konseli selama pengamatan berlangsung. Kemudian data yang diperoleh selama pengamatan dideskripsikan dengan titik fokus penelitian pada penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi

kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban.

Dalam proses pemberian bantuan kepada konseli dengan cara implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban, sebelum melakukan proses tersebut konselor diharuskan membangun hubungan baik dengan konseli, dengan maksud memperoleh kepercayaan konseli secara penuh sehingga konseli akan merasa nyaman kepada konselor. Hal ini akan sangat membantu konselor dalam memperoleh informasi terkait permasalahan yang dialami konseli, kemudian konseli juga akan merasa aman karena rahasianya terjaga.

Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan September 2021, dan data yang diperoleh tentang konseli didapatkan dengan cara melalui observasi terhadap segala bentuk aktivitas keseharian konseli. Serta dilakukan wawancara terhadap *significan other* yang berguna sebagai pelengkap data lainnya, sehingga data yang diperoleh konselor akan semakin kompleks.

Sebelum memulai proses konseling, langkah pertama yang harus dilakukan oleh seorang konselor adalah membangun hubungan baik dengan konseli sehingga akan menimbulkan rasa saling percaya antara konseli dan konselor, kemudian konseli akan merasa nyaman serta aman yang menyebabkan konseli akan lebih terbuka kepada konselor tentang permasalahan yang sedang dihadapinya karena hal itu

dapat mempengaruhi keberhasilan berlangsungnya proses konseling. Langkah selanjutnya adalah memberikan pemahaman kepada konseli tentang permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga konseli dapat mengakui atau menerima permasalahan yang sedang dihadapinya, hal tersebut dilakukan supaya konseli mempunyai adanya niatan untuk menyelesaikan permasalahannya. Kemudian pemberian pemahaman kepada konseli tentang bagaimana proses penyelesaian masalah yang dihadapi konseli dengan penerapan suatu teknik konseling yaitu teknik *self management*. Dalam teknik *self management*, konseli diarahkan agar dapat mengelola dirinya sendiri sehingga mencapai pada perubahan yang diinginkannya, segala keberhasilan konseli adalah atas usaha dari konseli itu sendiri. Adapun tahapan dalam proses pelaksanaan implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban adalah sebagai berikut.

a) Identifikasi Masalah

Tahap pertama dalam melakukan proses konseling adalah identifikasi masalah. Dalam tahapan ini, konselor menggali informasi lebih dalam terkait permasalahan yang dihadapi oleh konseli sehingga data yang diperoleh konselor akan semakin kompleks. Ketika konselor melakukan tahap identifikasi masalah, konselor menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli sehingga konseli akan terbuka kepada konselor dan mampu mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapinya dengan sukarela.

Adapun data yang diperoleh konselor yang bersumber dari konseli dan *significant other*, antara lain:

1) Data dari Konseli

Perolehan data dari konseli didapatkan dengan dua cara yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap konseli, sebelum melakukan hal tersebut konselor dan konseli telah membuat persetujuan terlebih dahulu sehingga konseli bersedia untuk diwawancarai terkait permasalahan yang sedang dihadapainya.

Hasil dari observasi yang dilakukan terhadap konseli diketahui bahwa setiap hari konseli sering bermain game, ketika sedang sendiri maupun saat berkumpul dengan teman-temannya. Pada saat bermain game konseli sering marah-marah hingga mengumpat dengan sendirinya ketika hal yang diinginkannya tidak sesuai dan konseli bermain game bisa sampai berjam-jam sehingga sering lupa waktu bahkan melalaikan ibadahnya.

Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap konseli yaitu konseli sering bermain game karena pada dasarnya hobi konseli adalah bermain game. Sebelum mengenal game *Higgs Domino Island*, konseli memainkan game online mobile legends ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya berada di kampus untuk mengisi waktu luang, namun sekarang konseli bermain game online *Higgs Domino Island* karena teman-temannya juga beralih ke game

tersebut. Konseli mengatakan bahwa dirinya tidak bisa lepas dari game online *Higgs Domino Island* karena game online tersebut sering memberikan keuntungan kepada konseli, namun konseli juga sering mengatakan bahwa dirinya sudah mengeluarkan cukup banyak uang hanya untuk bermain game online tersebut walaupun konseli juga sudah mengetahui kabarnya bahwa game tersebut termasuk sebuah game judi online.

Dalam sehari, terkadang konseli mengeluarkan uang sampai ratusan ribu rupiah hanya untuk bisa bermain game tersebut ketika tidak punya uang konseli akan berhutang kepada temannya, namun keuntungan yang didapatkan konseli juga hingga ratusan ribu. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya pernah menjadi korban penipuan hingga ratusan ribu karena game ini, ketika konseli menang dan mendapatkan chip yang banyak, pada saat itu konseli ingin menjual chip tersebut dan ada seseorang yang membelinya secara online yaitu lewat media sosial *facebook*, setelah chip dikirim oleh konseli ternyata orang yang membeli chip tersebut tidak mau membayarnya dan memblokir nomer konseli.

Konseli merasakan bahwa game tersebut sangat mempengaruhi hidupnya, dari segi manajemen keuangan yaitu semakin borosnya konseli karena sering membeli chip untuk dapat bermain hingga dari segi manajemen waktu yaitu kesulitan mengatur

waktu perkuliahan karena sering bermain game online, bahkan konseli juga sering melalaikan sholatnya karena waktu bermain game online hoggs domino island adalah ketika adzan sebab menurut konseli waktu adzan biasanya memberikan banyak keberuntungan.

2) Data dari *Significant Other*

Selain memperoleh data dari konseli, sebagai pelengkap data penelitian konselor juga memperoleh data dari orang terdekat konseli yaitu teman-temannya, perolehan data dilakukan dengan cara mewawancarai beberapa teman konseli.

Hasil wawancara dari teman konseli yang berinisial JR mengatakan bahwa setiap kali ia kerumah konseli, JR selalu melihat konseli sudah bermain game online tersebut dan terkadang juga JR melihat konseli marah-marah karena kalah bermain game. JR juga mengatakan bahwa saat ia berada dirumah konseli dan konseli mengetahui JR, konseli langsung mengajak JR untuk bermain game tersebut meskipun JR terkadang beralasan tidak mempunyai chip untuk bermain konseli pasti langsung mengirim sejumlah chip kepada JR, sehingga JR bisa bermain game tersebut bersamanya. Menurut JR konseli seperti kecanduan game online tersebut karena konseli selalu bermain setiap saat, bahkan konseli tidak memperhatikan perkuliahannya yang mengakibatkan manajemen waktu perkuliahan konseli menjadi berantakan dan

konseli juga sering melalaikan waktu ibadahnya.⁷⁷

Sedangkan hasil wawancara dari teman konseli lainnya yaitu yang berinisial FA mengatakan bahwa konseli memang sering bermain game online *Higgs Domino Island* ketika berkumpul dengan teman-temannya maupun ketika sedang sendiri, konseli dan teman-temannya sering berbagi chip ketika akan bermain. FA selalu ditanya oleh konseli apakah ia mempunyai chip atau tidak, apabila FA punya maka konseli akan meminta chip pada FA begitu pula dengan sebaliknya. Namun FA juga mengatakan bahwa ketika dalam perkumpulan itu tidak ada yang mempunyai chip maka konseli akan membeli beberapa chip dan membagikan ke teman-temannya, sehingga semuanya dapat bermain. Menurut FA, konseli terbilang sangat boros dalam hal menggunakan uangnya hanya untuk bermain game online tersebut. Bahkan tak jarang konseli akan berhutang kepada teman-temannya hanya untuk dapat bermain game online tersebut, karena menurut FA apabila konseli berkumpul dengan teman-temannya dan tidak melakukan apapun maka konseli akan merasa cepat bosan.⁷⁸

Kemudian hasil wawancara dari salah satu keluarga konseli yaitu kakak kedua

⁷⁷ Hasil wawancara dengan teman konseli "JR" pada tanggal 8 Januari 2022 di rumah konseli

⁷⁸ Hasil wawancara dengan teman konseli "FA" pada tanggal 8 Januari 2022 di rumah konseli

konseli yang tinggal serumah dengan konseli mengatakan bahwa kakak konseli sudah mengetahui jika konseli bermain game online *Higgs Domino Island*, ketika sedang berada di rumah bersama teman-temannya, namun kakak konseli tidak terlalu memperlmasalahkan hal tersebut. Hanya saja kakak konseli mengatakan kepada konseli jika kakak konseli memperbolehkan konseli bermain game tersebut tapi jangan sampai mengundang masalah bagi keluarganya gara-gara game online tersebut, seperti dicari seseorang karena melakukan penipuan.

b) Diagnosa

Setelah tahap identifikasi masalah konseli telah dilakukan, tahap yang selanjutnya adalah tahap diagnosa. Tahap diagnosa adalah tahap sebagai upaya dalam menentukan permasalahan yang dialami oleh konseli dengan menemukan faktor-faktor yang menjadi penyebab atau yang melatarbelakangi permasalahan tersebut.

Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli adalah kecanduan terhadap game online *Higgs Domino Island*. Perilaku kecanduan yang dialami oleh konseli dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penyebab atau yang melatarbelakangi permasalahannya, antara lain:

- Hobi konseli bermain game online
- Pergaulan konseli yang suka bermain game ketika berkumpul
- Tidak bisa menolak ajakan teman bermain game

- Game online adalah pelampiasan rasa bosan konseli

Karena permasalahan yang dialami konseli, akhirnya menyebabkan konseli semakin boros dalam menggunakan uang untuk bermain game, suka berhutang ketika kehabisan uang, suka marah-marah, kemudian sering mengabaikan kewajibannya sebagai seorang muslim dan tidak bisa mengatur waktu perkuliahannya.

c) **Prognosa**

Berdasarkan hasil dari proses penentuan permasalahan yang dialami oleh konseli atau tahap diagnosa yang telah dilakukan oleh konselor, diketahui bahwa konseli mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island*. Maka tahap yang selanjutnya adalah prognosa, yang dapat diartikan sebagai tahap menentukan proses bantuan atau layanan konseling yang akan diberikan kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya.

Permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli adalah kecanduan terhadap game online *Higgs Domino Island*, sehingga konselor berupaya menetapkan proses layanan konseling kepada konseli dengan menerapkan teknik *self management*. Karena permasalahan yang dihadapi konseli adalah kecanduan dan perilaku kecanduan itu sendiri disebabkan oleh kebiasaan yang dilakukan oleh konseli, sehingga teknik *self management* sangat cocok diterapkan untuk permasalahan tersebut. Teknik *self management* bertujuan untuk mengarahkan konseli pada perubahan yang diinginkannya, dalam teknik ini

konseli akan mengatur perilakunya sendiri, sehingga konseli dapat merubah tingkah laku yang sebelumnya *maladaptif* menjadi *adaptif* sebagai tujuan akhir.

Dalam penerapan teknik *self management* itu sendiri terdapat beberapa langkah atau tahapan, antara lain (1) tahap monitoring diri atau observasi diri, tahap ini dilakukan untuk mengetahui seberapa parah tingkat kecanduan yang dialami oleh konseli, dan mengetahui indikator apa saja yang menjadi dampak bagi konseli. (2) tahap pengaturan lingkungan, tahap ini dilakukan untuk mendukung proses *treatment* yang sedang dilakukan oleh konseli, dengan adanya pengaturan lingkungan memungkinkan untuk menambah peluang keberhasilan konseli dalam meniadakan perilaku yang tidak dikehendaknya, karena lingkungan konseli memiliki pengaruh yang cukup besar yang membuat konseli mengalami kecanduan. (3) tahap evaluasi diri, tahap ini dilakukan untuk mengetahui efisiensi dan efektifitas tahapan-tahapan yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga dapat meningkatkan tahapan selanjutnya dengan menentukan modifikasi perilaku yang cocok untuk konseli. (4) tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman, tahap ini dilakukan sebagai upaya terakhir untuk meningkatkan keberhasilan konseli dalam mengatasi kecanduannya, karena dengan adanya tahap ini konseli dapat memberikan penguatan pada perilaku yang ingin dicapainya, konseli dapat menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaknya dan konseli akan menghukum

dirinya sendiri apabila melanggar kesepakatan yang telah ia tentukan.

d) Treatment

Setelah serangkaian tahapan yang telah dilakukan oleh konselor, yaitu dari tahap identifikasi masalah hingga tahap prognosa atau penetapan proses layanan yang akan diberikan kepada konseli maka selanjutnya adalah tahap pelaksanaan *treatment*. Pada tahap pelaksanaan *treatment* merupakan tahap yang paling penting dalam proses layanan konseling, karena tahap ini menentukan keberhasilan seorang konselor dalam memberikan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli.

Pada pelaksanaan *treatmentnya*, pemberian layanan konseling dengan mengimplementasikan teknik *self management* ini terdapat beberapa tahapan, yaitu tahap monitoring diri atau observasi diri, tahap pengaturan lingkungan, tahap evaluasi diri, dan yang terakhir adalah tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Tahapan-tahapan tersebut tentunya bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi konseli, namun secara bertahap sehingga konseli benar-benar dapat menghilangkan perilaku kecanduan terhadap game online *Higgs Domino Island*.

Dalam pelaksanaan proses konselingnya, konselor dan konseli melakukan delapan pertemuan. Berikut adalah penjelasannya:

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama antara konselor dan konseli dilakukan di rumah konseli, dikarenakan rumah konseli adalah sebagai

tempat berkumpulnya teman-temannya, pertemuan ini dilakukan pada tanggal 8 Januari 2022. Pada pertemuan pertama ini konselor melakukan wawancara kepada konseli dengan beberapa pertanyaan terkait permasalahan yang dialami konseli, namun sebelum itu konselor melakukan pendekatan dengan konseli terlebih dahulu dengan membangun hubungan baik diantara mereka sehingga terciptanya rasa saling percaya antara konselor dan konseli yang akhirnya konseli akan merasa nyaman dan terbuka dengan permasalahan yang dihadapinya.

Konselor bertanya kepada konseli tentang game online yang dimainkan konseli, seberapa ia menyukai game online *Higgs Domino Island*, sejak kapan konseli suka bermain game, seperti apa saat konseli memainkannya dan bagaimana konseli bisa menyukai game tersebut. Kemudian konseli menjawab dengan menceritakan tentang semua hal tersebut, awal mulanya pada saat menjadi mahasiswa baru konseli mengenal game online yaitu *mobile legend* kemudian memainkan game tersebut dan sejak saat itu juga konseli mempunyai hobi bermain game, konseli sangat menyukai game online karena menurutnya game adalah hal yang menyenangkan, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, dimainkan sendiri maupun dengan orang lain. Konseli sering bermain game online *mobile legend* pada waktu senggang dengan teman-temannya ketika di area kampus, karena hanya pada saat di

kampus dapat berkumpul dengan teman-temannya.⁷⁹

Kemudian ketika konseli menjadi mahasiswa tingkat akhir, konseli mengenal game yang saat itu sedang viral dan game tersebut adalah *Higgs Domino Island*, banyak yang memainkan game tersebut dimanapun konseli berada, dan teman-temannya konseli juga memainkan game tersebut hingga akhirnya konseli juga memainkannya. Konseli sangat menyukai game online *Higgs Domino Island* karena game online tersebut dapat memberikan keuntungan secara langsung kepada konseli ketika menang, namun dalam sebuah permainan pasti ada yang namanya kalah. Konseli juga tidak selalu menang, konseli sering sekali kalah dalam bermain game online tersebut yang menyebabkan konseli suka marah-marah, tapi pada saat menang konseli juga akan merasa sangat gembira karena konseli mendapatkan keuntungan yang banyak. Karena hal itulah yang membuat konseli semakin sering bermain game online *Higgs Domino Island* tanpa mengenal waktu.

Setelah konseli mengungkapkan semua permasalahan yang sedang dialaminya, dan semua pertanyaan konselor sudah terjawab semua, kemudian sebelum konselor mengakhiri sesi pertemuan pertama dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara kepada beberapa teman konseli untuk

⁷⁹ Hasil wawancara berdasarkan proses konseling pertemuan pertama

melengkapi informasi yang dibutuhkan. Setelah itu konselor melakukan kesepakatan kepada konseli untuk membuat janji temu yang selanjutnya, dan kesepakatan tersebut adalah tanda berakhirnya sesi pertemuan pertama.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua antara konselor dan konseli dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2022 di rumah konseli, yang pada saat itu konseli bersama teman-temannya sedang berkumpul di rumah konseli dan bermain game online tersebut, karena pada pertemuan sebelumnya antara konselor dan konseli telah membuat kesepakatan, sehingga konselor meminta konseli menghentikan permainannya untuk sesi yang selanjutnya. Setelah wawancara pada pertemuan yang pertama, konselor melanjutkan wawancara kepada konseli dan konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli tentang apa yang sedang dialaminya, konselor bertanya tentang apa yang dialami konseli setelah bermain game online *Higgs Domino Island* apakah sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari konseli. Kemudian konseli mengatakan bahwa sejak ia bermain game online tersebut, waktu bermain game konseli semakin meningkat, waktu perkuliahan menjadi berantakan, konseli semakin mudah marah dan yang paling berdampak bagi konseli adalah pemborosan, konseli merasa semakin boros sejak mengenal game online tersebut bahkan sering berhutang kepada temannya.

Setelah mengetahui apa yang dialami oleh konseli, konselor kemudian memberikan pemahaman kepada konseli tentang apa yang sedang dihadapinya, bahwa konseli saat ini mengalami kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island* dan apabila kecanduan itu dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi konseli seperti yang telah dirasakan oleh konseli.

3) Pertemuan ketiga

Setelah pertemuan pertama dan kedua telah dilakukan, maka selanjutnya adalah pertemuan ketiga, pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2022 yang dilakukan di rumah konseli. Pada pertemuan ini konselor menentukan proses layanan konseling yang akan diberikan kepada konseli, dan dari hasil pertemuan pertama dan kedua yaitu konseli mengalami kecanduan game online *Higgs Domino Island* sehingga berdampak buruk bagi kehidupan konseli, kecanduan itu sendiri disebabkan karena sebuah kebiasaan yang tidak terkontrol, sehingga konselor memberikan *treatment* dengan menerapkan teknik *self management* untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi konseli.

Selanjutnya konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang *treatment* yang akan diterapkan kepada konseli yaitu *self management*. *Self management* adalah sebuah teknik yang mengatur perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, jadi konseli harus mempunyai tujuan seperti perilaku apa yang ingin konseli rubah atau

yang ingin dihilangkan, dalam hal ini konseli ingin menghilangkan perilaku kecanduan yang sedang ia hadapi. Pada pertemuan ini konselor juga menjelaskan kepada konseli bahwa keberhasilan konseli untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya adalah atas usahanya sendiri, dan konselor hanya sebagai fasilitator atau motivator.

Setelah konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang proses layanan konseling yang akan diterapkan nantinya, konselor kemudian mengakhiri pertemuan ini dengan membuat kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini, adalah sesi dari pelaksanaan *treatment* yaitu menerapkan teknik *self management* dan pertemuan ini dilakukan di rumah konseli pada tanggal 29 Januari 2022. Konselor menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan teknik *self management* terbagi menjadi 4 tahap yaitu tahap pertama adalah monitoring diri atau observasi diri, tahap kedua adalah pengaturan lingkungan, tahap ketiga adalah tahap evaluasi diri dan tahap keempat adalah pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Pada pertemuan kali ini hanya difokuskan pada tahap pertama saja yaitu monitoring diri atau observasi diri.

Konseli memulai dengan mengingat kembali pada pertemuan-pertemuan sebelumnya khususnya pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua sehingga akan memudahkan konseli dalam mengobservasi

dirinya sendiri. Hasil dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua yang telah dilakukan, konseli mengetahui permasalahan yang sedang dialaminya, konseli juga memahami dampak bagi kehidupannya dan konseli juga menerima kondisi yang ia hadapi sekarang ini. Kemudian konseli mencermati perilakunya sendiri terutama perilaku-perilaku yang ingin ia rubah dan mencatatnya dengan catatan sederhana, perilaku-perilaku yang konseli cermati dan yang konseli catat adalah berapa lama waktu bermain konseli dalam sehari, seberapa sering konseli marah-marah atau mengumpat ketika bermain game, seberapa boros konseli menggunakan uang maupun berhutang dalam bermain game online *Higgs Domino Island*, dan seberapa sering konseli melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim maupun sebagai mahasiswa.

Kemudian konselor mengakhiri sesi pertemuan dengan konseli, namun sebelum itu konselor membuat kesepakatan dengan konseli untuk mencatat perilaku-perilaku yang telah dicermati pada tahap ini, pencatatan dimulai dari pertemuan ini dan dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu, kemudian konselor juga meminta konseli untuk membuat target pada tingkah laku yang ingin konseli capai.

5) Pertemuan kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 5 Februari di rumah konseli, pertemuan kelima ini merupakan lanjutan dari proses konseling tahap pertama teknik *self management* yaitu monitoring diri atau

observasi diri, dan selanjutnya adalah tahap kedua dari teknik *self management* ini yang merupakan tahap pengaturan lingkungan. Pada tahap ini tidak berfokus kepada konseli melainkan berfokus pada lingkungan konseli, yaitu teman-teman konseli yang biasanya berkumpul di rumah konseli untuk bermain game online *Higgs Domino Island* bersama konseli. Dalam hal ini konselor meminta bantuan kepada teman-teman konseli untuk mendukung konseli dalam melaksanakan proses konselingnya, namun sebelum itu konselor memberikan pemahaman kepada teman-teman konseli tentang proses konseling yang konseli jalani sehingga akan memudahkan teman-teman konseli dalam memberikan dukungan.

Konselor mengatakan tentang beberapa hal yang harus dilakukan oleh teman-teman konseli untuk mendukung berjalannya proses konseling yaitu teman-teman konseli tidak boleh mengajak konseli untuk bermain game online *Higgs Domino Island* ketika sedang berkumpul di rumah konseli, teman-teman konseli juga harus bisa menolak ajakan konseli untuk bermain game tersebut, melarang konseli untuk melakukan pembelian chip dalam jumlah banyak, tidak memperbolehkan konseli untuk berhutang kepada teman-temannya, mengingatkan konseli untuk tidak marah karena kalah dalam bermain game, dan mengingatkan konseli untuk fokus pada perkuliahannya.

Sebelum konselor mengakhiri sesi pertemuan ini, konselor bertanya kepada konseli tentang catatan pada pertemuan sebelumnya dan konselor meminta konseli untuk membandingkan dengan target yang ingin konseli capai, apakah target sudah tercapai atau belum tercapai, dan konselor meminta konseli untuk mencatat kembali hingga pertemuan selanjutnya. Kemudian konselor mengakhiri pertemuan dengan membuat kesepakatan untuk pertemuan yang selanjutnya.

6) Pertemuan keenam

Setelah melaksanakan tahap pertama dan tahap kedua dari teknik *self management* pada pertemuan sebelumnya, maka pada pertemuan kali ini yaitu pertemuan keenam yang dilaksanakan pada tanggal 12 Febuari 2022, konselor akan menerapkan tahap ketiga dari teknik *self management*, yang merupakan evaluasi diri. Pada proses konseling dengan teknik *self management* tahap ketiga ini, konselor mengajak konseli untuk melihat ulang mulai dari pertemuan keempat yaitu pada tahap pertama hingga saat ini, kemudian konseli membanding dari hasil catatan konseli dengan target yang ingin dicapai konseli. Dan hasil yang diperoleh setelah membandingkan catatan tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Catatan Perilaku Konseli pada Pertemuan ke 4 dan Pertemuan ke 5

	Pertemuan ke 4	Pertemuan ke 5	
--	-------------------	-------------------	--

Perilaku yang ingin dihilangkan	29/1	30/1	5/2	6/2	Target yang ingin dicapai
Intensitas waktu bermain	5 jam	6 jam	4 jam	3 jam	Berhenti bermain
Sholat	1	0	2	2	5 Waktu
Boros	4b	7b	5b	4b	Tidak melakukan <i>top up</i>
Hutang	4b	3b	3b	2b	Tidak berhutang
Marah dan mengumpat	Sering	Sering	Sering	Jarang	Tidak marah karena kalah
Melalaikan perkuliahan	Sering	Sering	Jarang	Jarang	Fokus perkuliahan

Dari hasil tabel diatas diketahui bahwa belum ada perubahan perilaku yang signifikan dialami oleh konseli, hasil catatan tersebut menunjukkan bahwa setelah menerapkan tahap kedua yang merupakan pengaturan lingkungan, konseli menunjukkan adanya perubahan pada perilaku-perilaku yang ingin konseli rubah atau yang ingin dihilangkan namun belum mencapai target yang ingin dicapai. Setelah itu konseli melakukan evaluasi diri dengan meninjau ulang terhadap tahap-tahap yang sudah dilakukan oleh konseli dan juga perilaku yang ingin konseli rubah atau dihilangkan, kemudian memperkuat lagi tahap-tahap maupun perilaku-perilaku sebelumnya sehingga

meningkatkan efektivitas proses konseling yang diterapkan.⁸⁰

Setelah konseli selesai melakukan tahap evaluasi diri, konselor mengakhiri pertemuan keenam dengan membuat kesepakatan dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

7) Pertemuan ketujuh

Pertemuan ketujuh dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2022, pertemuan ini merupakan tahap terakhir dari penerapan teknik *self management*, yaitu tahap pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Dalam hal ini, konseli mengatur sendiri bentuk pengukuhan apa yang akan ditingkatkan, bentuk penghapusan perilaku apa yang akan dihilangkan, bahkan konseli dapat memilih hukuman seperti apa yang akan konseli tetapkan pada dirinya sendiri untuk meningkatkan keberhasilan konseli dalam menjalani proses konseling.

Pada pertemuan sebelumnya yaitu tahap evaluasi diri, diketahui bahwa perubahan perilaku konseli belum mencapai pada target yang diinginkan sehingga diperlukan adanya pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Pada pengukuhan, konseli memberikan penguatan atau meningkatkan perilaku-perilaku yang sebelumnya atau perilaku pada target yang ingin dicapai konseli, kemudian pada penghapusan konseli memfokuskan pada perilaku boros dan rasa malas untuk dihilangkan, sedangkan untuk hukuman

⁸⁰ Hasil berdasarkan kegiatan proses konseling pertemuan keenam

konseli menetapkan batasan-batasan pada perilaku konseli seperti membatasi waktu bermain, membatasi perilaku boros dalam melakukan *top up* chip game online *Higgs Domino Island* dan apabila konseli melanggar batasan tersebut maka konseli siap menanggung konsekuensi atau hukuman yang ia putuskan, hukuman yang konseli sepakati ialah apabila konseli melanggar hukuman tersebut maka konseli melarang teman-temannya untuk berkunjung dengan konseli selama seminggu kedepan dan konseli akan bersedekah ke masjid sesuai dengan jumlah *top up* yang konseli lakukan.

Setelah konselor dan konseli membuat kesepakatan tentang pengukuhan, penghapusan dan hukuman yang konseli buat, maka konselor mengakhiri sesi pertemuan ini dengan memberikan motivasi kepada konseli supaya adanya peningkatan pada target yang ingin dicapai konseli.

8) Pertemuan kedelapan

Pada pertemuan kedelapan ini, dilaksanakan di rumah konseli pada tanggal 26 Februari, konselor dan konseli hanya meninjau kembali pada pertemuan keenam yaitu setelah konseli melakukan evaluasi diri dan pertemuan ketujuh yaitu setelah konseli melakukan pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Hasil dari setelah melalui tahap evaluasi diri dan tahap pengukuhan, penghapusan, hukuman adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Catatan Perilaku Konseli pada Pertemuan ke 6 dan Pertemuan ke 7

Perilaku yang ingin dihilangkan	Pertemuan ke 6		Pertemuan ke 7		Target yang ingin dicapai
	12/2	13/2	19/2	20/2	
Intensitas waktu bermain	2 jam	3 jam	2 jam	1 jam	Berhenti bermain
Sholat	4	3	3	4	5 Waktu
Boros	2b	4b	3b	1b	Tidak melakukan <i>top up</i>
Hutang	1b	2b	-	-	Tidak berhutang
Marah dan mengumpat	Sering	Jarang	Jarang	Sesekali	Tidak marah karena kalah
Melalaikan perkuliahan	Jarang	Sering	Fokus	Fokus	Fokus perkuliahan

Hasil dari tabel diatas dapat diketahui bahwa setelah konseli melakukan pertemuan keenam yaitu tahap evaluasi diri maupun pertemuan ketujuh yaitu tahap pengukuhan, penghapusan dan hukuman, dari catatan tersebut terjadi adanya peningkatan pada target yang ingin dicapainya. Pada petemuan keenam konseli belum sepenuhnya dapat konsisten, namun ketika pertemuan ketujuh konseli dapat konsisten dengan usaha yang ia lakukan sehingga terjadi perubahan yang signifikan pada diri konseli.⁸¹ Setelah

⁸¹ Hasil berdasarkan kegiatan proses konseling pertemuan kedelapan

melakukan peninjauan ulang pada pertemuan sebelumnya, konselor kemudian mengakhiri pertemuan dengan melaksanakan tahap evaluasi dan *follow-up*.

e) Evaluasi dan *Follow-up*

Tahap akhir pada proses konseling adalah evaluasi dan *follow-up*, pada tahap ini konselor mengevaluasi keseluruhan proses konseling yang telah dilaksanakan dari awal pertemuan yaitu pada hari Sabtu, 8 Januari 2022 hingga pertemuan terakhir yang berlokasi di rumah konseli. Hasil dari evaluasi terhadap penerapan teknik *self management* ialah konseli dapat memahami secara keseluruhan tentang proses konseling yang ia jalani selama ini, konseli juga dapat menjalani setiap tahapan-tahapannya hingga proses konseling berakhir dan adapun perkembangan konseli yang dapat diamati setelah melaksanakan proses konseling seperti adanya perubahan pada diri konseli yang terjadi secara bertahap.

Kemudian pada tahap *follow-up*, konselor tetap melakukan pengawasan secara berkala kepada konseli dan konselor juga meminta bantuan teman-temannya untuk tetap mendukung konseli dengan kesepakatan-kesepakatan yang telah dilakukan sebelumnya sehingga konseli benar-benar mencapai target yang diinginkannya dan juga dapat mempertahankan usaha yang selama ini konseli lakukan.

2. Deskripsi Hasil Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online *Higgs Domino Island* Pada Mahasiswa Di Tuban

Setelah melaksanakan keseluruhan tahapan proses konseling dengan mengimplementasikan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* kepada konseli, terdapat adanya hasil perubahan perilaku yang terjadi pada diri konseli menuju ke target perubahan perilaku yang ingin dicapai. Perubahan yang konseli alami dapat dirasakan oleh konseli secara langsung dan perubahan tersebut juga dapat diamati oleh orang lain.

Perubahan yang terjadi pada konseli tidak terjadi secara signifikan, namun perubahan yang dialami konseli terjadi secara bertahap. Pada awal penerepan teknik *self management* yaitu pertemuan keempat, konseli mulai mencermati perilaku-perilaku yang ingin konseli hilangkan dan konseli juga menetapkan target pada diri konseli yang berfungsi sebagai tolak ukur keberhasilan konseli dalam melakukan proses konseling. Selanjutnya pada pertemuan kelima yang merupakan pengaturan lingkungan, perubahan konseli mulai terlihat seperti intensitas waktu bermain game online mulai menurun, konseli mulai mencoba untuk sholat lima waktu, konseli mengurangi perilaku berhutang dan konseli mulai mencoba fokus kembali pada perkuliahannya. Namun perubahan tersebut belum mencapai target yang ingin dicapai konseli, bahkan ada juga beberapa perilaku konseli yang tidak berubah seperti perilaku boros konseli dalam menggunakan uang untuk *top up* game online *Higgs Domino Island* dan konseli juga

masih sering marah atau mengumpat ketika kalah bermain game tersebut sehingga pada beberapa perilaku tersebut konseli tidak mengalami perubahan yang berarti.

Kemudian pada akhir proses konseling yaitu pada pertemuan kedelapan, konseli mengalami banyak perubahan ke arah yang diinginkan konseli bahkan ada beberapa perilaku yang konseli cermati telah mencapai target yang diinginkan. Setelah melalui pertemuan keenam yang merupakan tahap evaluasi diri dan pertemuan ketujuh yang merupakan tahap pengukuhan, penghapusan dan hukuman, terlihat sangat jelas perubahan perilaku yang terjadi pada konseli antara lain intensitas waktu bermain konseli yang sangat menurun dari yang biasanya 5 jam dalam sehari menjadi hanya 1 jam dalam sehari, perilaku boros konseli juga sangat berkurang karena sekarang konseli hanya melakukan *top up* chip sekitar 1B atau Rp. 60.000 dalam sehari, perilaku berhutang konseli yang mencapai target yang diinginkan yaitu tidak berhutang lagi, perilaku mudah marah atau mengumpat yang hanya dilakukan sesekali saja dan bahkan sekarang konseli dapat mengatur waktu dengan baik seperti sekarang mulai rajin beribadah walau belum tepat 5 waktu sedangkan dalam perkuliahannya, sekarang konseli bisa fokus kembali untuk melanjutkan penelitiannya.

Berikut adalah tabel perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah pemberian proses layanan konseling dengan implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island*, antara lain:

Tabel 4.6 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment

No	Perilaku konseli sebelum <i>treatment</i>	Perilaku konseli setelah <i>treatment</i>
1	Konseli sering berkumpul dengan teman-temannya hanya untuk bermain game	Intensitas waktu bermain konseli berkurang dan hanya bermain 1 jam setiap harinya ketika berkumpul dengan teman-temannya
2	Konseli sering melalaikan kewajiban sholat karena asik bermain game	Konseli mulai mencoba untuk rajin beribadah meskipun belum seutuhnya dalam melakukan sholat 5 waktu
3	Konseli selalu boros saat menggunakan uang untuk bermain game online	Konseli dapat mengurangi perilaku borosnya dengan membatasi diri ketika ingin melakukan <i>top up</i> untuk bermain game tersebut
4	Konseli sering hutang kepada temannya ketika tidak punya uang	Konseli sudah tidak berhutang lagi kepada temannya ketika tidak punya uang untuk bermain game
5	Konseli pasti akan mengumpat dan berkata kasar saat kalah bermain game	Sekarang konseli hanya marah dan mengumpat sesekali saja

6	Management waktu konseli dalam perkuliahan sangat berantakan	Konseli dapat mengatur waktu perkuliahannya dan mulai fokus pada perkuliahannya
---	--	---

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat lima tahapan yang harus dilaksanakan oleh konselor dalam upaya membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Tahapan-tahapan tersebut antara lain yang pertama, identifikasi masalah; kedua, diagnosa atau menetapkan permasalahan; ketiga, prognosa atau menentukan jenis bantuan; keempat, *treatment* atau pemberian bantuan layanan konseling; kemudian yang terakhir evaluasi dan *follow-up*.

Data yang diperoleh konselor dari proses pelaksanaan layanan konseling sesuai dengan tahapan konseling tersebut, kemudian konselor melakukan perbandingan antara teori dengan proses pelaksanaan di lapangan, perbandingan kedua data tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah Tahap ini merupakan tahap	Berdasarkan data yang diperoleh konselor pada tahap identifikasi masalah dengan cara

<p>awal dalam proses konseling yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari konseli maupun <i>significant other</i> secara mendalam terkait dengan permasalahan konseli, kepribadian konseli maupun latar belakang konseli. Dalam tahap ini, data diperoleh dengan cara melakukan wawancara, observasi maupun dokumentasi.</p>	<p>melakukan wawancara maupun observasi kepada konseli dan <i>significant other</i> yaitu yang merupakan beberapa teman-teman konseli yang biasanya berkumpul di rumah konseli untuk bermain game online <i>Higgs Domino Island</i> bersama, dapat diketahui bahwa konseli mempunyai hobi bermain game online, konseli biasanya bermain game online bersama teman-temannya di rumah konseli dan game yang dimainkan konseli adalah <i>Higgs Domino Island</i>.</p> <p>Konseli memainkan game tersebut berawal dari ajakan temannya, kemudian konseli sekarang sangat sering memainkan game tersebut saat sendiri maupun dengan teman-temannya dan konseli juga mengatakan bahwa konseli tidak bisa lepas dari game tersebut</p>
---	---

		<p>karena game online <i>Higgs Domino Island</i> memberikan keuntungan pada konseli.</p> <p>Dikarenakan konseli yang tidak bisa lepas dari game tersebut yang akhirnya menimbulkan dampak bagi konseli seperti konseli akan marah dan mengumpat ketika kalah bermain game, konseli semakin boros karena melakukan <i>top up</i> terus hingga hutang kepada temannya dan konseli semakin susah mengatur waktu sehingga sering melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim maupun sebagai mahasiswa.</p>
2	<p>Diagnosa</p> <p>Tahap ini merupakan tahap kedua dalam proses konseling yang bertujuan untuk menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli dengan menemukan</p>	<p>Berdasarkan data yang diperoleh konselor pada tahap sebelumnya yaitu tahap identifikasi masalah, maka konselor dapat menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli, permasalahan yang dialami konseli ialah</p>

	<p>faktor-faktor yang menjadi penyebab atau yang melatarbelakangi masalah tersebut.</p>	<p>kecanduan game online <i>Higgs Domino Island</i>. Hal tersebut dapat diketahui dengan melihat gejala atau faktor-faktor yang menjadi penyebab. Beberapa faktor yang menjadi penyebabnya ialah konseli hobi bermain game online, lingkup pergaulan konseli yang suka bermain game online, konseli tidak bisa menolak ajakan teman untuk bermain game, dan game merupakan pelampiasan rasa bosan bagi konseli.</p>
3	<p>Prognosa Tahap ini merupakan tahap ketiga dalam proses konseling yang bertujuan untuk menentukan bantuan atau proses layanan konseling yang akan diberikan kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli.</p>	<p>Berdasarkan hasil dari menetapkan permasalahan atau tahap diagnosa kepada konseli, sehingga konselor dapat mengetahui bahwa konseli mengalami kecanduan game online <i>Higgs Domino Island</i>. Karena hal tersebut, konselor dapat menentukan bantuan atau proses layanan</p>

		<p>konseling yang akan diberikan kepada konseli, permasalahan konseli adalah kecanduan sehingga konselor memberikan layanan konseling dengan menerapkan teknik <i>self management</i>. Teknik ini sangat cocok untuk mengatasi kecanduan karena teknik <i>self management</i> adalah sebuah teknik yang mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri menuju pada perubahan yang diinginkan, sehingga konseli dapat merubah perilaku <i>maladaptif</i> menjadi perilaku <i>adaptif</i>.</p>
4	<p>Treatment Tahap ini merupakan tahap keempat dalam proses konseling yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ini merupakan tahap</p>	<p>Pada tahap <i>treatment</i>, konselor memberikan bantuan konseling dengan menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengatasi kecanduan bermain game online <i>Higgs Domino Island</i>. Teknik <i>self management</i> sendiri mempunyai</p>

<p>yang paling penting dalam proses konseling karena tahap ini adalah tahap yang menentukan keberhasilan seorang konselor dalam memberikan bantuan atau layanan konseling.</p>	<p>empat tahapan dalam penerapannya, antara lain tahap pertama merupakan tahap monitoring diri atau observasi diri, tahap kedua merupakan tahap pengaturan lingkungan, tahap ketiga merupakan tahap evaluasi diri dan tahap keempat merupakan tahap pengukuhan, penghapusan dan hukuman.</p> <p>Pada proses tahap pertama yang merupakan tahap monitoring diri atau observasi diri, konseli mengamati dan mencermati perilaku-perilaku konseli yang ingin ia rubah atau hilangkan, perilaku-perilaku tersebut adalah konseli sering berkumpul dengan teman-temannya hanya untuk bermain game, konseli sering marah-marah atau mengumpat ketika kalah bermain game, konseli sangat</p>
--	---

	 <p>UIN SUNAN S U R A B</p>	<p>boros hanya untuk melakukan <i>top up</i> agar bisa bermain game, konseli sering berhutang ke teman-temannya, dan konseli tidak bisa mengatur waktu sehingga sering melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim maupun sebagai mahasiswa. Kemudian konseli mencatat perilaku-perilaku tersebut, dan konseli juga menetapkan target pada dirinya sendiri sebagai tolak ukur keberhasilan perubahan perilaku pada diri konseli.</p> <p>Pada tahap kedua teknik <i>self management</i> adalah pengaturan lingkungan, pada tahap ini konselor meminta bantuan kepada teman-teman konseli yang biasanya berkumpul dengan konseli untuk bermain game, bantuan tersebut adalah dengan membuat kesepakatan untuk teman-teman</p>
--	--	--

	 <p>UIN SUNAN S U R A B</p>	<p>konseli. Sebelum itu konselor menjelaskan kepada teman-teman konseli sehingga teman-teman konseli memahami kondisi konseli dan dapat memberikan dukungan kepada konseli.</p> <p>Tahap ketiga dalam teknik <i>self management</i> adalah tahap evaluasi diri, pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi pada tahap-tahap sebelumnya untuk mengetahui kemajuan yang terjadi pada diri konseli dengan membandingkan catatan perilaku dengan target yang ingin dicapai. Setelah membandingkan hasil catatan, diketahui bahwa belum ada perubahan yang signifikan pada diri konseli sehingga konseli harus lebih memperkuat lagi tahap-tahap sebelumnya.</p> <p>Tahap terakhir dalam penerapan teknik <i>self</i></p>
--	--	---

	<p><i>management</i> adalah tahap pengukuhan, penghapusan dan hukuman. Dalam mencapai target perilaku yang diinginkan, perlu adanya pengukuhan, penghapusan maupun hukuman sehingga dapat meningkatkan keberhasilan proses konseling yang diterapkan. Dalam hal ini konseli sendirilah yang memilih bentuk pengukuhan, penghapusan maupun hukuman yang akan diterapkan pada dirinya sendiri. Pada pengukuhan konseli memberikan penguatan pada perilaku-perilaku yang ia cermati, pada penghapusan konseli memilih untuk menghilangkan perilaku boros dan rasa malas pada dirinya, sedangkan pada hukuman konseli menetapkan batasan-batasan ketika dilanggar konseli harus menerima konsekuensi</p>
--	--

		hukumannya seperti melarang teman-teman konseli berkunjung kerumanya.
5	<p>Evaluasi dan <i>follow-up</i></p> <p>Tahap ini merupakan tahap akhir dalam proses konseling yang merupakan evaluasi dan <i>follow-up</i>, konselor mengevaluasi proses konseling yang telah dilaksanakan, dengan meninjau ulang dari pertemuan pertama hingga pertemuan akhir untuk mengetahui keberhasilan proses konseling.</p>	<p>Pada tahap ini konselor mengevaluasi proses konseling dengan menerapkan teknik <i>self management</i> yang telah dilaksanakan pada awal pertemuan yaitu 8 Januari 2022 hingga pertemuan terakhir, hasil dari evaluasi tersebut adalah konseli dapat memahami keseluruhan proses konseling yang diberikan, konseli juga dapat menjalani setiap tahapannya dan konseli juga menunjukkan adanya perubahan yang seperti diharapkan oleh konseli yaitu beberapa perubahan perilaku yang sesuai dengan target yang ingin dicapainya.</p> <p>Kemudian konseli meminta bantuan kepada teman-teman konseli supaya terus mendukung konseli sehingga dapat</p>

		<p>konsisten dalam mempertahankan perilaku dan meningkatkan usahanya untuk mencapai target yang diinginkan yaitu berhenti bermain game online <i>Higgs Domino Island</i>.</p>
--	--	---

Berdasarkan dari hasil tabel perbandingan data teori dan data lapangan diatas menunjukkan bahwa konseli mengalami kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island* berawal dari hobi konseli bermain game yang tidak bisa dikontrol dan pergaulan konseli dengan orang-orang yang suka bermain game sehingga bermain game menjadi kebiasaan yang membuat konseli tidak bisa lepas yang akhirnya menyebabkan kecanduan bermain game. Dalam permasalahan tersebut dapat diatasi konseling dengan mengimplementasikan teknik *self management*, dan dapat dikatakan bahwa teknik ini efektif dalam membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal itu dapat dibuktikan dengan adanya beberapa perubahan perilaku konseli dari perilaku yang sebelumnya maladaptif menjadi perilaku adaptif.

Adapun tabel perbandingan perilaku konseli sebelum menerapkan teknik *self management* dengan perilaku konseli setelah menerapkan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan, adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment

No	Perilaku Konseli	Sebelum Perlakuan			Sesudah Perlakuan		
		S	J	T	S	J	T
1	Intensitas waktu bermain game	√				√	
2	Boros dengan melakukan <i>top up</i>	√				√	
3	Berhutang kepada teman	√					√
4	Marah atau mengumpat	√				√	
5	Melalaikan ibadah sholat	√				√	
6	Melalaikan perkuliahan	√					√

Keterangan

S = Sering

J = Jarang

T = Tidak Pernah

Dari uraian tabel diatas, menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku yang dialami konseli dari sebelum pemberian traetment hingga sesudah pemberian trearment. Beberapa perilaku konseli sebelum pemberian *treatment* seperti konseli bermain game online *Higgs Domino Island* bisa sampai berjam-jam dalam sehari, konseli ketika bermain game tersebut selalu marah dan mengumpat ketika kalah, konseli sangat boros dalam menggunakan uang buat *top up* chip game tersebut bahkan konseli sering

berhutang kepada temannya, kemudian konseli tidak bisa mengatur waktu dalam perkuliahannya dan sering melalaikan ibadahnya juga. Setelah konseli diberikan *treatment*, adanya perubahan dalam perilaku konseli seperti waktu bermain konseli sangat berkurang drastis, saat ini waktu bermain konseli paling lama hanya satu jam, ketika kalah bermain game konseli hanya sesekali saja marah maupun mengumpat, konseli sekarang dapat membatasi dirinya dalam melakukan *top up* sehingga tidak boros lagi dan konseli sudah tidak berhutang lagi, kemudian konseli sekarang juga lebih mampu mengatur waktunya dalam perkuliahan dan tidak sering melalaikan ibadahnya.

2. Perspektif Keislaman

Pada hasil penelitian implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island*, terdapat adanya perubahan yang dialami oleh konseli yaitu perubahan pada perilaku konseli diantaranya adalah intensitas waktu bermain konseli semakin menurun. Hal ini sesuai dengan Firman Allah tentang larangan untuk berlebih-lebihan dalam suatu hal, yaitu dalam Al-Qur'an Surat Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

يٰۤاِبْنَىٓ اٰدَمَ خُذْ وَا زِيْنَتَكَمۡ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿۳۱﴾

Artinya: "Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus di setiap (memasuki) masjid,

makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf:31)⁸²

Dalam surat Al-A'raf ayat 31 menjelaskan bahwa "*Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan*", hal ini termasuk dalam berlebih-lebihan saat bermain game online karena sesuatu yang berlebih-lebihan pasti akan mendatangkan keburukan atau dampak buruk bagi pemainnya. Salah satu dampak buruknya adalah munculnya perilaku boros, perilaku ini harus dihindari oleh seorang muslim karena perilaku boros termasuk dalam akhlak tercela dan perilaku boros juga dapat menimbulkan kerugian sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra ayat 27 yang berbunyi:

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ
لِرَبِّهِ كَفُورًا (٢٧)

Artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.*" (QS. Al-Isra:27)⁸³

Dalam surat Al-Isra ayat 27 menjelaskan bahwa apabila seseorang memiliki sifat boros dalam dirinya maka ia merupakan saudara setan yaitu makhluk yang sangat ingkar kepada Allah SWT, ingkar kepada

⁸² Al-Qur'an Surah Al-A'raf Ayat 31

⁸³ Al-Qur'an Surah Al-Isra Ayat 27

nikmat yang telah diberikan oleh Allah, tidak mau mensyukuri dan tidak mau menaati perintah Allah. Apabila seseorang tidak mencoba untuk menghilangkan perilaku borosnya maka orang tersebut akan semakin jauh dari Allah karena tidak menaati perintah Allah, oleh karena itu perlu adanya niatan diri untuk merubah perilaku tersebut. Sehingga perlunya mengimplementasikan teknik *self management* karena teknik *self management* adalah sebuah teknik konseling yang mengatur atau mengarahkan dirinya sendiri sehingga menjadi lebih baik sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

..... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ
.....

Artinya: “... *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. ...*” (QS. Ar-Ra'd:11)⁸⁴

Dalam penggalan surat Ar-Ra'd ayat 11 diatas menjelaskan tentang bahwa seseorang tidak akan bisa merubah dirinya sendiri apabila tidak mempunyai niatan untuk berubah dan usaha dalam dirinya, hal ini sejalan dengan pengertian teknik *self management* yaitu untuk mengatur atau mengarahkan dirinya sendiri dengan tujuan merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dan dalam teknik ini segala

⁸⁴ Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 11

tanggung jawab keberhasilan ada pada diri konseli. Teknik *self management* ini sangat sesuai untuk menangani permasalahan yang diakibatkan karena kebiasaan, seperti kecanduan bermain game online *Higgs Domino Island* karena game online *Higgs Domino Island* banyak memberikan dampak buruk dan game online tersebut mengandung praktik nilai perjudian. Tentu saja perjudian dilarang dalam Islam sebagaimana dijelaskan dalam Firman Allah pada Al-Qur'an Surat Al-Ma'idah ayat 90 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ
وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung." (QS. Al-Ma'idah:90).⁸⁵

⁸⁵ Al-Qur'an Surah Al-Ma'idah Ayat 90

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan proses konseling dan hasil dari analisis implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada proses pelaksanaan konseling dengan mengimplementasikan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban menggunakan lima tahapan proses konseling. Tahapan-tahapan tersebut antara lain tahap pertama merupakan identifikasi masalah yang dilakukan pada pertemuan pertama, tahap kedua merupakan diagnosis yang dilakukan pada pertemuan kedua, tahap ketiga merupakan prognosa yang dilakukan pada pertemuan ketiga, tahap keempat merupakan *treatment* yang dilaksanakan pada pertemuan keempat hingga ketujuh, dan tahap terakhir merupakan evaluasi dan *follow-up* yang dilaksanakan pada pertemuan kedelapan. Dan pada proses *treatment* dengan menggunakan teknik *self management*, melalui beberapa tahapan antara lain 1) monitoring diri atau observasi diri; 2) pengaturan lingkungan; 3) evaluasi diri; dan 4) pengukuhan, penghapusan dan hukuman.

2. Hasil akhir proses pelaksanaan konseling dengan mengimplementasikan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online *Higgs Domino Island* pada mahasiswa di Tuban menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan dialami oleh konseli setelah melakukan proses konseling tersebut apabila dibandingkan sebelum melakukan proses konseling. Perilaku-perilaku konseli sebelum mengimplementasikan teknik *self management* ialah intensitas bermain game konseli cukup tinggi hingga bisa mencapai 3-6jam dalam sehari, konseli sangat boros ketika menggunakan uang untuk top up chip game *Higgs Domino Island*, konseli sering berhutang kepada temannya, konseli sering marah atau mengumpat ketika kalah bermain game dan konseli yang tidak bisa mengatur waktu perkuliahan maupun ibadahnya. Kemudian setelah konseli mengimplementasikan teknik *self management*, perilaku-perilaku tersebut mengalami penurunan yang signifikan seperti waktu bermain game konseli menjadi 1 jam dalam sehari, konseli mulai membatasi diri dalam hal pemborosan, konseli yang hanya marah sesekali saja, kemudian konseli sekarang mulai mampu mengatur waktunya dalam perkuliahan maupun ibadahnya dan adapula perilaku yang berhasil dihilangkan konseli, yaitu berhutang kepada temannya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Dalam penelitian ini sebaiknya konselor memperbanyak wawasan tentang teknik konseling yang digunakan agar dalam proses *treatmentnya* menjadi lebih maksimal. Dan konselor juga sebaiknya harus mendalami lebih jauh tentang nilai-nilai keislaman yang mempunyai korelasi dengan penelitian ini sehingga konselor mampu memperbanyak lagi nilai-nilai keislaman yang dapat diberikan kepada konseli.

2. Bagi Konseli

Dalam penelitian ini diharapkan konseli mampu mempertahankan hasil yang telah dicapainya dan apabila perilaku kecanduan game online muncul kembali pada diri konseli, konseli harus mampu mengelola dirinya sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut.

3. Bagi Pembaca

Untuk para pembaca, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya yaitu dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengatasi perilaku kecanduan game online, khususnya game online *Higgs Domino Island*.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan baik secara tekstual maupun kontekstual karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada diri peneliti. Maka diharapkan untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan juga dapat menyempurnakan penelitian ini baik secara tekstual maupun kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisiyah, Sarifah. 2019. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online”. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Amin, Zakki Nurul. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Semarang: Unnes.
- Annisa. 2017. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Bolhi, Mohammad Edry Bin. 2019. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Pressl.
- Dani, Subur. *Game Higgs Domino Jadi Ajang Mencari Uang. Ulama Aceh: Jualnya Haram. Beli pun Haram*. (<https://aceh.tribunnews.com/2020/10/05/game-higgs-domino-jadi-ajang-mencari-uang-ulama-aceh-jualnya->

[haram-beli-pun-haram?page=2](#)). Diakses pada tanggal 22 Agustus 2021.

- Elvina, Siska Novra. 2019. “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. vol.3. no.2.
- Fadisaputri, Dinda. 2018. “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa”. *Skripsi*. Magelang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Firdaus, Yuszal dkk. 2018. “Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online”. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi Politeknik Negeri Sriwijaya*. vol.2. no.2.
- Fitri, Emria dkk. 2018. “Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. vol.4. no.3.
- Fracilia, Nuryella. 2012. “Terapi Behavior Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online”. *Skripsi*. Surabaya: Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Handayani, Ermina Putri. 2020. “Effectiveness Of Aversion Conditioning Techniques To Reduce Online Game Addiction On Class Xi Students Of Sman 3 Banjarmasin”. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*. vol.3. no.1.

- Harahap, Nasruddin Khalil. 2021. "Dampak *Higgs Domino Island* dalam Masyarakat (Kajian dengan Perpektif Sosiologi Hukum)". *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*. vol.07. no.2.
- Hardika, Yeni. *Kaleidoskop 2020: Akibat Maraknya Game Online Higgs Domino. Terjadi Jual Beli Chip Hingga Perceraian*.
(<https://aceh.tribunnews.com/2020/12/16/kaleidoskop-2020-akibat-maraknya-game-online-higgs-domino-terjadi-jual-beli-chip-hingga-perceraian?page=4>).
Diakses pada tanggal 01 Febuari 2022.
- Irawan, Sapto dan Dina Siska W. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik". *Jurnal Konseling Gusjigang*. vol.7. no.1.
- Jenab dan Adeng Hudaya. 2015. "Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Cileungsi". *Research and Development Journal of Education*. vol.2. no.1.
- Khotimah, Binti Khusnul. 2017. "Pengaruh Konseling Individu Dengan teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung". *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kuntjojo. 2009. *Metode Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

- Kusumastuti, Adhi dan Ahmad MK. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Kusumawati, Rodi dkk. 2017. “Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan”. *Jurnal RAP UNP*. vol.8. no.1.
- Lusiana, Silviasari. 2019. “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Sholat Bahagia Dalam Menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online Mobile Legend”. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mahfud, Ali. *Benarkah Game Higgs Domino Haram dan Mengandung Unsur Judi? Cek Faktanya!*. (<https://zonasurabayaraya.pikiran-rakyat.com/cek-fakta/pr-1852296505/benarkah-game-higgs-domino-haram-dan-mengandung-unsur-judi-cek-faktanya>). Diakses pada tanggal 24 Agustus 2021.
- Masya, Hardiyansyah dan Dian Adi Candra. 2016. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Oline pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016”. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. vol.03. no.2.
- Moleong, Lexy. J. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nafidzurr Ramadhan, Aditya. 2021. “Perilaku Konsumtif Pada Remaja Yang Bermain Game Online”. *Skripsi*. Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Nasution, S. 1996. *Metode Penelitian Naturalistik*. Bandung: Tarsito.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. “Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya.” *Buletin Psikologi*. vol.27. no.2.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Raco, J.R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahayu, Evi. 2020. “Permainan *Game Online* Aplikasi *Higgs Domino Island* Ditinjau Dari Pendapat Hukum Mahzab Syafi’i”. *Skripsi*. Sumatra Utara: Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. “Penelitian Kualitatif”. *Jurnal Equilibrium*. vol.5. no.9.
- Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”. *Jurnal BK Unesa*. vol.03. no.01.
- Rustam, Ariyana, dkk. 2019. “Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik”. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syuah Kuala SULO*. vol.4, no.2.
- Sa’diyah, Halimatus. 2016. “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. vol.6. no.2.

- Sari, Ike Mulya. 2019. “Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Prilaku Siswa Di Kelas V SD Negeri 99 Kota Bengkulu”. *Skripsi*. Bengkulu: Jurusan Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah Dan Tadris IAIN Bengkulu.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suwanto, Insan. 2016. “Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK”. *Journal.stkipsingkawang*. vol.1. no.1.
- Syaripudin, Ahmad. 2021. “Pola Kecanduan *Game Online Mobile Legend* Pada Perilaku Konsumtif”. *Skripsi*. Tegal: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pacasakti Tegal.
- W., Imam Reza. *Penjelasan Istilah Chip. Slot. Jackpot. dan Bet dalam Game Higgs Domino*. (<https://potensibadung.pikiran-rakyat.com/entertainment/pr-1622320249/penjelasan-istilah-chip-slot-jackpot-dan-bet-dalam-game-higgs-domino?page=2>). Diakses pada tanggal 22 September 2021.
- Wikipedia. *Kabupaten Tuban*. (https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Tuban#Batas_wilayah). Diakses pada tanggal 24 Mei 2022.
- Zulfikar. *Higgs Domino Game Online Pembawa Dampak Buruk*. (<https://wajahindonesia.co.id/2021/11/24/higgs->

domino-game-online-pembawa-dampak-buruk/). Diakses pada tanggal 01 Febuari 2022.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A