

**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SEORANG
REMAJA AKHIR DI DESA BANJARARUM
KECAMATAN SINGOSARIMALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh :

Bunga Melati Putri Gunawan
NIM.04020321043



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

2024

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENSITITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Bunga Melati Putri Gunawan
NIM : 04020321043
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Perumahan Taman Gili, No 08 RT 02/RW 05,
Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Madura

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah diajukan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan plagiasi atau jiplakan atas karya orang lain.
3. Saya bersedia bertanggung jawab atas semua konsekuensi hukum jika ternyata dikemudian hari terbukti secara sah bahwa skripsi ini merupakan hasil karya orang lain

Surabaya, 18 Desember 2024

Yang menyatakan,



Bunga Melati Putri Gunawan
NIM. 04020321043

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Bunga Melati Putri Gunawan
NIM : 04020321043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Seorang Remaja Akhir di Desa Banjararum Kecamatan Singosari Malang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2024

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

Dosen Pembimbing II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SEORANG REMAJA AKHIR DI DESA BANJARARUM KECAMATAN SINGOSARI MALANG

SKRIPSI

Disusun oleh:
Bunga Melati Putri Gunawan
04020321043

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 31 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji III



Dr. Hj. Razwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV



Dr. Nukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002



Surabaya, 06 Januari 2025

Dekan,

Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Bunga Melati Putri Gunawan
NIM : 04020221043
Fakultas/Jurusan : Da'wah & Komunitas / Bimbingan & Konseling Islam
E-mail address : bungamelatiputri.gunawan00@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 :

Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik Self
Management Untuk Mencegah Kecanduan Game Online
pada seorang Remaja Akhir di Desa Banyararum Kecamatan Singasari Madiun

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,

Penulis

(Bunga Melati PG)

ABSTRAK

Bunga Melati Putri Gunawan (04020321043) Pengaruh Konseling Islam Dengan teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Kecanduan *Game Online* Pada Seorang Remaja Akhir di Desa Banjararum Kecamatan Singosari Malang.

Fokus penelitian ini tentang penurunan perilaku kecanduan *game online* yang dilakukan oleh seorang remaja akhir di Desa Banjararum yang sudah masuk kategori kecanduan tingkat tinggi. Sehingga untuk menurunkan perilaku ini, digunakan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* untuk menurunkan tingkat kecanduan game online.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku dan pandangan konseli. Desain penelitian yang digunakan adalah desain A1-B-A2. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, rubrik penilaian dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling islam dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *game online*. Proses ini melibatkan pengendalian diri terhadap keinginan bermain game secara berlebihan, pengelolaan waktu dengan aktivitas bermanfaat dan penguatan hubungan dengan Allah SWT dengan ibadah.

Kata kunci: konseling islam, *self management*, kecanduan *game online*

ABSTRACT

Bunga Melati Putri Gunawan (04020321043) The Influence of Islamic Counseling Using Self Management Techniques to Reduce Online Game Addiction in Late Adolescents in Banjararum Village, Singosari District, Malang.

The focus of this research is on reducing online game addiction behavior carried out by a late teenager in Banjararum Village who has entered the high level addiction category. So to reduce this behavior, Islamic Counseling with Self Management techniques is used to reduce the level of online game addiction.

This research uses quantitative methods with a Single Subject Research type of research which focuses on changes in the behavior and views of clients. The research design used was the A1-B-A2 design. Data collection was carried out by means of observation, interviews, assessment rubrics and documentation.

The research results show that Islamic counseling with self-management techniques can reduce online game addiction. This process involves controlling oneself against the desire to play games excessively, managing time with useful activities and strengthening the relationship with Allah SWT through worship.

Keywords: Islamic counseling, self-management, online game addiction

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	12
F. Hipotesis Penelitian	15
G. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Landasan Teori	17
B. Kajian Perspektif Islam	39
C. Penelitian Terdahulu	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi Penelitian	51
C. Variabel dan Indikator Variabel	52
D. Tahap-Tahap Penelitian	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54

F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	59
B. Penyajian Data	63
C. Pengujian Hipotesis	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Saran dan Rekomendasi	82
C. Keterbatasan Penelitian	82
DAFTAR PUSTAKA	84
PROFIL PENULIS	85
LAMPIRAN	86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

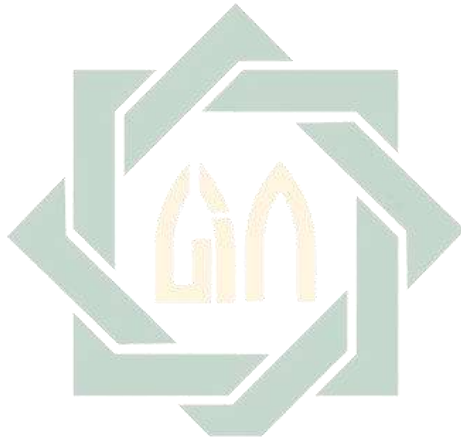
Tabel		Halaman
3.1	Indikator Penelitian	37
3.2	Rubrik Penilaian	40
4.1	Batas Wilayah	44
4.2	Kegiatan Konseli	50
4.3	Baseline 1	51
4.4	Kerangka Intervensi	52
4.5	Jadwal Self management	54
4.6	Intervensi	56
4.7	Baseline 2	58
4.8	Data A1-B-A2	59
4.9	Analisis Dalam Kondisi	60
4.10	Analisis Antar Kondisi	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
4.1	Grafik Tingkat Kecanduan Game Online	60



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Agus Setiawan. *Metodologi Desain* (Yogyakarta: Arrtex, 2018) Hal 34.

Aldi Fidelis Takaeb, Ronny Gunawan, and Andreas Rian Nugroho, 'Menurunkan Kecanduan Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management', *Journal of Mandalika Social Science*, 1.2 (2023).

Andi Bhakti Aryadi Kusuma Bangsa, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3.5 (2023), pp. 163–72.

Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta: A+Plus Books, 2010). 45-47.

Azizah Nur Imran, 'Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai', *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 2020, pp. 1–16. 8 Rohmawati Arani, Wahyu Ginanjar, and Neng Awalia Farida, 'Self management Dalam Perspektif Pendidikan Islam', 01.1 (2022), pp. 1–23.

Ulfa, Wibowo, And Sugiyo.

D I Kabupaten Bungo, 'Penerapan Cbt Dan Act Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Pada Remaja Di Kabupaten Bungo', *Jurnal Endurance*, 7.3 (2022), Pp. 513–23.

Edrizal, "Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di Smp N 3 Teluk Kuantan", (*Jurnal*

- Ilmiah Counselia, Volume 2, Nomor 6, 2018), h. 1001.
- Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Indeks : Jakarta, 2011), h. 174.
- Gerry F. Kapoh, "Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online "Perfect World" di Desa Sea Satu", (Jurnal Holistik, Volume 6, Nomor 15), h. 5.
- Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*", *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 03 No. 1, 2016.
- Hanum Jazimah, 'Implementasi Self Management Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam', *Mudarrisa: Journal Of Islamic Education*, 6.2 (2015), P. 221,
- Imam Ibnu Katsir, '*Tafsir Surat Al- 'Ashr*'.
Insan Suwanto, 'Self Management Untuk Membantu', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (2019), Pp. 32–67.
- Khairul Dwi Cahya, I Made Sonny Gunawan, And Jesicca Festy Maharani, 'Hubungan Self Management Dengan Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Di Sman 1 praya Barat Kabupaten Lombok, 3.1 (2022), Pp. 88–94.
- S Minarti, *Self Management Islami Strategi Kepemimpinan Dalam Mengembangkan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Al-Fatihah*, 2016.
- Krida Singgih Kuncoro and others, '*Single Subject Research : Alternatif Penelitian Pendidikan*

Matematika Di Masa New Normal, 2 (2021), pp. 78–89, doi:10.37640/jim.v2i2.1040.

Manz, C. C., dan Sims, H. P. “*Self-Management as a Substitute for Leadership: A Sosial Learning Theory Perspective*”. *Academy of Management Review*. Vol 5 No. 3.

Mochammad Nusalim, “*Penerapan teknik self management dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa*”, (*Jurnal Fokus konseling*, Volume 2, Nomor 1, 2018), h. 69.

Munir dan Wahyu Ilahi, *Manajemen Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 17

Ni Luh Putri Srinadi, ‘*Analisis Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa*’, Konferensi Nasional Sistem & Informatika, 2015, pp. 891–95 <<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=395564&val=7863&title=Analisis>

Nisa Nurrohmah; Riksa Iqomah; Bela Safitri; Deni Faslah; Annisa Kania Fauzani Tarigan, ‘*Layanan Bimbingan Konseling Smp N 1 Parigi Untuk Mengurangi Kecanduan Pada Siswa*’, *Concept: Journal Of Social Humanities And Education*, 3.Vol. 3 No. 1 (2024): Maret : *Journal Of Social Humanities And Education* (2024), Pp. 237–47.

Penelitian Tindakan And Others, ‘*Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Berlebihan Di Media Sosial Pendahuluan Perkembangan Teknologi Saat Ini Bergerak Sangat Pesat Di Seluruh Dunia , Baik Berkomunikasi Dan Bersosiali*’, 2024, Pp. 40–53.

- Pungki Marantika, 'Management Terhadap Penanganan Kecanduan Game', 2021, Pp. 911–25.
- Randes Hestu Putra Wijayanto, "Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan", (Jurnal Ilmu Komunikasi, Volume 4, Nomor 7), 2018, h. 323.
- Retno Dian Puspaningrum, "Di SMP Purnama Kesugihan", 2022, pp. 51–56.
- Ridwan Syahrani, "Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya", (Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, Volume 1, Nomor 1, 2015), h. 85
- Rika Agustina Amanda, "Pengaruh Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda", (eJournal Ilmu Komunikasi, Volume 4, Nomor 3, 2016), h. 293.
- Tignasius Sale Kame, Jahju Hartanti, And Dimas Ardika Miftah Farid, "Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Sma Hang Tuah 1 Surabaya" 3297, Pp. 367–76.
- Yohannes Marryono Jamun, Zephisius Rudiyanto Eso Ntelok, and Fabianus Hadiman Bosco, 'Pengaruh Kecanduan game online Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Basicedu, 7.1 (2023), pp. 709–19.
- Yohanes Rikky D.S. dan Jusuf Tjahjo Purnomo, "Hubungan Kecanduan Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja", Pax Humara: Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma, Vol. IV, No. 1, Januari-Juni 2017.

Yosua Falentino Rompas, John D Zakarias, and Evelin J R Kawung, '*Pengaruh Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi*', *Jurnal Ilmiah Society*, 3.1 (2023), pp. 1–11.

Yusuf, Erwani. Mdk, Herwan. Vina, 'Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A