

SKRIPSI
PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU
ADIKSI *ONLINE GAME* SISWA SMAN 2 KROYA



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama	: Gilang Soib Soleh
NIM	: 202411010
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATU ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Gilang Soib Soleh

NIM : 202411010

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU ADIKSI ONLINE GAME SISWA SMAN 2 KROYA*" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 24 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Gilang Soto boren
NIM 202411025

SURAT BEBAS PLAGIASI

Kepala UPT Perpustakaan dan
Keamsipan Al Ghazali

84 Gilang Soib Soleh-202411010 - Gilang Soib S. ddox

Sudhwan, S.Ag., M.H
NIK 41 230714 025

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.unugha.ac.id Internet Source	4%
2	repository.unugha.ac.id Internet Source	3%
3	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
7	ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id Internet Source	<1%
8	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%
9	ijhd.upnvj.ac.id Internet Source	<1%

PERSETUJUAN

Nama : GILANG SOIB SOLEH

Nim : 202411010

Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PERILAKU ADIKSI *ONLINE GAME* SISWA SMAN 2 KROYA

Proposal Skripsi ini telah di setujui untuk di seminarkan terhadap Tim Penguji
Proposal Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap

Cilacap, 15 september 2025

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDIN. 0603098705

Pembimbing II



Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd

NIDIN. 2124049201

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Gilang Soib Soleh

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap

Di

Tempat

Asalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara.

Nama : Gilang Soib Soleh

Nim : 202411010

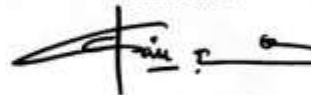
Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Self management* Terhadap Perilaku *Online game* Siswa SAMN 2 Kroya

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi syarat memperoleh gelar strata satu (S-1)

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 11 Februari 2026
Konsultan

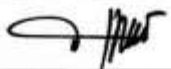
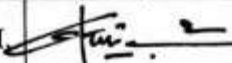
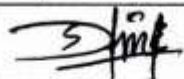
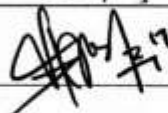


Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
NIK. 412 30714 258

PENGESAHAN

Nama : **GILANG SOIB SOLEH**
NIM : 202411010
Judul : **Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku *Adiksi Online Game* Siswa SMAN 2 Kroya**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 3, bulan Februari, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang dan Penguji 1	Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.		11 Feb 2026
Penguji 2	Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.		11 Feb 2026
Sekretaris & Pembimbing 1	Syifaul Ummah, M.Pd.		11 Feb 2026
Ass. Pembimbing	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		11 Feb 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : **11 FEB 2026**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.

NIK. 41 230714 012

MOTTO

“ Lewati Badainya Tapi Jangan Ubah Arah Tujuanya ”

(Gilang Soib Soleh)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan bismillahirrohmanirrohim dan rasa syukur, skripsi ini saya persambahkan untuk:

1. Untuk Orang Tua beliau bapak Madiarjo dan ibu Satinah, terimakasih atas cinta dan dukungan yang tak pernah berhenti. Selalu memberikan semangat dan kehangatan, arahan yang selalu membuat saya semangat.
2. Murobbiruhi, beliau KH. Imdaturrohman Al Ubudi beserta keluarga
3. Untuk kaka, beliau Sulistiani, Sukirman, yono, Udin Mustofa, Agus Suprianto, terimakasih buat kakaku yang selalu ada buatku, terutama mbayuku yang dari kecil sudah merawatku tanpa belas kasih tanpa menuntut timbal balik, sekecil hal apapun selalu berharga buatku seorang, karena sudah menggantikan sosok ibu, sampai di titik ini."
4. Teman-teman seperjuangan Bk, khususnya Rosawan junior satari, anggun laksmining tiyas, Imasitoh, Wardah lailatul zahro, Umi badingatus salamah, Navi diah ulhak, dan lainnya yang saya tidak bisa sebutkan satu per satu.
5. Sahabat karib saya, Imam rohmatuloh, Iza nur kahfid, Jahid muarif, M.labib maksum
6. Teman-teman yang berada di ndalem Abah Imdaturohman Al ubudi
7. Almarhumah kakek saya, Sankita

ABSTRAK

Gilang Soib Soleh, 202411010, Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Adiksi *Oonline game* Siswa SMAN2 Kroya. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Mei 2025.

Latar belakang penelitian ini adalah adiksi *online game* siswa yang terjadi di sekolah. Permasalahan adiksi *online game* masih banyak terjadi di SMAN 2 Kroya yang ditandai dengan siswa menghabiskan waktu tiga jam per-hari, sering membolos, terpengaruh teman sebaya, kehilangan kontrol waktu. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengurangi adiksi *online game*, mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dengan *Self management* dan menguji apakah layanan konseling kelompok dengan *Self management* dapat mengurangi adiksi *online game*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis metode penelitian *quasi experiment* yang pelaksanaannya dimulai dengan pemberian angket *pretest* terhadap kelompok eksperimen dan kontrol. Lalu pemberian *treatment*/perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan tahap terakhir pemberian angket *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Kroya dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa dari hasil *pretest* dalam kategori adiksi *online game* yang tinggi. Yang mana dari hasil sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen diberikan *treatment* yaitu dengan layanan konseling kelompok dengan *Self management* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*, setelah itu baru dilakukan pemberian angket *posttest*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *online game* sebelum di berikan *treatment* adalah tinggi. Berdasarkan uji paired sampel T test bahwa pada kelompok eksperimen mendapatkan hasil dari *pretest* 15.40 sedangkan hasil *posttest* 26.80 dan angka signifikansi (2-Tailed) $p=0,001$ sehingga $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan *Self management* untuk mengurangi adiksi online game siswa.

Kata Kunci: Adiksi *online game*, *Slef Management*, Konsleing Kelompok

ABSTRACT

Gilang Soib Soleh, 202411010, The Influence of Self management Techniques on Online game Addiction Behavior of Students of SMAN2 Kroya. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University, Cilacap, May 2025.

The background of this study is online game addiction in students that occurs in schools. The problem of online game addiction is still common in SMAN 2 Kroya which is characterized by students spending three hours per day, often skipping school, being influenced by peers, losing control of time. The objectives to be achieved in this study are to reduce online game addiction, find out the implementation of group counseling with Self management and test whether group counseling services with Self management can reduce online game addiction. This study uses an experimental research method with a quasi-experimental research method type whose implementation begins with giving a pretest questionnaire to the experimental and control groups. Then giving treatment to the experimental group and the last stage is giving a posttest questionnaire. The population in this study were students of SMAN 2 Kroya where the sample was taken using a purposive sampling technique which was then divided into an experimental group and a control group, with a sample size of 20 students from the pretest results in the high online game addiction category. Which of the sample results are divided into two groups, namely the experimental group and the control group, where the experimental group was given treatment, namely group counseling services with self-management while the control group was not given treatment, after which a post-test questionnaire was given. The results of the study showed that online game addiction before being given treatment was high. Based on the paired sample T test, the experimental group got a pre-test result of 15.40 while the post-test result was 26.80 and the significance number (2-tailed) $p = 0.001$ so that $0.000 < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an influence of group counseling services with Self management to reduce students' online game addiction.

Keywords: Online game Addiction, Self management, Group Counseling

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan alam Rasulullah Muhammad Saw, perjuangan beliau baik harta, keluarga, bahkan nyawa telah memberikan sepercik cahaya kedalam seluruh qolbu umat manusia, sholawat serta salam pula kita haturkan kepada sahabat dan keluarga beliau yang seiring bahu, seayun langkah memperjuangkan kalimat tauhid “lailahaillallah muhammadurrrasulullah”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dukungan dan bantuan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada;

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag selaku Rektor Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh Civitas Akademika UNUGHA.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Syifaul Ummah, M.Pd, Dosen pembimbing I (satu) yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd, Dosen pembimbing II (dua) yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya 'Ulumaddin tempat penulis menimba ilmu, Romo Kyai Badawi Hanafi (Alm), Romo Kyai Mustolih Badawi (Alm), Mbah Nyai Hj. Fauziyah Mustolih Badawi, Romo Kyai Chasbullah Badawi (Alm), Mbah Nyai Salamah Chasbullah Badawi (Almh), Abah Kyai Imdadurrohman Al 'Ubudi, Ibu Nyai Wardah Shomitah beserta keluarga, Abah Charir Muharir, Ibu Nyai Widadatul Ulya beserta keluarga, Romo Kyai Syuhud Muchson, Lc (Alm), Ibunyai Hanifah Muyassaroh beserta keluarga, serta seluruh keluarga ndalem yang senantiasa memberikan ilmu dan bimbingannya serta penulis harapkan ziyadah barokah ilmunya.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Pada akhirnya penulis hanya dapat berdoa semoga ibadah dan kebaikan dari seluruh pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT. dengan iringan doa *Jazakumullahu Khairan wa Sa'adatiddunya Wal Akhirah*. Aamiin. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
NIM	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT BEBAS PLAGIASI	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA KONSULTAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRCT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
DAFTAR GAMBAR	XVII
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Validitas dan Reabilitas Istrumen	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Kecanduan Game Online Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 2 Tolak Ukur Pilihan Angket Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 3 Validitas Instrumen Adiksi *Online game* Error! Bookmark not defined.

Tabel 3. 4 Reliabilitas Angket Uji Coba..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 1 Deskriptive Statistics Variabel Y Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 2 Kategori Adiksi *online game* Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 3 Hasil Angket Pre Test Kelompok Eksperimen..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 4 Hasil Angket Pretst Kelompok Kontrol Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 5 Skor Pretest dan Postest Kelompok Eksperiemn..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 6 Skor Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 7 Paired Sampel Test Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 8 Paired Sampel Statistics..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 9 Independent Sampel Test Angket Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 10 Independent Sampel Test Angket Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Adiksi <i>Online game</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Transkrip Wawancara Guru Bimbingan Dan Konseling.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Dokumentasi Wawancara Guru BK.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Hasil uji validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Kuesioner adiksi online game	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Hasil angket untuk menentukan sampel adiksi online game yang tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptive Statistics	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji SPSS Paired Sampel Test Paired Differences.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Hasil Uji Independen.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Data Pre test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Data Post test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Ahli validator	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Surat Selesai Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Profil Penulis	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka PikirError! Bookmark not defined.