

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN
ONLINE GAME SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling



MEYZA RAHMAWATI
NPM: 1211080062

Jurusan: Bimbingan Konseling



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1438 H/2017 M

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN
ONLINE GAME SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling



MEYZA RAHMAWATI

NPM: 1211080062

Jurusan: Bimbingan Konseling

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd

Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1438 H/2017 M

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN

ONLINE GAME SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK

KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh:

MEYZA RAHMAWATI

Online Game merupakan permainan elektronik melalui internet bersifat dunia maya dan bisa dimainkan di dalam HP/laptop, serta menggunakan media internet sehingga user dari berbagai tempat pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama. Dampak negatif penggunaan *online game* pada peserta didik, berpengaruh pada penurunan daya serap peserta didik pada materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, minat belajar peserta didik mengalami penurunan, telat masuk sekolah, bahkan membolos. Penelitian bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dan memberikan informasi dampak negatif dengan menggunakan pendekatan dan teknik.

Subyek penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Subjek penelitian ini berjumlah 81 peserta didik, yang terdiri dari kelas eksperimen 41 dan kontrol 40 dengan rentan tingkat penggunaan tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner penggunaan *online game* secara berlebihan yang terdiri 22 item, pernyataan yang dikembangkan berdasarkan teknik penyusunan skala model *Likert*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan membuat tabulasi skor dari masing-masing item, menghitung skor masing-masing responden, menghitung skor total item, selanjutnya mengkategorisasikan perolehan skor masing-masing aspek penggunaan *online game* secara berlebihan.

Hasil penelitian perhitungan rata-rata skor menunjukkan bahwa dampak penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik mengalami penurunan. Kelompok eksperimen lebih menurun dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil *pretest* ($73,84 \geq 71,19$) dan *posttest* ($58,92 \geq 70,74$). Jadi ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

Kata Kunci: Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Teknik *Self-Management*, Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PENGGUNAAN *ONLINE GAME* SECARA
BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama : MEYZA RAHMAWATI
NPM : 1211080062
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd
NIP. 196111091990031003 NIP.

Mega Aria Monica, M.Pd

Mengetahui,
Ketua Jurusan BK

Andi Thahir, M.A, Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul: **EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN *ONLINE GAME* SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI *ISMA AL-AZHAR 3* BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017.** Ditulis oleh: **MEYZA RAHMAWATI,** NPM: **1211080062,** telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling, pada Hari/Tanggal: Rabu/02 Agustus 2017

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Andi Thahir, M.A, Ed.D	(.....)
Sekretaris	: Agus Susanti, M.Pd.I	(.....)
Penguji I (Utama)	: Dr. Rifda EL Fiah, M.Pd	(.....)
Penguji II (Kedua)	: Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd	(.....)
Pembimbing	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP.19560810 198703 1 001

MOTTO

إِن لَّدُنَّا مِّنْ لَّا تَخَذُنَّهُ هُوَ آتَّخِذَ أَنْ أَرَدْنَا لَوْلَا ۖ لَعَبِينَ بَيْنَهُمَا وَمَا وَاللَّأَرْضِ السَّمَاءَ خَلَقْنَا وَمَا
فُونَ مِمَّا آلْوَيْلُ وَلَكُمْ زَاهِقٌ هُوَ فَإِذَا فَيَدُ مَغُهُ الْبَطِيلِ عَلَى بِالْحَقِّ نَقْذِ فُبَل ۖ فَعَلِينَ كُنَّا

تَص ۖ



Artinya: “Dan tidaklah kami ciptakan langit dan bumi dan segala yang ada di antara keduanya dengan bermain-main. Sekiranya kami hendak membuat sesuatu permainan, (isteri dan anak), tentulah kami membuatnya dari sisi kami. Jika kami menghendaki membuat demikian, (tentulah kami telah melakukannya). Sebenarnya kami melontarkan yang hak kepada yang batil lalu yang hak itu menghancurkannya, maka dengan sertamerta yang batil itu lenyap. Dan kecelakaanlah bagimu disebabkan kamu mensifati (Allah dengan sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya).” (Q.S Al anbiya: 16-18)¹

¹Departemen Agama RI, “Al-Qur’an dan Terjemahannya”, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2005), h.323

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT,
ku persembahkan kripsi ini kepada:

1. Ayahanda (Junaidi), Ibunda (Haryati) dan kakek (Hi. Ahmad Fadil) tercinta atas segala hal yang telah kalian berikan, atas tauntan do'a yang tak pernah henti, atas keridhaan kalian sehingga penihs dipermudahkan Dzat Yang Maha Rahmandan  memperoleh kehidupan ini. Terimakasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan karyaini. Semoga karyaini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terimakasih yang tak terhingga.
2. Adik-adik tersayang Muhammad Nur Fauzi, Ahmad Rifqi Hibatullah dan M. Ilham Al-Ayubby, yang senantiasa memberikan semangat dan untai do'asehingga memberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan kripsi ini.
3. Keluarga besar tante-tante, om-om, cicik, dan sepupu-sepupu tercinta yang selama memberikan do'adan semangatnya yang menjadikan sumber kebahagiaan dan kekuatan bagi.

4. Buattemanmanseperjuangan, satujurusan, satukelasataupun satuorganisasi, terimakasihatasdukungandanbantuanyaselamaini.
5. Almamatertercinta.





RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kotabumi, 29 Mei 1994 sebagai anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Junaidi dan Ibu Haryati.

Penulis menempuh pendidikan; bermula dari TK Tunas Harapan Kotabumi pada tahun 2000-2001, SDN 5 Kotabumi di tahun 2001-2006, SMPN 07 Kotabumi di tahun 2006-2009, MAN 01 Kotabumi di tahun 2009-2012. Dan pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Program S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang merupakan angkatan ke lima. Adapun kegiatan wajib saat menempuh pendidikan S1, penulis menjalankan Kuliah Kerja Nyata di Desa Setia Negara, Kecamatan Baradatu, Kabupaten Way Kanan, dan PPL di SMPN 20 Bandar Lampung pada tahun 2016.

Adapun pengalaman organisasi yang pernah penulis ikuti dari sekolah SD sampai menempuh pendidikan S1; Karate, Drum Band, OSIS, PASKIBRA sekolah, PRAMUKA, HMJ Bimbingan dan Konseling pada tahun 2012-2014.

KATA PENGATAR

Bismillahirrohmannirrohim

Puji beserta syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, hidayah dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurah nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan kaum muslimin.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Adapun judul dari skripsi ini adalah ” **EFEKTIVITAS PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN ONLINE GAME SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**” cukup banyak hambatan yang dihadapi penulis sejak awal penelitian hingga sampai kepada tahap penyelesaian.

Berkat rahmat dan karunia Allah SWT, serta bimbingan dan bantuan baik materil, moril dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin sekali mengucapkan terimakasih banyak kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Andi Thahir, MA, Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling dan Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd, selaku sekretaris jurusan beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Mega Aria Monica, M.Pd selaku pembimbing II yang tak kenal lelah dengan sabar membimbing memberikan masukan, pengarahan dan memotivasi yang sangat berarti bagi penulis. Walaupun banyak sekali tugas dan tanggung jawab yang bapak dan ibu emban tetapi selalu menyempatkan waktunya untuk proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas, seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, khususnya Jurusan Bimbingan Konseling terimakasih atas bantuannya dan ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Bpk Drs. Hi. Ma'aripuddin, MZ.M.T. selaku kepala sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian disekolah tersebut. Serta terimakasih kepada Ibu Dewi Isnaini, S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling disekolah yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingganya kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi;
6. Kedua orang tua yang telah berkorban serta tak kenal lelah memberi dukungan moril dan materil serta doa yang senantiasa tercurah untuk anakmu ini;

7. Keempat adik-adik kandung, kakek, om-om, tante-tante, cicik serta sepupu tersayang yang tak bisa dituliskan satu bersatu.
8. Sahabat-sahabat, teman-teman kosan GRC, seperjuangan angkatan 2012 terutama untuk program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya, bantuannya selama ini.
9. Kepada rekan-rekan dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Almamaterku tercinta.



Akhir kata dengan mengucapkan Alhamdulillah, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya penulis dan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan kiranya dapat memberikan masukan serta saran-saran yang membangun.

Bandar Lampung, Mei 2017

Peneliti,

MEYZA RAHMAWATI

NPM: 1211080062

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Rumusan Masalah	12
D. Batasan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	14
B. Teknik <i>Self-Management</i> (Manajemen Diri).....	15
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	15
2. <i>Self-Management</i> Sebagai Suatu Strategi Konseling.....	17
3. Konsep Dasar <i>Self-Management</i>	18
4. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	18
5. Tantangan dan Hambatan Dalam <i>Self-Management</i>	22
6. Tujuan <i>Self-Management</i>	23
7. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	23



8. Dua Belas Strategi <i>Self-Management</i>	24
C. Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan	24
1. <i>Online Game</i>	24
2. Penanganan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan	24
3. Gejala/Ciri Kecanduan <i>Game</i> (Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan).....	26
4. Dampak Positif Dan Negatif Bermain <i>Online Game</i>	26
D. Penanganan Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	30
E. Pengaruh Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan	31
F. Hasil Penelitian yang Relevan	32
G. Kerangka Berfikir.....	35
H. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	40
1. Populasi	40
2. Sampel	43
C. Pengembangan Instrumen Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Wawancara	50
2. Observasi.....	51
3. Kuisisioner (Angket).....	51
4. Dokumentasi.....	51
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	52
F. Variabel Penelitian	54
G. Definisi Operasional.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah	58
B. Gambaran Umum Penelitian.....	64
C. Hasil penelitian dan pembahasan	64
D. Keterbatasan Penelitian.....	91

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	35
Gambar 2 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	39
Gambar 3 Korelasi Variabel.....	55
Gambar 4 Struktur Organisasi SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung.....	62
Gambar 5 Hasil <i>Pretest</i> Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan Peserta Didik.....	80
Gambar 6 Hasil <i>posttest</i> Penurunan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	10
Tabel 2	Populasi Kelompok Kontrol IPS 2	40
Tabel 3	Populasi Kelompok Eksperimen IPA 5	41
Tabel 4	Sampel Kelompok Kontrol IPS 2	44
Tabel 5	Sampel Kelompok Eksperimen IPA 5.....	44
Tabel 6	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	45
Tabel 7	Skor Alternatif Jawaban.....	47
Tabel 8	Kriteria Interaksi Penggunaa <i>Online Game</i> Secara Berlebihan	48
Tabel 9	Definisai Oprasional Variabel.....	56
Tabel 10	Indikator Bermain <i>Game</i> Untuk Lari Dari Masalah Atau Untuk Menghilangkan Perasaan Tidak Nyaman.....	79
Tabel 11	Indikator Ke 1	81
Tabel 12	Indikator Ke 2	82
Tabel 13	Indikator Ke 3	83
Tabel 14	Indikator Ke 4	84
Tabel 15	Gambaran Keseluruhan Hasil Per Indikator	85
Tabel 16	Hasil Uji t Independen Efektivitas Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan Peserta Didik Kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung	88
Tabel 17	Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	89

DAFTAR LAMPIRAN

Dua Belas Strategi <i>Self-Management</i>	1
Kisi-kisi Kuesioner	5
Kuesioner	6
RPL Eksperimen	
A. Sesi 1	9
B. Sesi 2	15
C. Sesi 3	26
D. Sesi 4	36
RPL Kontrol	
A. Sesi 1	42
B. Sesi 2	52
C. Sesi 3	57
D. Sesi 4	68
Normalitas	74
Formulir Kontrak	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada abad 21, dunia internasional mengalami perubahan besar yang dikenal sebagai era globalisasi. Diera globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tak terhitung jumlahnya. Kemajuan suatu teknologi sangat berkembang pesat di dunia yang global ini, tidak hanya pada kota besar, tetapi juga kota kecil. Kemajuan teknologi informasi seperti TV, komputer, internet, parabola dan lain sebagainya. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi memudahkan individu untuk mengetahui/mendapat info sekitar, dunia dan segala sesuatunya dengan mudah. Perkembangan teknologi internet telah merambat dalam segala aspek kehidupan manusia termasuk dunia pendidikan. Kata internet sendiri berasal dari sebuah kata “net” yang berarti sambungan. Oleh sebab itu internet dapat diartikan sebagai suatu sambungan-sambungan atau hubungan antar personal komputer(PC) baik di rumah, perusahaan, maupun lembaga pemerintah.

Sedangkan Hidayatullah memandang bahwa internet adalah; “Jaring komputer yang saling terhubung keseluruhan dunia tanpa batas, hukum dan budaya”.²

²Daromez Setia Budi, “*Buku Pintar Internet*”, Sukarta, 2011, h.11

Definisi ini menggambarkan internet merupakan jaringan dari beberapa komputer yang bisa berkomunikasi satu sama lainnya. Berikut keuntungan yang dapat individu ambil:

1. keuntungan pertama yang diperoleh melalui internet adalah kemudahan dalam memperoleh informasi, internet memungkinkan siapapun mengakses berita-berita terkini;
2. internet mendukung transaksi dan operasi bisnis atau yang dikenal dengan sebutan *e-business*;
3. berbagai aktivitas baru dapat ditangani oleh internet misalnya sistem pembelajaran jarak jauh.

Dibalik manfaat yang bisa diperoleh, internet juga membawa dampak negatif. Sekarang ini teknologi-teknologi baru memberikan dampak yang sangat besar sekali terutama dalam pembelajaran, walaupun terkadang terdapat dampak negatifnya namun teknologi akan terus berkembang dan berubah seiring perkembangan zaman. Dampak itu akan tumbuh bersifat negatif ketika seseorang yang menggunakan teknologi tersebut secara berlebihan, tidak bisa memilah yang baik dan tidak baik. Adapun dampak negatif yang diakibatkan oleh internet antara lain kemudahan orang untuk menjiplak karya orang lain, kejahatan penggunaan kartu kredit, penayangan pornografi dan lain sebagainya. Dari seluruh pengguna layanan *online* yang paling sering diakses seperti E-mail, Facebook, *Browser* dan segala sesuatu yang dilakukan

online, 44% digunakan untuk bermain *online game*. Jumlah *gamer* di dunia pada akhir 2013 adalah sebanyak 1,3 milyar jiwa.³

Dari pernyataan diatas menyatakan hampir 44% penggunaan internet digunakan untuk bermain *online game*. Penggunaan *online game* secara berlebihan ini memiliki dampak bagi psikologis pada individu. Jika bermain *online game* dengan bijak, tentu tidak akan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perkembangan pada individu. Yang menjadi masalah adalah kebanyakan individu tidak bermain *online game* dengan bijak hal ini karena tidak tahu dampak negatif bagi dirinya. Biasanya dampak *online game* tidaklah secara langsung terjadi pada individu tersebut.

Mudahnya fasilitas internet untuk mengakses *online game* membuat individu menjadi lebih mudah untuk mengakses *online game* kapan saja dan dimana saja tanpa mengenal waktu. Sifat permainan yang menantang serta kemudahan untuk mengakses permainan tersebut membuat banyak individu yang menjadi pengguna *online game* secara berlebihan. Kondisi kecanduan ini akan semakin rendah apabila dipengaruhi lingkungan, terutama keluarga yang harus memberi perhatian lebih dan melakukan pengawasan kepada anak. Sementara individu yang pengguna *online game* secara berlebihan akan mengarah kepada munculnya perilaku negatif seperti agresif tidak peduli dengan lingkungan dan individu yang lain disekitarnya, dan gejala aneh seperti

³Adhi Maulana, "7 Fakta Dunia Game di Penghujung Tahun 2013" (online), tersedi di: <http://tekno.liputan6.com/read/771267/7-fakta-dunia-game-di-penghujung-tahun-2013> (8 April 2016).

tekanan, bila keinginannya ini tidak dipenuhi. *Game* yang diakses lewat internet tidak saja dimainkan secara online dan komputer saja. Karena kecanggihan teknologi internet juga dapat diakses melalui HP individu yang memiliki aplikasi android dapat mendownload aplikasi-aplikasi dan *game-game* di *Google Play* dan situs-situs lainnya. Siapa yang tidak tahu *game*? “Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa kenal dengan yang namanya *game*, permainan *game* terus tumbuh setiap tahunnya. Hal ini ditandai dengan berkembangnya pasar *online game* ditahun 2012 yang mencapai 30% lebih besar dari tahun sebelumnya, sesuai dengan data dari lembaga riset IDC (*international data corporation*)”⁴.



Dari data *online* diatas tidak dipungkiri lagi pemain *online game* semakin meningkat seiring berkembangnya pasar *online game* setiap tahunnya mencaai 30% dari tahun sebelumnya pada tahun 2012. Apalagi *game* dirancang lebih menantang, membuat anak-anak sampai orang dewasa semakin tertantang sehingga terus menerus memainkannya. Bila hal ini terus terjadi menyebabkan individu tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti tidak memiliki sikap *self-control*, *self-management* terhadap diri terkait *online game*. Dari data internet yang membahas semakin bertambahnya pemain *online game*, dan pasar *online game* dengan munculnya *game-game* baru ada sebuah fakta membahas tentang, lima alasan mengapa Indonesia menjadi pasar yang tepat untuk mengembangkan *game mobile*: 1) tingkat *download* *game mobile* di indonesia cukup

⁴Sekar Seruni, “*Mengintip Perkembangan Games di Indonesia*” (*online*), tersedia di: [http://www.esquire.co.id/article/2014/9/811-Mengintip-Perkembangan-Games-di-Indonesia\(23-oktober-2016\)](http://www.esquire.co.id/article/2014/9/811-Mengintip-Perkembangan-Games-di-Indonesia(23-oktober-2016)).

tinggi; 2) pemasukan dari *game mobile* masih cukup menggiurkan; 3) tingkat *download* naik 85 persen;4) android masih merajai pasaran;5) demografis penduduk di indonesia.⁵

Bermain *online game* secara tidak terkontrol pada individu bukan saja merugikan kesehariannya namun dapat juga merugikan masa depannya. Karena individu dapat melalaikan pekerjaan-pekerjaannya bahkan melupakan prioritasnya sebagai peserta didik di sekolah dengan tidak mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sering terlambat sekolah karena kesiangannya akibat bermain *online game* sampai larut malam, bahkan peserta didik memilih membolos untuk bermain *online game* di warnet-warnet dan HPnya. Bila dilihat dan dirasakan kerugian bermain *online game* dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu:

a. Aspek fisik

Seperti yang telah dibahas diatas bahwa bila bermain *online game* terus menerus dapat membuat kerugian di masa depan pada individu. Yaitu kerusakan pada otak, tapi bukan saja kelainan/kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan *online game* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat lupa makan, minum, tidur dan bila individu sudah melupakan hal-hal kecil pada dirinya seperti makan, minum, istirahat maka nanti fisik individu

⁵Ketut Krisna Wijaya, “lima alasan mengapa Indonesia menjadi pasar yang tepat untuk mengembangkan *game mobil*”, (online tersedia di: (<https://id.techinasia.com/indonesia-pasar-mobile-game-app-annie>) (23 oktober 2016)

akan melemah akibatnya sakit dan jika individu sakit dapat meninggalkan kewajiban-kewajiban/tanggung jawabnya.

b. Aspek materi

Materi disini maksudnya uang, bila individu bermain *online game* terus menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain *online game*. Karena *online game* dimainkan di internet yang dituntut untuk memakai pulsa, maka harus terus mengisi pulsa agar terus bermain *online game*. Jika tidak mau mengisi pulsa maka bisa bermain di warung-warung rental seperti warnet, namun hal itu lagi-lagi harus mengeluarkan materi/uang untuk membayar rentalan bermain *online game*. Dampaknya peserta didik dapat nekat untuk mencuri uang dengan berbagai cara misalnya: mencuri, berbohong dan sebagainya.

c. Aspek sosial

Sosialisasi dalam kehidupan seseorang sangatlah penting. Karena manusia adalah seorang makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiaannya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik.

Apabila seorang individu kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang itu tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat

dan lingkungan sekitarnya. Selain itu potensi yang ada pada orang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dan lingkungan sekitar.

Sebenarnya untuk merubah keadaan individu perlu kesadaran dari individu itu sendiri dan dukungan orang terdekat salah satunya yang paling dekat adalah orang tua, apalagi bila individu masih seorang pelajar. Tapi apa salahnya sebagai seorang guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah membantu peserta didik apa lagi bila ada yang mengganggu proses belajar pada peserta didiknya. Selain itu juga karena *American School Counselor Association (ASCA)* sudah menetapkan untuk kinerja konselor yang dua gugusnya berbunyi; 1) memahami diri siswa; 2) merencanakan pendidikan dan pengembangan pekerjaan siswa; dan lain-lain bunyi gugusnya.⁶

Selain karena sudah ditetapkannya kinerja konselor oleh *American School Counselor Association (ASCA)* untuk membantu membimbing peserta didik dan masyarakat menyelesaikan/mengurangi masalahnya sudah dijelaskan diatas seharusnya ada kesadaran dari diri individu itu sendiri orang-orang disekitar dan guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah hanyalah membantu mendukung dan mengarahkan perubahan yang lebih baik sesuai dengan firman Allah SWT.

Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd Ayat 11 yang berbunyi:

⁶ Prayitno dan Erman Amti, "Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling", (Edisi Revisi)

أَبَانَفْسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّى يَقَوْمَ مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَمْرٌ مِنْ مَحْفُوظَاتِهِ وَخَلْفِهِ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَنْ مُعَقَّبَاتُهُ
﴿وَالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ لَا يَنْفَعُهُمْ مَا لَهُمْ مَالٌ وَلَا مَوْلَاهُمْ مِنْ دُونِهِ﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di mukabumi dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolongnya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.”

Era globalisasi telah memunculkan persaingan yang sangat ketat antar bangsa.

Bangsa yang memiliki kemampuan bersaing akan memperoleh keuntungan.

Kemampuan bersaing sangat ditentukan oleh faktor daya saing. Diantara banyak

faktor daya saing adalah manajemen, teknologi, dan sumber daya manusia. Sumber

daya manusia yang berkualitas memiliki integritas dan profesional dapat dihasilkan

melalui bidang pendidikan.

Hal ini sejalan dengan visi dalam Undang - undang Republik Indonesia No. 20 Tahun

2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, yang isinya menyatakan

bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”⁷

⁷Departemen Pendidikan Nasional, “Undang-undang Sisdiknas” (Jakarta :Sinar Grafika, 2013), h. 7

Berdasarkan isi Undang-undang tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu sebagai guru sekolah apalagi guru bimbingan dan konseling/konselor harus mengarahkan peserta didik menjadi yang berkualitas dan akan mampu bersaing di dunia. Bukan terhanyut oleh kegiatan-kegiatan mengganggu belajarnya salah satunya bermain online game saja.

Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mencoba menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik teknik *self-management*, yang akan peneliti lakukan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.



Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Zalzalah ayat 7-8 :

﴿يَرَهُ شَرًّا ذَرَّةً مِّثْقَالَ يَعْمَلُ وَمَنْ ﴿٧﴾ يَرَهُ خَيْرًا ذَرَّةً مِّثْقَالَ يَعْمَلُ فَمَنْ﴾

Artinya :*Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.*

Ayat tersebut jika dikaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor di sekolah wajib membantu peserta didiknya agar lebih baik lagi dalam menuntut ilmu dan membantu mengurangi kendala-kendala yang terjadi pada peserta didik yang mengganggu sekolahnya dan aktivitas-aktivitas lainnya menjadi terganggu. Dari ayat juga

diharapkan peserta didik dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi karena seperti sudah dijelaskan pada ayat diatas sekecil apapun kebaikan dia akan melihatnya, maksudnya sekecil apapun melakukan perubahan maka akan melihatnya nanti.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik kelas XI yang penggunaan *online games* secara berlebihan berdasarkan indikator berikut :



Tabel 1
Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

No	Indikator	Sub Indikator	Item (-)	Item (+)
1	Lamanya waktu bermain video <i>game</i> semakin bertambah.	8	5,7, 13, 17	3,8, 16, 22
2	Terus-menerus memikirkan bermain video <i>game</i> , bahkan saat belajar, setiapperilaku, tindakan dan topic pembicaraannya selalu seputar vidio <i>game</i> .	4	2,6	10,14
3	Bermain <i>game</i> untuk lari darimasalahatauuntukmenghilangkan perasaan tidak nyaman.	6	4,15, 20	1,11, 19
4	Lebih memilih bermain <i>game</i> dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya.	4	9,21	12,18

Sumber: Raymond Ongkie, Ciri-ciri Kecanduan Game, h.26. Dikutip Pada Buku Aqila Smart, Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game, A Plus Books, Jogjakarta, 2010.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel penggunaan *online game* secara berlebihan dijabarkan berdasarkan syarat terjadinya perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan. Indikator diatas diambil berdasarkan ciri-ciri kecanduan *game* menurut *Raymond Ongkie* dari sub ciri-ciri variabel tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator yang kemudian dideskripsikan kembali menjadi beberapa dekskriptor akan dikembangkan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat penggunaan *online game* secara berlebihan seseorang.

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling/konseloribu Dewidi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, juga mengenai masalah penggunaa *online game* secara berlebihan pada peserta didik sudah dilaksanakan meskipun belum terstruktur dengan baik. Beberapa penanganan/tindakan pada peserta didik yang mengalami penggunaa *online game* secara berlebihan, seperti memberikan nasehat, sangsi dan sampai pemanggilan orang tua ke sekolah. Tapi tidak ada perubahan dari tindakan, hal ini mungkin juga didukung dengan kurangnya waktu untuk membimbing peserta didik disekolah ditambah tidak diberikannya jam khusus untuk melakukan layanan pada peserta didik, layanan hanya diberikan pada jam-jam kosong dikelas sehingga mungkin kurang efektif layanan, selain itu orang tua yang sibuk berkerja sehingga kemungkinan membuat kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya dirumah.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *online game* secara berlebihan untuk menghilangkan/setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”.



B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:


1. menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaa *online game* secara berlebihan yang telah mengganggu aktifitas peserta didik terutama mengganggu sekolahnya;
2. memberikan wawasan pentingnya *self-management* dan bahayanya *online game* bila dimainkan terus-menerus.
3. guru BK belum menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) menggunakan teknik *self-management* pada pesertadidik.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari meluasnya masalah sehingga pembahasan dapat fokus dan mencapai apa yang diharapkan maka, berdasarkan identifikasi masalah diatas,

pembatasan masalah dalam penelitian ini, yang berjudul "Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017". Hanya meneliti dua kelas saja dari kelas XI yaitu kelas XI IPA 5 41 peserta didik sebagai kelas eksperimen dan XI IPS 2 40 peserta didik kelas kontrol.

D. Rumusan Masalah



Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut: "Apakah Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan Teknik *Self-management* Efektif Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017?"

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* dapat dipakai untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

2. Tujuan khusus

Adapun Tujuan khusus dari penelitian ini adalah adanya pendekatan teknik konseling baru yang dapat dijadikan referensi dalam upaya positif dan kuratif di sekolah terkait permasalahan penggunaan *online game* secara

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. bagi peneliti : dapat memberikan tambahan pengalaman dan wawasan serta keterampilan dalam menerapkan teknik konseling.
2. bagi sekolah : dapat dijadikan acuan ataupun panduan dalam memberikan rekomendasi kepada guru.
3. bagi masyarakat : dapat dijadikan acuan dalam mencegah dan mengatasi masalah terkait secara mandiri, dan memberikan pengetahuan umum tentang positif negatif penggunaan *online game*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).⁸ Dapat disimpulkan CBT menurut Spiegler & Guevremont merupakan psikoterapi yang harus dilakukan sendiri oleh individu mengenai permasalahannya, karena terapi ini menggunakan pikirannya dahulu yang akan mempengaruhi tingkah laku individu itu sendiri menjadi lebih baik.

Dalam terapi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* tidak hanya bisa menerapi dengan mengubah pikiran individu saja, tetapi terapi ini juga dapat dikombinasi dengan teknik yang lain seperti teknik *self-management*, dapat merubah perilaku merujuk pada pendapat Cormier & Cormier yaitu; *self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi

⁸Elna Yulsaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*" (Jurnal Psikologi, Volume 9 Nomor 1, Juni 2013).

teknik terapeutik.⁹ *Self-management* dapat menjadi terapan perilaku yang dapat merujuk dari pendapat Foreyt & Goodrich menjelaskan bahwa “terapi perilaku kognitif merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku”.¹⁰

Self-management merupakan salah satu model dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Menurut Gunarsa *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹¹ *Self-management* merupakan teknik kognitif behavioral bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya, yaitu didasarkan pada serangkaian perilaku, pikiran, dan perasaan.

B. Teknik *Self-Management* (Manajemen Diri)

1. Pengertian *Self-Management*

Manajemen merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki dua arti, yaitu;


⁹Siti Nurzakayah dan Nandang Budiman, “*Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Bodydysmorphic Disorder*”, (Jurnal) mengutip Foreyt & Goodrich (1981; Ramli, 2005:435).

¹⁰Op. Cit.

¹¹Gunarsa, Singgih, “*Konseling dan Psikoterapi*”, Gunung Mulia, Jakarta, 2004, h. 225

- a. penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran.
- b. pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi.¹²

Yayat mengemukakan dalam buku dasar-dasar manajemen: manajemen adalah pengelolaan suatu pekerjaan untuk memperoleh hasil dalam angka pencapaian tujuan yang telah ditentukan dengan cara menggerakkan orang lain untuk bekerja.¹³



Pengertian diatas menjelaskan bahwa manajemen adalah dasar dari suatu perencanaan pekerjaan agar pekerjaan tersebut dapat berjalan sesuai rencana yang telah dirancang. Sebaiknya manajemen tidak hanya dipakai untuk merancang suatu pekerjaan agar berjalan sesuai yang dirancang. Manajemen juga dapat dipakai oleh individu untuk merancang waktunya agar lebih baik, bermanfaat dan terjadwal, setiap waktu dan harinya oleh karena itu individu harus memiliki *self-management* pada dirinya. *Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan kedalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:


- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon;
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai;
- c. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*;

¹²Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2001).

¹³Ibid.

d. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.¹⁴

Self-management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam proses konseling mengarah perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi teknik terapan.¹⁵ Mahoney & Thoresen mengatakan manajemen diri berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.¹⁶



Dari pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan *self-management* dipakai untuk mengelola diri individu agar lebih terkontrol. *Self-management* juga dapat diartikan sebagai pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar.

2. *Self-Management* Sebagai Suatu Strategi Konseling

Berdasarkan hakikat manusia dan perilakunya, *self-management* bertujuan untuk membantu individu agar dapat mengubah perilaku yang negatif menjadi positif. Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

¹⁴Op.Cit. h. 8.

¹⁵Dertia, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game" (Bandung, 2013), h.25, mengutip Cormier & Cormier, 1985:519.

¹⁶Op.Cit. h.26.

- a. pada dasarnya konseli memiliki kemampuan mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri;
- b. pada dasarnya konseli mempunyai kekuatan dan keterampilan yang dapat menyeleksi faktor-faktor lingkungan;
- c. pada dasarnya konseli mempunyai kekuatan untuk memiliki perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang tidak senang;
- d. penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya karena konseli lah yang paling tahu, paling bertanggung jawab dan demikian paling bisa mengubah dirinya;
- e. ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu tahan lama.¹⁷

3. Konsep Dasar *Self-Management*

Self-management merupakan satu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.¹⁸ Gagasan pokok dari penilaian *self-management* bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan individu dalam menggunakan keterampilan menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self-management* peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah.

Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, maka peserta didik/individu berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri

¹⁷Op.Cit. h.30.

¹⁸Gantina komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, “*Teori dan Teknik Konseling*”, PT. indeks, jakarta, 2016, hlm. 180.

4. Teknik Konseling *Self-Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru bimbingan dan konseling/konselor melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹⁹



a. Pemantauan diri (*self-monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain,

¹⁹*Supra catatan kaki nomor 2.*

ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) adabeberapa langkah dalam *self-contracting*:

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan;
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self-management*;
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*;
- 7) penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*).

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat atau respon tertentu.

d. Penguatan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah

laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu.

Menurut Komalasari, bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah tahap monitordiri atau observasi diri, *reinforcement* yang positif, tahap evaluasi diri, tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.²⁰

a. Tahap monitordiri atau observasi diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh pesera didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensi, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap dirinya.

b. *Reinforcement* yang positif

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang

²⁰*Ibid*, h.182

diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

d. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya, sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan yang paling sulit karena membutuhkan yang kuat dari peserta untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

5. Tantangan dan Hambatan dalam *Self-Management*

Lingkungan dapat menjadi hambatan bagi individu dalam mengelola dirinya sendiri khususnya anak-anak sangat sulit untuk melakukan *self-management* ini apa lagi tidak didukung oleh lingkungannya. Untuk mempunyai *self-management* yang baik individu khususnya peserta didik harusnya mempunyai niat yang tulus dari dalam dirinya untuk mengelola dirinya.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan diatas, diantaranya:

- 1) mampu menerima diri kita sendiri apa adanya, baik kelebihan ataupun kekurangan;
- 2) melakukan hal yang terbaik, baik untuk diri sendiri, orang lain, lingkungan;
- 3) berani untuk bermimpi dan memimpikan sesuatu;
- 4) mampu belajar dari pengalaman dan mampu mengambil hikmah dari suatu kejadian.²¹

6. Tujuan *Self-Management*

Menurut Cormier & Cormier tujuan *self-management* ada lima yaitu;

- 1) memberikan peran yang lebih aktif pada remaja dalam proses konseling;
- 2) keterampilan remaja dapat bertahan sampai luar konseling;
- 3) perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat;
- 4) menciptakan keterampilan belajar yang sesuai harapan;
- 5) remaja dapat mengelola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan.²²

7. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli/individu. Guru bimbingan dan konselingnya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. misalnya orang yang suka “ngemil”

²¹Op.Cit. h.17.

²²Op.Cit. h.28.

- mengatur lingkungan agar tidak tersedia makan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;
- b. mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosialikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
 - c. mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.²³

8. Dua Belas Strategi *Self-Management*

Menurut Prijosaksono, Aribowo dan Marlan Mardianto dalam buku *self-management* terdapat dua belas strategi yang bisa ditempuh agar mempunyai *self-management* yang baik.²⁴ (lampiran)

C. Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

1. *Online Game*

Online Game merupakan permainan elektronik melalui internet yang saat ini sangat menjamur pada masyarakat apalagi dikalangan remaja dan anak-anak. Menurut Poetoe *online game* adalah *game* yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan di dalam PC/laptop serta menggunakan media internet sehingga user

²³Op.Cit, h.181.

²⁴Op.Cit. h.15-16.

dari berbeda tempatpunbisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama.²⁵

2. Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

Penggunaan *online game* secara berlebihan adalah bermain *online game* yang dilakukan melebihi batas waktu kewajaran pada internet/ yang disebut permainan yang bersifat dunia maya. Sebenarnya *game* sendiri telah dikenal manusia sejak dahulu kala. manusia telah mengenal *game* dari usia balita hingga dewasa. Permainan yang dulu biasa dimainkan adalah permainan petak umpet, monopoli, karet, kelereng, bola kasti dan sebagainya. Tetapi permainan *game* seperti ini sudah jarang dimainkan oleh individu di lapangan sekolahnya.

Seiring berkembangnya zaman yang sudah moderen individu khususnya peserta didik memilih untuk permainan elektronik seperti PS, *game-game* di internet (*online game*) yang dimainkan di komputer/HP. *Game* yang dimainkan dari internet dapat dimainkan secara *online* dan juga tidak, *online game* dapat dimainkan sendiri atau secara berramai-ramai karena internet dapat dihubungkan dari satu kelainnya permainan. *Game* elektronik juga ada yang tidak menggunakan internet disebut PS/Tendo dimainkan menggunakan alat atau perangkat yang sudah diprogram, permainan dengan menghubungkan perangkat tersebut ke TV atau sebuah layar dan dibantu dengan *setick*/sejenis remot sebagai

²⁵Yayu Resti Purwitasari “Kecanduan *Game Online* Pada Anak-Anak” (*online*), tersedi di: <http://ayussoulimage.blogspot.co.id/2012/04/kecanduan-game-online-pada-anak-anak.html> (5 april 2016)

alat kontrol permainan, bedanya dalam satu PS/Tendo hanya bisa dimainkan oleh satu sampai dua orang saja.

Bila kebiasaan melakukan hal-hal yang berlebihan maka akan mengakibatkan dampak buruk terhadap individu itu sendiri, bila terus menerus melakukannya. Tapi kebanyakan individu tidak tau yang dilakukannya itu tidak baik dia hanya tau yang yang dilakukannya sebagai obsesif. Menurut Dadang Hawari, "...obsesif adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (persistence) dan berulang kali muncul (recurrent)..."²⁶



Pendapat Dadang Hawari, menjelaskan bahwa perilaku yang dilakukan tanpa mengetahui baik buruknya suatu kegiatan adalah berawal dari obsesif individu yang didominasi oleh pikiran yang terpaku, berulang kali, sehingga bila pikiran-pikiran selalu terpaku yang berulang dan dampaknya dapat menjadi kecanduan.

3. Gejala/CiriKecanduan *Game*(Penggunaan*Game*SecaraBerlebihan)

MenurutRaymond Ongkieciri-cirikecanduangame yaitu;

- 1) lamanya waktu bermain video *game* semakin bertambah;
- 2) terus-menerus memikirkan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiapperilaku, tindakan dan topik pembicaraan selalu seputar vidio *game*;
- 3) ingin mengurangi atau berhenti bermain video *game*, tapi tidak berhasil;
- 4) gelisah atau lekas marah ketika dilarang untuk bermain video *game*;
- 5) bermaingame untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman;

²⁶Dadang Hawari, "*Manajemen Stres Cemas dan Depresi*", Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001 h.75

- 6) lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya;
- 7) setelah kalah anak tidak berhenti bermain bahkan ingin terus bermain
- 8) tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain videogame.²⁷

4. Dampak Positif dan Negatif Bermain *Online Game*

Permainan *gameonline* mempunyai dampak negatif dan positif. Ada beberapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat pada individu;

a. aspek fisik

Seerti yang telah dibahas diatas bahwa bila bermain *online gameterus* menerus dapat membuat kerugian dimasa depan pada individu yaitu, kerusakan pada otak, tapi bukan saja kelainan/kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan *online game* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat lupa makan, minum, tidur dan bila individu sudah melupakan hal-hal kecil pada dirinya seperti makan, minum, istirahat maka nanti fisik individu akan melemah akibatnya sakit dan jika individu sakit dapat meninggalkan kewajiban-kewajiban/tanggung jawabnya.


b. aspek materi

Materi disini maksudnya uang, bila individu bermain *online gameterus* menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain *online game*. Karena *online game* dimainkan diinternet yang dituntut

²⁷Aqila Smart, "*Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*", A Plus Books, Jogjakarta, 2010.h.26.

untuk memakai pulsa, maka harus terus mengisi pulsa agar terus bermain *online game*. Jika tidak mau mengisi pulsa maka bisa bermain di warung-warung rental seperti warnet, namun hal itu lagi-lagi harus mengeluarkan materi/uang untuk membayar rentalan bermain *online game*. Dampaknya peserta didik dapat nekat mencuri uang dengan berbagai cara misalnya: mencuri, berbohong dan sebagainya.

c. aspek sosial



Sosialisasi dalam kehidupan individu sangatlah penting. Karena manusia adalah seorang makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiaannya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik.

Apabila seorang individu kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang itu tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Selain itu potensi yang ada pada orang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dan lingkungan sekitar.

Selain dampak negatif yang terjadi dirasakan dikemudian hari ada juga beberapa alasan penyebab penggunaan *online games* secara berlebihan itu sendiri, sebagai berikut:

1. faktor psikologis

Biasanya pemain *online games* sering bermimpi tentang yang dimainkannya, karena individu memainkan dalam berbagai situasi. Pemain *Online Game* juga biasanya memiliki fantasinya di dalam *game* itu sendiri. Pemain *online game* menyatakan termotivasi pada permainan karena bermain *online game* memiliki tantangan sendiri dalam bermain dan pemain juga memiliki kesempatan untuk bereksperimen. Dan secara tidak sadar termotivasi karena pemain memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan sehari-harinya. Penggunaan *online game* secara berlebihan juga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi, karena pemain ingin memiliki nilai yang tinggi.

2. jenis *online game*

Jenis *online game* yang beragam dan menantang membuat individu penasaran serta tertantang untuk terus bermain.

3. kurangnya perhatian

Kurangnya perhatian terhadap anak membuat anak memilih pelarian dirinya untuk bermain *online game*. Perhatian orang tua sangatlah penting bagi diri anak. Orang tua seharusnya mampu untuk tempat berbagi karena orang tua adalah tempat terdekat bagi seorang anak untuk berbagi.

4. mengisi waktu luang

Setiap individu mempunyai caranya sendiri untuk mengisi waktu luangnya. Ini terjadi dari masa anak-anak, hingga orang dewasa. Salah satunya mengisi waktu luang dengan bermain *game*, yang dulu bermain *game* bersama teman-temannya, tetapi karena masa yang sudah moderen membuat individu mengalihkan bermainnya pada *online game* yang di akses melalui internet seperti komputer dan HP pribadinya.

Dari pendapat dan penjelasan diatas dapat disimpulkan individu khususnya peserta didik tidak paham tentang aspek-aspek di atas dapat merugikan dirinya. Hal ini akan menjadi kerugian yang sangat fatal dikemudian hari, sebenarnya *online game* mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan individu/peserta didik, berikut dampak positif bermain *online game*:

“Penelitian secara konsisten menunjukkan bermain video *game* dapat jauh lebih besar manfaatnya dari pada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan (Metro TV News, 1 November 2011). Beberapa alasan anak boleh bermain *game* (beberapa jam dalam seminggu) adalah; 1) video *game* melatih problem solving; 2) memberikan penguatan yang positif; 3) melatih anak berfikir strategis; 4) melatih anak membangun jaringan (network); dan 5) membantu meningkatkan kordinasi tangan-mata”²⁸.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain *Online Game* memiliki dampak positif bagi peserta didik/individu bila bermain *Online Game* tidak berlebihan, bahkan bermain *Online Game* sebenarnya dapat membantu peserta didik/individu tertentu seperti dalam buku Aqila Smart di antaranya; 1) Melatih ketajaman mata yang lebih cepat; 2) Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak; 3)

²⁸Suciati, “Konseling Keluarga I Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game”. (Jurnal Bimbingan Konseling 2 (2) (2013).

Meningkatkan kemampuan membaca; 4) Membantu bersosialisasi; 5) *Game* bantu anak autis; 6) *Game* komputer sembuhkan gangguan mata pada anak.²⁹

Oleh karena itu sebagai orang tua harus dapat memilih yang baik untuk anaknya serta mengontrol anaknya dengan baik agar dapat mengambil dampak positif dari permainan *Online Game*. Sebagai guru disekolah apa lagi guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah harus lebih jeli melihat masalah yang ada serta mengingatkan kepada peserta didik agar memilih prioritasnya sebagai peserta didik lebih banyak, daripada kegiatan-kegiatan yang tidak penting lainnya.



D. Penanganan Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

Untuk menangani individu yang sudah penggunaan *online game* secara berlebihan adalah PR yang sangat sulit. Karena biasanya individu sudah mempunyai rutinitasnya sendiri untuk selalu bermain dan juga individu sudah mempunyai fantasi-fantasinya sendiri terhadap *online game*.

Sebenarnya untuk menangani peserta didik yang penggunaan *online game* secara berlebihan ini yang paling efektif adalah orang tua, karena yang selalu dekat kepadanya. Namun apa salah bila seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor disekolah juga mencoba untuk menangani atau setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik. Apalagi sudah mengganggu aktivitasnya disekolah, hendaknya guru khususnya guru

²⁹Op. Cit, hal, 40.

bimbingan dan konseling/konselor sekolah membantu peserta didik untuk keluar dari permasalahan yang mengganggu proses pembelajaran di sekolah tersebut.

E. Pengaruh Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

Permasalahan yang sering muncul pada peserta didik SMA biasanya, membolos sekolah, merokok, minum-minuman keras, narkoba, pergaulan bebas dan lain sebagainya. Permasalahan diatas merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan terus menerus, namun ada juga permasalahan yang jarang terlihat yaitu salah satunya seperti penggunaan *online game* secara berlebihan yang mengganggu aktivitas di sekolah seperti melalaikan tugas-tugas sekolah dan sampai membolos. Sebagai guru apa lagi guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah harus mengupayakan untuk menumbuhkan disiplin pada peserta didik dengan cara, antara lain; membantu peserta didik mengembangkan pola perilaku, membantu peserta didik mengatur prioritasnya untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya yang menjadi penyebab timbulnya permasalahan-permasalahan di sekolah salah satunya adalah penggunaan *online game* secara berlebihan.

Untuk membantunya guru bimbingan dan konseling/konselor harus mempunyai strategi untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik di sekolah, salah satunya dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Seperti pendapat Foreyt & Goodrich menjelaskan bahwa “terapi perilaku kognitif merupakan

seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku”.³⁰Dengan kata lain, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diperlukannya strategi untuk mengarahkan perilaku individu dengan suatu teknik atau kombinasi teknik salah satunya yang akan dipakai adalah teknik *self-management* merupakan salah satu model dalam *Cognitive Behavior Therapy*(CBT). *Self-management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya.

F. Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka dikemukakan penelitian terdahulu penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Elpa Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar dalam Jurnalnya yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Game* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*”.

³⁰*Supra catatan nomor 3.*

Treatment yang dilakukan telah menunjukkan terjadinya perubahan pada kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional terutama pada saat ia menghadapi situasi yang mendorong dirinya untuk bermain *game*.³¹

2. Suciati dalam Jurnalnya yang berjudul “Konseling Keluarga *I Cacho-e* Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain *Game*”.

Pelaksanaan konseling keluarga di SMP Negeri 2 Banjarharjo telah dilaksanakan namun tidak terstruktur dengan baik dan tidak tercantum dalam satuan layanan kegiatan bimbingan dan konseling. Konseling keluarga dilaksanakan pada saat-saat tertentu bila dianggap perlu, hal demikian yang menjadikan masalah kecanduan bermain *game* siswa susah untuk dikurangi, karena tidak terprogramnya layanan konseling keluarga, untuk mengurangi kecanduan bermain *Online Game*.

Walaupun sulit Model konseling keluarga *i-CACHO-e* efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan bermain *game*, karena secara signifikan telah merubah kondisi kecanduan dari kategori sangat tinggi yaitu 68,86% dan setelah diterapkan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain *game* (posttest) terdapat perubahan positif menjadi kategori sedang yaitu 47,14%. Sehingga model konseling keluarga *i-CACHO-e* efektif digunakan dengan perubahan positif yaitu penurunan tingkat kebiasaan bermain *game* sebanyak 21,72%.³²

³¹Elpa Yuslaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Game* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*”. (Jurnal Psikologi, Volum 9 Nomor 1, Juni 2013)

³²Op.Cit

3. Aris Stiyawan dalam Skripsi berjudul “Hubungan *Self-Management* dan *Self-Competence* Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK Negeri 2 Yogyakarta”.

Kesimpulan menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-management* dan *self-competence* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa yang bersifat negatif, hal ini menunjukkan bahwa dengan *self-management* dan *self-competence* yang baik, maka siswa akan mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. *Self-management* dan *self-competence* secara bersama-sama mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik atau siswa yang *self-management* dan *self-competence* tinggi maka tidak akan menunda-nunda melakukan suatu pekerjaan.³³

4. Akbar Zulkifli Osman dalam Tesisnya berjudul “Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta”.

Kesimpulan CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$) CBT efektif meningkatkan kualitas hidup tahanan/narapidana penyalahguna NAPZA ($p < 0,05$).³⁴

³³Op.Cit.

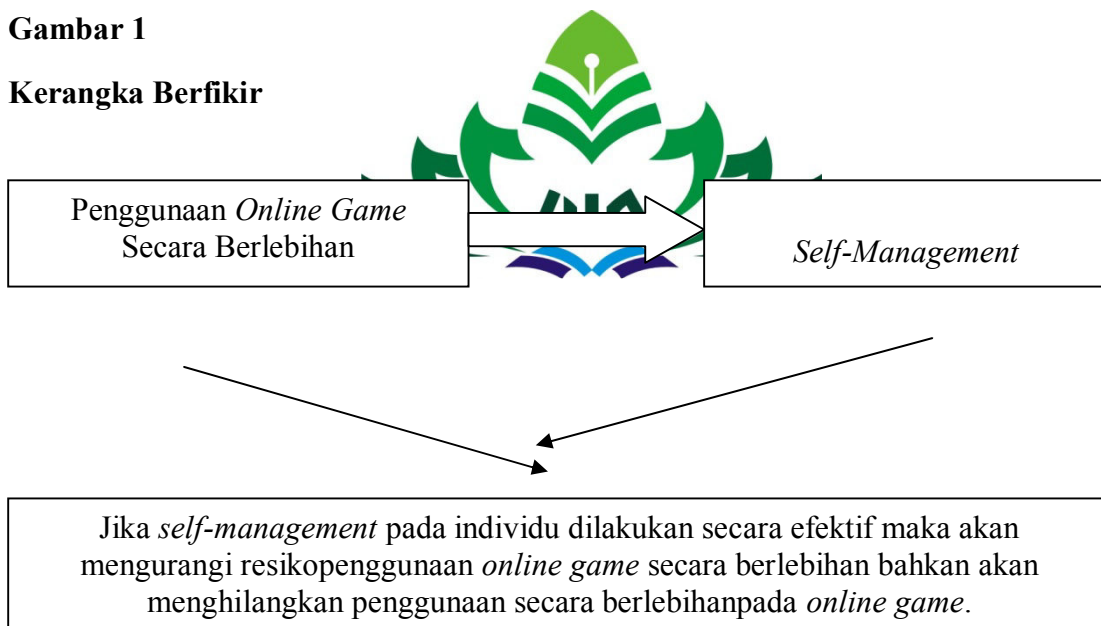
³⁴Akbar Zulkifli Osman, “Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta”. (Tesis, Program Studi Kedokteran Keluarga Pasca Sarjana Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2008).

G. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.³⁵ Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mempunyai kerangka berfikir sebagai berikut:

Gambar 1

Kerangka Berfikir



A. Hipotesis

Hipotesis disini menggunakan hipotesis komparatif merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah komparatif. Pada rumusan ini variabelnya sama tetapi

³⁵Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta, 2011h.60.

populasi atau sampel yang berbeda, atau keadaan itu terjadi pada waktu yang berbeda.³⁶ Hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Ho : pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) dengan teknik *self-management* tidak efektif untuk mengurangi penggunaan *online games* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

Ha : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi penggunaan *online games* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017”.

μ_1 : Jumlah sampel kelompok yang diberi perlakuan menggunakan teknik *self-management*.

μ_0 : Jumlah sampel kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan teknik *self-instruction*.

³⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung, 2012) h.68.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah metode yang dilakukan untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu, dengan melalui penelitian, seseorang bisa menggunakan atas hasil yang didaparkannya. Data yang didapat dari suatu penelitian bisa digunakan untuk memecahkan, memahami serta untuk mengantisipasi masalah dengan kriteria tertentu yaitu valid.



Menurut Sugiyono metode penelitian merupakan “cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada obyek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti.”³⁷

Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dibentengi dengan bukti ilmiah yang kuat. Dengan metode yang tepat akan meningkatkan obyektivitas hasil penelitian, karena merupakan penemuan kebenaran yang dimiliki tingkat ketepatan (validitas) dan tingkat kepercayaan (reliabilitas) yang tinggi. Dalam proses penelitian seseorang peneliti akan menggunakan satu atau beberapa metode, jenis metode yang dipilih dan digunakan dalam penelitian tentunya harus sesuai dengan sifat dan karakteristik penelitian yang dilakukan. Metode yang

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: 2012), h. 2.

peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara kuat.

Hal ini berarti bahwa eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu dan setiap gejala yang muncul diamati dan dikontrol secermat mungkin, sehingga dapat diketahui hubungan sebab-akibat munculnya gejala tersebut. Penelitian ini dilaksanakan bermaksud untuk menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Desain penelitian yang digunakan adalah “menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*, dalam desain ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$.”³⁸

Penerapan perilaku pada eksperimen disini menggunakan *self-manageme*. *Self-management* merupakan salah satu metode dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Gunarsa menyatakan bahwa *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-*

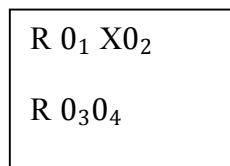
³⁸*Ibid*,h. 76.

monitoring), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).³⁹

Sedangkan kelompok kontrol menggunakan *self-instruction*. *Self-instruction* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*. *Self-instruction* atau menginstruksi dari sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif yang hanya berfokus pada perubahan pikiran individu. Langkah-langkahnya serta sesi yang digunakan sesuai tujuan dan permasalahan yang dihadapi (Rock).⁴⁰ Berikut langkah-langkah *self-instruction* yang penulis rumuskan untuk mengimbangi teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaa *online game* secara berlebihan yaitu: 1) mengenal *game* dan untung ruginya *online game*; 2) mengenal diri sendiri; 3) menentukan *reinforcement* yang akan dilakukan selama masa waktu yang telah ditentukan; 4) identifikasi penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Bagan *Pretest-Posttest Control Group Design* dalam dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 2
Pretest- Posttest Control Group Design



³⁹Gunarsa dan Singgih, “*Konseling dan Psikoterapi*”, Gunung Mulia, Jakarta, 2004, hlm. 225

⁴⁰Wikan Putri Larasati, “*Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction*” (Depok, Agustus 2012), H. 26, mengutip Rock, 1977, menjelaskan langkah-langkah *Self-Instruction* dapat di sesuaikan dengan kebutuhan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

“Populasi menurut Arikunto adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”.⁴¹

Jadi penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua lika-liku yang ada didalam populasi. Oleh karena subjeknya meliputi semua yang terdapat didalam populasi, maka juga disebut *sensus*. Populasi penelitian ini adalah pesertadidik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pelajaran 2016/2017.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Pelajaran 2016/2017. Banyaknya pesertadidik yang menjadi partisipan dalam penelitian berjumlah 81 orang peserta didik yang terbagi atas 2 kelas. Berikut rincian kelas peserta didik :

Tabel 2
Populasi Kelompok Kontrol XI IPS 2

	Nama	Skor	Katagori
	Konseli 1	45	RENDAH
	Konseli 2	70	SEDANG
	Konseli 3	67	SEDANG

⁴¹*Ibid*, h. 173.

	Nama	Skor	Katagori
	Konseli 4	79	TINGGI
	Konseli 5	79	TINGGI
	Konseli 6	74	TINGGI
	Konseli 7	73	TINGGI
	Konseli 8	68	SEDANG
	Konseli 9	67	SEDANG
	Konseli 10	71	TINGGI
	Konseli 11	71	TINGGI
	Konseli 12	76	TINGGI
	Konseli 13	30	S. RENDAH
	Konseli 14	64	SEDANG
	Konseli 15	69	SEDANG
	Konseli 16	69	SEDANG
	Konseli 17	71	TINGGI
	Konseli 18	70	SEDANG
	Konseli 19	72	TINGGI
	Konseli 20	76	TINGGI
	Konseli 21	70	SEDANG
	Konseli 22	68	SEDANG
	Konseli 23	69	SEDANG
	Konseli 24	49	RENDAH
	Konseli 25	40	RENDAH

	Nama	Skor	Katagori
	Konseli 26	76	TINGGI
	Konseli 27	40	RENDAH
	Konseli 28	33	S.RENDAH
	Konseli 29	35	RENDAH
	Konseli 30	32	S.RENDAH
	Konseli 31	26	S.RENDAH
	Konseli 32	48	RENDAH
	Konseli 33	68	SEDANG
	Konseli 34	65	SEDANG
	Konseli 35	36	SEDANG
	Konseli 36	50	RENDAH
	Konseli 37	69	SEDANG
	Konseli 38	40	RENDAH
	Konseli 39	74	TINGGI
	Konseli 40	80	TINGGI

Tabel 3
Populasi Kelompok Eksperimen XI IPA 5

	Nama	Skor	Kategori
	Konseli 1	52	RENDAH
	Konseli 2	53	SEDANG
	Konseli 3	52	RENDAH
	Konseli 4	44	RENDAH

	Nama	Skor	Kategori
	Konseli 5	86	TINGGI
	Konseli 6	87	TINGGI
	Konseli 7	84	TINGGI
	Konseli 8	68	SEDANG
	Konseli 9	69	SEDANG
	Konseli 10	86	TINGGI
	Konseli 11	85	TINGGI
	Konseli 12	72	TINGGI
	Konseli 13	26	S.RENDAH
	Konseli 14	34	SEDANG
	Konseli 15	51	RENDAH
	Konseli 16	69	SEDANG
	Konseli 17	64	SEDANG
	Konseli 18	67	SEDANG
	Konseli 19	49	RENDAH
	Konseli 20	78	TINGGI
	Konseli 21	70	SEDANG
	Konseli 22	84	TINGGI
	Konseli 23	69	SEDANG
	Konseli 24	72	TINGGI
	Konseli 25	52	RENDAH
	Konseli 26	77	TINGGI

	Nama	Skor	Kategori
	Konseli 27	73	TINGGI
	Konseli 28	34	S. RENDAH
	Konseli 29	30	S.RENDAH
	Konseli 30	27	S.RENDAH
	Konseli 31	32	S.RENDAH
	Konseli 32	48	RENDAH
	Konseli 33	69	SEDANG
	Konseli 34	68	TINGGI
	Konseli 35	64	RENDAH
	Konseli 36	41	SEDANG
	Konseli 37	70	SEDANG
	Konseli 38	79	SEDANG
	Konseli 39	77	TINGGI
	Konseli 40	75	TINGGI
	Konseli 41	52	RENDAH

2. Sampel

“Sampel menurut Arikunto adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.⁴² Penelitian sampel apabila peneliti bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Sampel dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI, pengambilan sampel penelitian diambil dengan

⁴²*Ibid*, h. 174.

menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu pengambilan sampel bertujuan untuk mengategorikan peserta didik yang memiliki tingkat bermain *online game* berlebihan melalui angket. Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan permasalahan yang ada pada peserta didik yaitu penggunaan *online game* berlebihan dan untuk kelas yang menjadi sampel adalah kelas rekomendasi guru BK sekolah untuk memilih dua kelas tersebut. Hasil observasi, pengamatan peneliti, dan wawancara dengan guru BK sekolah mengenai penggunaan *online game* berlebihan peserta didik, yaitu pada kelas XI, dilihat dari absen keterlambatan, membolos, dan menurunnya minat belajar melalaikan tugas sekolah dari cerita guru-guru mata pelajar kelas

Tabel 4
Sampel Kelompok Kontrol XI IPS 2

No	Nama	Skor	Kategori
1	Konseli 4	79	TINGGI
2	Konseli 5	79	TINGGI
3	Konseli 6	74	TINGGI
4	Konseli 7	73	TINGGI
5	Konseli 10	71	TINGGI
6	Konseli 11	71	TINGGI
7	Konseli 12	76	TINGGI
8	Konseli 17	71	TINGGI
9	Konseli 19	72	TINGGI
10	Konseli 20	76	TINGGI
11	Konseli 26	76	TINGGI
12	Konseli 39	74	TINGGI
13	Konseli 40	80	TINGGI

Tabel 5
Sampel Kelompok Eksperimen XI IPA 5

	Nama	Skor	Kategori
	Konseli 5	86	TINGGI
	Konseli 6	87	TINGGI
	Konseli 7	84	TINGGI
	Konseli 10	86	TINGGI

	Konseli 11	85	TINGGI
	Konseli 12	72	TINGGI
	Konseli 20	78	TINGGI
	Konseli 22	84	TINGGI
	Konseli 24	72	TINGGI
	Konseli 26	77	TINGGI
	Konseli 27	73	TINGGI
	Konseli 34	68	TINGGI
	Konseli 39	77	TINGGI
	Konseli 40	75	TINGGI

ngembangan Instrumen Penelitian

Data yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu tentang penggunaan *online game* secara berlebihan oleh karena itu instrumen yang digunakan berupa skala perilaku. Kisi-kisi yang telah dikembangkan yaitu indikator penggunaa *online game* secara berlebihan. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

	Indikator	ikator)
1	wa waktu bermain video <i>game</i> semakin bertambah.	8	7,	
2	Terus-menerus memikirkan bermain video <i>game</i> , bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topic pembicaraannya selalu seputar vidio <i>game</i> .	4	2,6	,
3	n <i>game</i> untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman.	6	,20	,19
4	memilih bermain <i>game</i> dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya.	4	1	,

Sumber: Raymond Ongkie. Ciri-ciri Kecanduan *Game*, h.26. Dikutip Pada Buku *Aqila Smart, Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan *Game*, A Plus Books, Jogjakarta, 2010.*

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa variabel penggunaan *online game* secara berlebihan dijabarkan berdasarkan syarat terjadinya perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan. Indikator diatas diambil berdasarkan ciri-ciri kecanduan *game* menurut Raymond Ongkie dari sub ciri-ciri variabel tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator yang kemudian dideskripsikan kembali

menjadi beberapa dekskriptor akan dikembangkan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat penggunaan *online game* secara berlebihan seseorang.

Menurut Sugiyono “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”⁴³

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala *Likert* dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik, dalam hal ini setiap instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari pertanyaan atau pernyataan yang sangat positif sampai sangat negatif, hal ini dikarenakan skala *Likert* digunakan untuk mengukur suatu perilaku, sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁴⁴ Dan item pernyataan tentang intensitas perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan dibuat dalam alternatif respon subyek adalah 1) sangat sering; 2) sering; 3) kadang-kadang; 4) tidak pernah.

Dalam hal ini peneliti menggunakan alternatif jawaban tersebut karena menurut Sugiyono penggunaan skala ini lebih menghemat pemanfaatan waktu luangserta angket yang digunakan lebih efisien dalam mengukur variabel berdasarkan indikator penggunaan *online game* secara berlebihan. Sedangkan menurut Arikunto menggunakan empat alternatif ini peserta didik lebih subjektif lagi dalam memilih

⁴³*Ibid*,h. 38

⁴⁴Op.Cit, h. 39

jawaban serta tidak dapat memilih nilai tengah lagi karena peserta didik merasa lebih aman. Dengan memperhatikan tabel;

Tabel 7
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sering (SS)	Sering (S)	Kadang-kadang (KD)	Tidak pernah (TP)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Skala perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan dalam penelitian ini menggunakan rentang Skor dari 1-4 dengan banyaknya 22 item.

Adapun aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a) Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif.
- b) Jumlah skor tertinggi ideal = (jumlah pernyataan atau aspek penilaian) x jumlah pilihan.
- c) Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval.
- d) Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 2, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 2 kelas interval.

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $4 \times 22 = 88$
- b. Skor terendah : $1 \times 22 = 22$
- c. Rentang : $88 - 22 = 66$
- d. Jarak interval : $66 : 6 = 11$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan adalah sebagai berikut:

Tabel 8
Kriteria Interaksi Penggunaa *Online game* Secara Berlebihan

Interval	Kriteria
71 – 88	Tinggi
53–70	Sedang
35–52	Rendah
17–34	Sangat rendah

Namun sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah–langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahingga mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Sebuah instrumen pengukuran dikatakan valid jika hasilnya sesuai dengan kriteria tertentu, artinya memiliki kesejajaran antara hasil pengukuran dengan kriteria tersebut. Cara yang digunakan untuk mengetahui kesejajaran adalah dengan mengkorelasikan hasil pengukuran dengan kriteria. Kriteria yang digunakan sebagai patokan untuk menilai validitas sebuah instrumen pengukuran dapat berupa hasil tes yang sudah berstandar maupun dari catatan-catatan lapangan tentang sesuatu yang diukur.

Untuk mengetahui validitas item angket digunakan rumus korelasi *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien Korelasi Antara Skor Item dengan Skor Total
- $\sum x$ = Jumlah Skor Item
- $\sum y$ = Jumlah Skor Total (seluruh item)
- $\sum x^2$ = Jumlah Kuadrat Butir
- $\sum y^2$ = Jumlah Kuadrat Total
- $\sum xy$ = Jumlah Perkalian Skor Item dengan Skor Total
- n = Jumlah Responden (Sampel)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik.⁴⁵

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.⁴⁶ Uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's alpha* (α) yang kemudian dihitung dengan bantuan program *SPSS*

22. Menurut Azwar, ukuran *alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut;

- a. Nilai *alpha cronbach* 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai *alpha cronbach* 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel

⁴⁵*Ibid*, hlm. 178

⁴⁶*Ibid*. hlm. 198

- c. Nilai *alpha cronbach* 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai *alpha cronbach* 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai *alpha cronbach* 0,81 s/d 1,00 sangat reliabel

Dari uji reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 22 for windows, diperoleh hasil nilai *alphacronbach* 0,427 dengan jumlah item 22 butir soal. Hal ini berarti instrumen tersebut memiliki ukuran yang cukup reliabel.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya.⁴⁷ Pendapat lain wawancara adalah proses tanya-jawab dalam penelitian yang berlangsung...⁴⁸

Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa wawancara dipakai untuk mengambil data yang ingin diteliti, penelitian dengan proses tanya-jawab secara langsung yang dilakukan oleh peneliti kepada narasumber. Wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Metode yang digunakan peneliti wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik dari guru bimbingan dan knseling/konselor di sekolah terkait

⁴⁷*Op. Cit.* h. 137

⁴⁸*Op. Cit.* h. 83

dengan perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung kelas XI tahun pelajaran 2016/2017.

2. Observasi

Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi partisipan, yaitu peneliti akan terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti mengamati terhadap pola perilaku manusia salah satunya yaitu perilaku penggunaan *online game* secara berlebihan, observasi juga merupakan suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan.

3. Kuisisioner (Angket)

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dimana partisipan/responden mengisi pertanyaan atau pernyataan kemudian setelah diisi dengan lengkap mengembalikan kepada peneliti. Kuisisioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti.⁴⁹ Dalam hal ini angket yang digunakan peneliti adalah angket yang berisi pernyataan mengenai penggunaan *online game* secara berlebihan.

4. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan dokumentasi dapat menunjang tujuan penelitian, teknik ini sendiri bertujuan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh

⁴⁹Cholid Narbuko dan Abu Achmade, “*Metodologi Penelitian*”, (Jakarta : Bumi Aksara, 2015), h. 76

deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi juga dapat digunakan peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat penelitian dilaksanakan, serta dokumentasi juga akan mengambil keadaan sekolah, guru, visi dan misi, tujuan dan rencana strategi di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

D. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik Pengolahan Data

Ada beberapa kegiatan-kegiatan dalam pengolahan data antara lain, *editing, coding, processing, cleaning*:

a. Editing

Mengedit merupakan salah satu cara untuk memeriksa atau mengecek daftar pertanyaan atau pernyataan. Skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi, keterbacaan tulisan, kejelasan makna jawabandan konsisten jawaban yang diberikan responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi pada saat itu juga dan apabila skala tersebar kurang dari jumlah populasi yang ada maka peneliti menyebar kembali skala penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik yang belum mengisi skala angket penggunaan *online game* secara berlebihan.

b. Coding

Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data di komputer. Untuk skala penggunaan *online game* secara berlebihan, jawaban untuk pernyataan *favorable* jawaban tidak pernah kode 4, jawaban kadang-kadang kode 3, jawaban sering kode 2, dan jawaban sering sekali kode 1. Sementara pada pernyataan *unfavorable* jawaban sangat sering 1, jawaban sering kode 2, jawaban kadang-kadang 3, dan jawaban tidak pernah kode 4.

c. Processing

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer.

d. Cleaning

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah terdapat kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data ke komputer.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *rating scale*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *t*, *t-test* sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dengan

menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22. Ada pun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

X1: Nilai rata-rata sampel1 (kelompok eksperimen)

X2 : Nilai rata-rata sampel 1 (kelompok kontrol)

S₁² : Varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)

S₂² : Varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)

n₁ : Banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)

n₂ : Banyaknya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).⁵⁰

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen/Bebas (X)

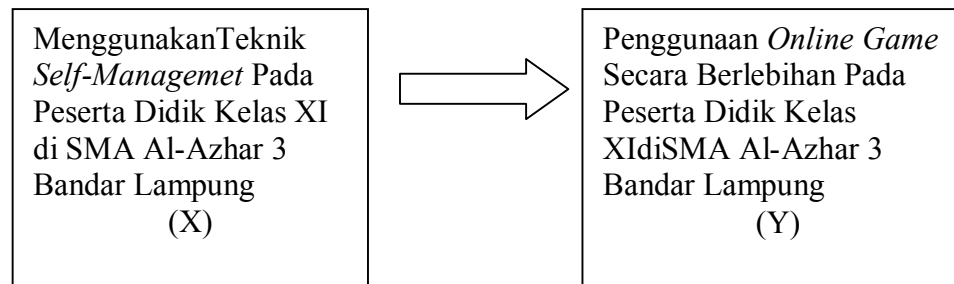
Variabel dipenden/terikat adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, jadi variabel ini dapat secara bebas berpengaruh terhadap variabel lain. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah teknik *self-management*.

2. Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel lain. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah penggunaan *online game* secara berlebihan.

⁵⁰*Op. Cit.* Sugiyono, h. 193

Gambar 3
Korelasi Variabel



F. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah teknik *self-management*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (eksperimen variabel). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah penggunaan *online game* secara berlebihan. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional:

Tabel 9
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) <i>Self-Management</i>	<p>Teknik <i>self-management</i> adalah teknik yang bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori <i>cognitive behavior therapy</i> dengan teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi penggunaa <i>online game</i> secara berlebihan peserta didik.</p> <p>(Gantina Komalasari, <i>Teori dan teknik konseling</i>, 2016).</p> <p>Mahoney & Thoresen mengatakan management diri berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.</p> <p>Gunarsa menyatakan bahwa <i>self-management</i> meliputi pemantauan diri (<i>self-monitoring</i>), reinforcement yang positif (<i>self reward</i>), kontrak atau</p>	Menggunakan Skala <i>Likert</i>	Penyebaran angket		Interval

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		perjanjian dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>) dan penguasaan terhadap rangsangan (<i>stimulus control</i>).				
2	Variabel Terikat (Y) Pengguna <i>Online game</i> Secara Berlebihan	<p>Penggunaan <i>online game</i> secara berlebihan adalah permainan yang dimainkan lewat komputer dengan menggunakan internet, dalam bahasa indonesia game diartikan sebagai “permainan”, <i>Game</i> diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif.</p> <p>(Aqila Smart, <i>Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game</i>, 2010)</p> <p>Faktor anak penggunaa <i>online game</i> secara berlebihan: kurang perhatian dari orang-orang terdekat, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh. (Aqila Smart, <i>Cara Cerdas</i></p>	Angket terdiri dari 22 pertanyaan aspek penggunaan <i>online game</i> secara berlebihan.	Penyebaran angket	Skor penggunaan <i>online game</i> secara berlebihan (rendah-tinggi= 17 - 88)	Interval

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		<i>Mengatasi Anak Kecanduan Game,</i> 2010)				

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah

1. Sejarah Singkat SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung dan beralamat di jalan M. Noer I No.I Way Halim Bandar Lampung didirikan pada tanggal 3 Juli 1992 berada dibawah naungan Yayasan Al-Azhar Lampung. Pendirian SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung berdasarkan pertimbangan bahwa dikompleks Perumnas Way Halim, terdapat beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Yayasan Al-Azhar Lampung sendiri telah memiliki binaan sebagai berikut:

- a. 2 buah Taman Kanak-Kanak
- b. 2 buah Sekolah Dasar
- c. 1 buah Sekolah Menengah Pertama

Berdasarkan pertimbangan diatas maka pada tanggal 2 januari 1992 dengan Nomor Surat : 120/YAL/XI/1992, Yayasan Al-Azhar Tanjung Karang mengajukan permohonan mendirikan SMA Al–Azhar 3 di Way Halim, kepada

Kakanwil Depdikbud Propinsi Lampung, melalui Kakandepdikbud Kedaton. Sehingga surat permohonan tersebut disetujui oleh Kakanwil Depdikbud Propinsi Lampung dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 612/I.12/BI/U/1994, tertanggal 26 Januari 1994 dan surat tersebut berlaku sejak ditetapkan terhitung mulai tanggal 1 Juli 1992.

SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berdirinya bernama SMA Al-Azhar 3 Way Halim secara resmi berdiri tanggal 3 juli 1992, dibawah binaan Yayasan Al-Azhar Lampung dengan persetujuan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dengan keterangan sebagai berikut :

- a. Nama : SMA Al -Azhar 3
- b. Nomor Data Seolah : L. 04044009
- c. Nomor Statistik Sekolah : 302126007093
- d. Alamat :Kompleks Perumnas Way Halim Kecamatan Kedaton
KotamadyaBandar Lampung
- e. Status : Terdaftar

Sejalan dengan perjalanan waktu SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, mengalami perkembangan yang pesat. Profil SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sekarang dapat disesdkripsikan sebagai berikut:

1. Nama Badan Penyelenggara : Yayasan Al-Azhar Lampung

2. Akte Yayasan Nomor : 34 Tgl, 28 April 2006
3. Status Gedung Milik Sendiri : Milik Sendiri
4. Status Sekolah : Swasta
5. Tipe Sekolah A
6. Akreditasi Sekolah : Ter Akreditasi
7. NDS : 1204044009
8. NSS : 302 126 00703
9. Alamat : Jl. M. Noer I Sepang Jaya Kedaton
10. Waktu Belajar : Pagi hari

2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

SMA Al-Azhar Bandar Lampung, mempunyai visi, misi dan tujuan sebagai berikut:

a. Visi Sekolah:

" Mewujudkan Sekolah Islami yang Disiplin, Berkualitas dan Terpercaya "

b. Misi Sekolah

Untuk mewujudkan visi, sekolah memiliki misi, sebagai berikut.

1. Membangun lingkungan belajar yang berkualitas dan memiliki keunggulan dalam pendidikan umum dan keislaman.
2. Menciptakan nuansa pembelajaran yang Islami, efektif, kreatif dan menyenangkan.

3. Meningkatkan pendalaman Al-Qur'an, sholat dan nilai-nilai keimanan, keagamaan dengan berbagai sajian kegiatan.
4. Mewujudkan kualitas keberhasilan siswa berakhlakul karimah dan berdaya saing tinggi.
5. Menyelenggarakan pola pembelajaran yang professional.
6. Mensinergikan dan menyegarkan budaya disiplin diri, guru dan siswa.
7. Menyalakan pijar berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai kontribusi terhadap tumbuhnya kedisiplinan di kalangan pelajar.

3. Tujuan Sekolah:

Tujuan yang hendak dicapai adalah:

- a. Terlaksananya proses Kegiatan Belajar Mengajar secara efektif dan efisien sehingga diperoleh hasil (*out put*) yang sangat memuaskan.
- b. Tersedianya sarana dan prasarana Kegiatan Belajar Mengajar yang memadai sehingga memiliki daya dukung yang optimal terhadap terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien.
- c. Tersedianya tenaga pendidik dan kependidikan yang memenuhi standar yang ditetapkan, sebagai pendukung terciptanya Kegiatan Belajar Mengajar yang efektif, efisien, dan hasil yang optimal.
- d. Terlaksananya Tugas Pokok dan Fungsi (Tupoksi) dari masing-masing komponen sekolah (kepala sekolah, guru, karyawan, dan siswa).

- e. Terlaksananya tata tertib dan segala ketentuan yang mengatur operasional sekolah, baik para pegawai maupun siswa.
- f. Terwujudnya sumber daya manusia (SDM) bagi guru, karyawan, dan siswa yang mampu memenangkan kompetisi di era global.

4. Data Tenaga Pengajar

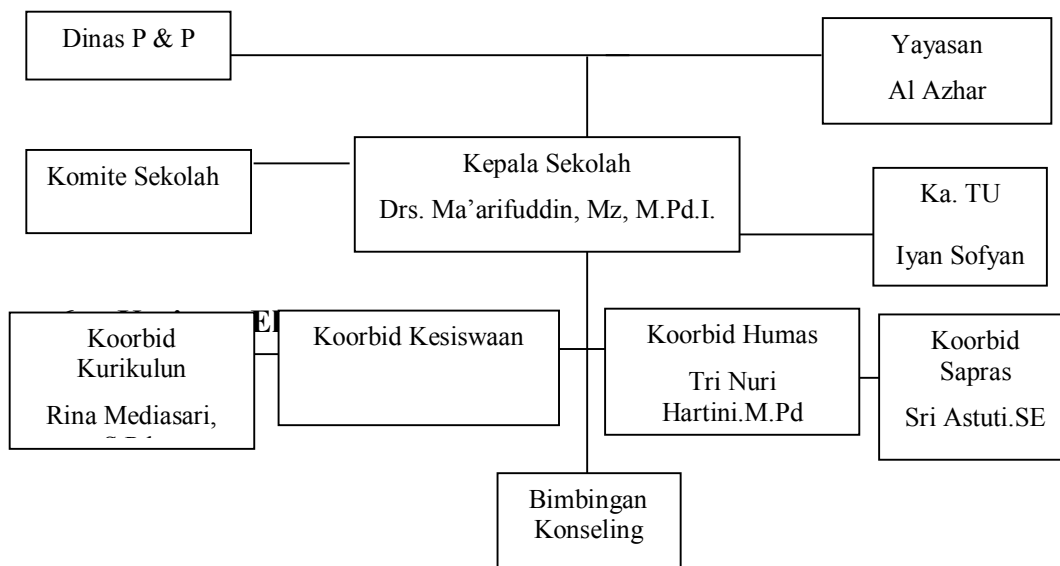
Agar pelaksanaan pendidikan dapat berjalan dengan baik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung memiliki guru-guru 82 yang berkopetensi, 1 orang bendahara, 2 orang tata usaha sebagai kepala tata usaha, 4 orang satpam, dan 4 orang petugas kebersihan.

5. Struktur Organisasi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Untuk menyelenggarakan proses pembelajaran, Kepala sekolah dibantu oleh beberapa orang wakil kepala sekolah, dewan guru dan staf tata usaha. Struktur Organisasi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4

Struktur Organisasi SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung



Kegiatan Kesiswaan (ekstrakurikuler)

SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung memiliki beberapa macam kegiatan kesiswaan yang dapat dijadikan wadah bagi siswa untuk pengembangan diri, baik pengetahuan berorganisasi dan kepemimpinan, bakat maupun minat. Kegiatan kesiswaan, yang ada di sekolah ini antara lain :

1. Organisasi Siswa Intera Sekolah (OSIS)
2. PrajaMuda Karana (PRAMUKA)
3. Olahragameliputi beberapa cabang olahraga yaitu bola basket,futsal,tenis meja, dan atletik.
4. Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
5. Palang Merah Remaja (PMR).
6. Rohani Islam (ROHIS)
7. Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
8. Kelompok Olympiade.
9. LCT
10. Modern Dance
11. Seni Musik
12. Seni Tari
13. Taekondo
14. Patroli Keamanan Sekolah

B. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017” telah dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2017. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. *Online game* adalah permainan yang dimainkan pada internet menggunakan komputer/HP, bila hal ini terus terjadi menyebabkan individu tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti tidak memiliki sikap *self-control/self-management* terhadap diri terkait *online game* dan lama kelamaan akan menjadi kecanduan *online game*. Dalam hal ini peneliti menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* terkait permasalahan mengurangi penggunaan *online game* pada penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambar Umum *Pra* Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

Pelaksanaan penelitian efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online*

game secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Sebelum pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan terlebih dahulu peneliti melakukan *survey pra* penelitian menentukan sampel penelitian dengan melakukan wawancara dengan guru BK di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 untuk mengetahui kelas mana yang paling banyak menggunakan *online game* berlebihan pada peserta didik kelas XI.

Setelah melakukan wawancara, diketahui bahwa terdapat dua kelas peserta didik yang paling banyak penggunaan *online game* secara berlebihan dengan kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah untuk memperkuat data peneliti juga menyebarkan angket penggunaan *online game* berlebihan pada peserta didik kelas XI untuk ditentukan peserta didik mana yang menggunakan *online game* secara berlebihan.

Setelah dianalisis, terdapat dua kelas yang paling banyak peserta didik yang menggunakan *online game* secara berlebihan rendah dan sedang, peneliti juga menyebarkan angket penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XII karena sebelum angket diberikan kepada dua kelas yang akan diteliti, terlebih dahulu diuji tingkat validitasnya dan reliabilitasnya kepada responden yang lain. Responden yang mengisi angket penggunaan *online game* secara berlebihan adalah kelas XII yang berjumlah 41 responden, diperoleh dari butir soal 22 item

yang valid dengan reliabilitas $r_{\text{hitung}} = 1,91 > 0,7$ maka dapat dikatakan reliabel. Sehingga uji coba item tersebut, yang akan digunakan adalah 22 item untuk mengungkap interaksi sosial kepada 41 responden yang terdiri dari kelas eksperimendan kelas kontrol yang mengalami penggunaan *online game* secara berlebihan tinggi dan sedang.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan penelitian dengan kesepakatan pihak sekolah.

2. Gambaran Pelaksanaan Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017

Pelaksanaan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurani penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik dilaksanakan selama 1 sampai 2 kali dalam seminggu. Sebelum memulai layanan/pendekatan dengan suatu teknik peneliti bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan layanan, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Kontrak/komitmen kelompok dimulai dengan mengumpulkan peserta didik yang termasuk pada kategori mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dengan kategori tertinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Konselor (peneliti) mengemukakan deskripsi program layanan/teknik yang meliputi: tujuan layanan, proses layanan dan sasaran layanan. Seluruh peserta didik yang mengikuti layanan berjumlah 81 peserta didik, terbagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol menyatakan kesediaannya untuk mengikuti program layanan.

Adapun deskripsi proses pelaksanaan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017, yaitu sebagai berikut;

a. Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan Ke 1

Hari/Tanggal : Jum'at, 03 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Pretest dengan menggunakan instrument/angket penggunaan *online game* secara berlebihan untuk mengetahui tingkat keberlebihannya, penggunaan sebelum diberikan treatment atau pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan.

2) Pertemuan Ke 2

Hari/Tanggal :Rabu, 08 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *self-management* dimulai dengan mengucapkan salam. Pemateri (peneliti) mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Pemateri (peneliti) memimpin do'a dengan harapan supaya pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Pemateri mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik untuk memperkenalkan diri. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, norma, cara pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya pemateri bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit pada pertemuan ini.

Selanjutnya pemateri (peneliti) mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* (tahap pertama peneliti menunjukkan keterlibatan dengan peserta didik/Be Friend). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Selain itu mengarahkan peserta didik untuk mengenal dirinya sendiri dengan permainan siapa saya? Dan peserta didik diminta mengisi beberapa pertanyaan yang diberikan untuk melihat/menyadarkan peserta didik sejauh mana mengenal dirinya sendiri.

Pemateri (peneliti) memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kembali serta. Selanjutnya pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan layanan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan do'a dan salam.

3) Pertemuan Ke 3

Hari/Tanggal : Rabu, 13 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Kegiatan pada tahap ini dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin do'a. Peneliti membahas secara singkat mengenai kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*.

Selanjutnya pemateri (peneliti) bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap ini (*Fokus pada perilaku sekarang*) ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan sebelumnya. Pada tahap peralihan, pemateri mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan

dari pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik mengenai pengertian *game*, serta dampak positif dan negatif bermain *game*. Serta pada tahap ini diadakan tahap kontrak terhadap diri peserta didik. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Pemateri/peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan bimbingan ini dijamin kerahasiaannya. Peserta didik bergantian menyampaikan pendapat mengenai pengertian serta dampak negatif dan positif mengenai *online game*, dan pemateri memberikan beberapa cuplikan video dampak negatif dari bermain *game* terus menerus.

Pemateri memberikan suatu arahan pembahasan tentang *game* dan memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan tanggung jawab. Selanjutnya agar pembahasan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* lebih menarik, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk tanya jawab terhadap materi yang diberikan agar peserta didik bisa lebih paham mengenai *game*.

Selanjutnya pemateri menyimpulkan seluruh kegiatan teknik *self-management* yang telah berlangsung. Pemateri menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya peserta didik diberi lembar laisensi untuk diisi kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* pertemuan ini. Pemateri bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan materi *self-management* berikutnya, setelah disepakati ditutup dengan do'a dan salam.

4) Pertemuan Ke 4

Hari/Tanggal : Jum'at, 16 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Pada tahap permulaan pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdo'a. Pemateri (peneliti) memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik *self-management*, yaitu materi yang sudah dibahas sedikit sebelumnya untuk mengatasi/memanfaatkan waktu yang lebih baik dan tidak ketergantungan/mengurangi waktu bermain *game* berlebihan. Sehingga pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Pemateri menanyakan kembali apakah peserta sudah paham mengenai pengertian *game* serta dampak positif dan negatifnya, lalu bagaimana caranya untuk tidak ketergantuan/mengurangi durasi bermain *online game* dengan mengganti waktunya lebih bermanfaat. Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan terhadap bermain *online game* dengan bijak dan memanfaatkan waktu luang dengan baik, tujuannya tak lain agar peserta didik memiliki perjanjian terhadap diri sendiri dan meyakini bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi.

Pemateri menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada pertemuankali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan berikutnya. Kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

5) Pertemuan Ke 5

Hari/Tanggal : Senin, 20 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdo'a bersama. Pemateri menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan belajar kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap (*Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab*) ini pemateri mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh.

Pemateri memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan ini target layanan yakni dimana sasaran perilaku peserta didik agar lebih bertanggung jawab dan berkomitmen mengatur waktu bermanfaat terutama sebagai peserta didik.

Pada pertemuan ini (*Membuat komitmen dan tidak menerima permintaan maaf*) peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik penggunaan *online game* berlebih serta *self-management*. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Pemateri juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan. Peserta didik begitu sangat antusias membahas permainan *online game* serta *self-management* yang baik. Kemudian (*Menghilangkan hukuman*) pemateri juga memberikan suatu saran kepada peserta didik untuk membuat *dream book*, yaitu kumpulan-kumpulan impian yang ditulis peserta didik sehingga menjadi kenyataan.

Pada tahap pengakhiran pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan ini. Pemateri meminta kesan dan pesan terkait pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dan diakhiri dengan salam dan do'a.

6) Pertemuan Ke 6

Hari/Tanggal : Jum'at, 24 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPA 5

Posttest dengan menggunakan instrument/angket penggunaan *online game* secara berlebihan untuk mengetahui tingkat penggunaan *game* berlebihan sesudah diberikan treatment atau pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan.

Pada pertemuan ini peserta didik dan pematari (peneliti) secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pematari (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan do'a.

b. Kelompok Kontrol

1) Pertemuan Ke 1

Hari/Tanggal : Jum'at, 03 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Pretest dengan menggunakan instrument/angket penggunaan *online game* secara berlebihan untuk mengetahui tingkat penggunaan *online game* secara.

2) Pertemuan Ke 2

Hari/Tanggal : Selasa, 07 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan do'a. Peneliti (pemateri) menyampaikan sedikit tentang teknik *self-instruction* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan pertama ini peserta didik masih kurang aktif bahkan malu-malu untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Pemateri memberikan tontonan tentang bahaya bermain *online game* berlebihan dan materi untung rugi bermain *game* sehingga peserta didik menyadari bahwa bermain *game* berlebihan tidak baik dan mengurangi durasi bermain *game*. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan do'a.

3) Pertemuan Ke 3

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Maret 2017

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Tahap pertemu ke 3 diawali dengan salam dan do'a. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan

penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang *online game* dan membahas penyadaran positif, negatif terhadap peserta didik tentang dirinya.

Setiap peserta didik terlihat sangat antusias. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan bagai mana bisa mengenal, menyadari diri sendiri dan menyadari ruginya penggunaan *online game* secara berlebihan. Pada pertemuan ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan do'a.

4) Pertemuan Ke 4

Hari/Tanggal : Jum'at, 16 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Tahap ini diawali dengan salam dan do'a. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada tahap ini peserta didik dituntut untuk lebih aktif lagi dalam berdiskusi bagaimana memecahkan masalah, pemateri memberikan suatu konsep yang mana untuk menghilangkan setidaknya mengurangi bermain *online game* berlebihan dengan memberikan materi manajemen waktu yakni mengajak peserta didik memanfaatkan waktu lebih baik lagi.

Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan manajemen waktu yang baik serta untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan do'a.

5) Pertemuan Ke5

Hari/Tanggal :Senin, 20 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Tahap selanjutnya ini diawali dengan salam dan do'a. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini dengan metode ceramah dan diskusi membentuk beberapa kelompok. Untuk membahas dan menyimpulkan materi yang telah lalu yaitu, pemberian treatment teknik *self-instruction* mengenai topik untung rugi bermain *online game*, mengenal diri sendiri dan manajemen waktu untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan. Lalu peserta didik pada pertemuan terakhir ini diakhiri dengan salam dan do'a.

6) Pertemuan Ke5

Hari/Tanggal :Senin, 24 Maret 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas IPS 2

Tahap selanjutnya ini diawali dengan salam dan do'a. Pada tahap ini peneliti memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali mendapatkan perlakuan teknik *self-instruction* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan, guna menghasilkan data yang valid dengan *posttest* dengan menggunakan angket penggunaan *online game* secara berlebihan.

Setiap peserta didik terlihat sangat senang dan antusias. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar laseg terkait pelaksanaan teknik *self-instruction* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pematari (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan do'a.

3. Hasil Umum *Pretest* Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen/angket penelitian penggunaan *online game* berlebihan terhadap peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 dikategorikan dalam empat kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 10

Kategori Umum *Pretest* Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
-----------------	---------------------	------------------	-------------------

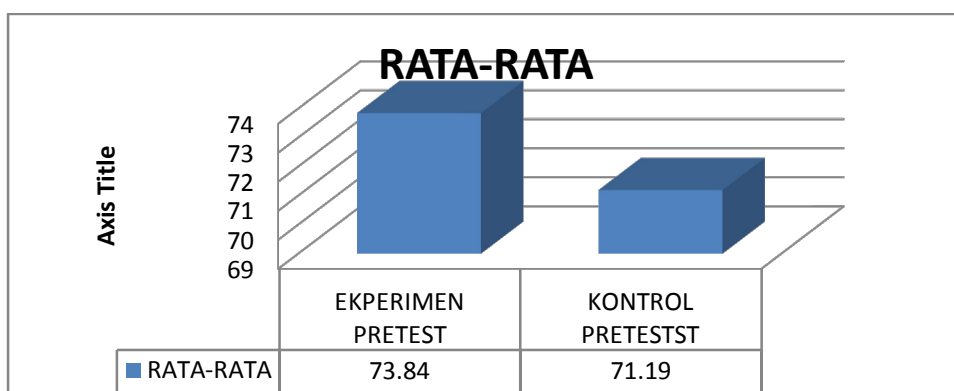
Tinggi	71 – 88	30	37 %
Sedang	53 -70	29	36 %
Rendah	35 -52	13	16 %
Sangat Rendah	17 – 35	9	11 %
Jumlah		81	100%

Tabel 8 menyatakan bahwa gambaran penggunaan *online game* secara

berlebihan peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 terdapat 30 peserta didik (37%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 29 peserta didik (36%) berada pada kategori sedang, 13 peserta didik (16%) pada kategori rendah dan sebanyak 9 peserta didik (11%) berada pada kategori rendah. Sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 5

Hasil *Pretest* Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Peserta Didik Kelas XI IPA 5 Dan IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017



Berdasarkan gambar 5 tersebut menjelaskan penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XI IPA 5 dan IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar

Lampung tahun pelajaran 2016/2017 cukup tinggi, didua kelsa yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti penggunaan *online game* secara berlebihan di SMA tersebut untuk menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dengan pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* pada kelas ekperimen dan *self-instruction* untuk kelas kontrol.

a. Gambaran Hasil Per Indikator

1) Indikator Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Peserta Didik

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik pada indikator bekerjasama berada pada kategori tinggi sebanyak 20 peserta didik (25%), pada kategori sedang sebanyak 35 peserta didik (43%), pada kategori rendah sebanyak 8 peserta didik (10%) dan pada kategori rendah sebanyak 8 peserta didik (10%). Secara rinci disajikan pada tabel 8.

Tabel 11
Indikator Ke 1

No	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
1	Tinggi	$\geq 26-32$	20	25%
2	Sedang	$\geq 19-25$	35	43%
3	Rendah	$\geq 12-18$	8	10%
4	Sangat Rendah	$\geq 5-11$	8	10%
Jumlah			81	100%

Berdasarkan tabel 8 persentase aspek lamanya waktu bermain video *game* semakin bertambah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 sebagian berada pada tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal ini disebabkan karena lama/durasi bermain *game* pada peserta didik. peserta didik.

2) **Indikator Terus-Menerus Memikirkan Bermain Video *Game*, Bahkan Saat Belajar, Setiap Perilaku, Tindakan Dan Topik Pembicaraannya Selalu Seputar Video *Game***

Hasil penelitian menunjukkan gambaran peserta didik yang terus-menerus memikirkan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar videogame, terdapat sebanyak 41 peserta didik (50,6%) kategori tinggi, sebanyak 26 peserta didik (32,1%) kategori sedang, sebanyak 11 peserta didik (13,6%) dengan kategori rendah dan sebanyak 3 peserta didik (3,7%) dengan kategori sangat rendah. Secara rinci disajikan pada tabel 9.

Tabel 12
Indikator Ke 2

No	Kriteria	Rating skor	Σ	Persentase
1	Tinggi	$\geq 13 - 16$	41	50,6%
2	Sedang	$\geq 9 - 12$	26	32,1%
3	Rendah	$\geq 5 - 8$	11	13,6%
4	Sangat Rendah	$\geq 1 - 4$	3	3,7%

Jumlah	81	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel 9 persentase aspek yang terus-menerus memikirkan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar videopeserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 sebagian berada pada kriteria tinggi dan sedang, namun adapula yang dikriteria rendah. Hal ini disebabkan karena peserta didik sudah mempunyai anggapan bahwa tujuannya tidak sama dengan peserta didik yang lainnya.

**3) Indikator Bermain *Game* Untuk Lari
Dari Masalah Atau Untuk Menghilangkan Perasaan Tidak Nyaman**

Hasil penelitian menunjukkan bermain *game* untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman adalah, terdapat sebanyak 33 peserta didik (40,7%) yang tinggi, sebanyak 25 peserta didik (30,9%) yang sedang, sebanyak 4 peserta didik (4,9%) dalam kriteria rendah dan sebanyak 19 peserta didik (23,5%) dalam kriteria sangat rendah. Secara rinci disajikan pada tabel 10.

Tabel 13
Indikator Ke 3

No	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
1	Tinggi	$\geq 21 - 24$	33	40,7%

2	Sedang	$\geq 17 - 20$	25	30,9%
3	Rendah	$\geq 13 - 16$	4	4,9%
4	Sanga Rendah	$\geq 9 - 12$	19	23,5%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 10 persentase bermain *game* untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017, sebagian berada pada kriteria tinggi, sedang dan rendah, namun adapula peserta didik dalam kriteria sangat rendah.

4) Indikator Lebih Memilih Bermain *Game* Dari Pada Bermain dan Berkumpul Dengan Teman Seusianya

Hasil penelitian menunjukkan gambaran lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya adalah, terdapat 48 peserta didik (56,8%) yang tinggi, sebanyak 19 peserta didik (23,5%) yang sedang, sebanyak 15 peserta didik (18,5%) yang rendah dan sebanyak 1 peserta didik (1,2%) yang sangat rendah. Secara rinci disajikan pada tabel 11.

Tabel 14
Indikator Ke 4

No	Kriteria	Rating skor	Σ	Persentase
1	Tinggi	$\geq 13 - 16$	48	56,8%
2	Sedang	$\geq 9 - 12$	19	23,5%

3	Rendah	$\geq 5 - 8$	15	18,5%
4	Sangat Rendah	$\geq 1 - 4$	1	1,2%
Jumlah			81	100%

Berdasarkan tabel 11 presentase pada indikator gambaran lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya. Adapula yang dikategori tinggi, sedang dan rendah, namun adapula peserta didik dalam kriteria sangat rendah.

b. Gambaran Keseluruhan Hasil Per Indikator

Tabel 15

Gambaran Keseluruhan Hasil Per Indikator

Indikator	Kriteria	Interval	Σ	Presentase	Σ presentase
Lamanya waktu bermain video <i>game</i>	Tinggi	$\geq 26-32$	20	25%	69,725%
	Sedang	$\geq 19-25$	35	43%	
	Rendah	$\geq 12-18$	8	10%	
	Sangat Rendah	$\geq 5-11$	8	10%	
Terus-menerus memikirkan bermain video <i>game</i> , bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topic pembicaraannya selalu seputar videogame	Tinggi	$\geq 13-16$	41	50,6%	573,59%
	Sedang	$\geq 9 - 12$	26	32,1%	
	Rendah	$\geq 5 - 8$	11	13,6%	
	Sangat Rendah	$\geq 1 - 4$	3	3,7%	
Bermain <i>game</i> untuk lari darimasalahatauuntuk menghilangkan perasaan tidaknyaman	Tinggi	$\geq 21 - 24$	33	40,7%	75,935%
	Sedang	$\geq 17 - 20$	25	30,9%	
	Rendah	$\geq 13 - 16$	4	4,9%	
	Sangat Rendah	$\geq 9 - 12$	19	23,5%	
Lebih memilih bermain <i>game</i> dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya	Tinggi	$\geq 13 - 16$	48	56,8%	74,22%
	Sedang	$\geq 9 - 12$	19	23,5%	
	Rendah	$\geq 5 - 8$	15	18,5%	
	Sangat Rendah	$\geq 1 - 4$	1	1,2%	

Secara keseluruhan gambaran penggunaan *online game* secara berlebihan pada tiap indikator menunjukkan perbedaan yang tidak jauh berbeda dari setiap indikatornya. Berdasarkan persentase tertinggi urutan pada indikator interaksi sosial adalah sebagai berikut: (1) Lamanya waktu bermain video *game* (69,725%); (2) Terus-menerus memikirkan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topic pembicaraannya selalu seputar videogame (73,59%); (3) Bermain *game* untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman (75,935%); (4) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya (74,22%). Dalam hal ini peneliti membagi peserta didik kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4. Hasil Uji t Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017

Efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik dapat dilihat dari *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara. Sebelum dilakukan perbandingan *gain score*, terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh pendekatan *cognitive*

behavior therapy(CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online games* secara berlebihan.

Hasil Uji t Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Peserta Didik Secara Keseluruhan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

(1). H_0 = tidak efektifnya efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy*(CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

(2). H_a = efektifnya efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

(3). Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 = \mu_1 \neq \mu_0$$

$$H_1 = \mu_1 \neq \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji t *independen sampel t test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 16

Hasil Uji t Independen Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Peserta Didik Kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
NI Equal variances assumed	,729	,396	3,192	79	,002	8,71098	2,72865	14,14222	3,27973
Equal variances not assumed			3,199	77,320	,002	8,71098	2,72279	14,13238	3,28957

Tabel 13 menunjukkan diperoleh nilai Sig ($0,399$) $\geq \alpha$ ($0,05$), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan

pengujian diperoleh t_{hitung} 3,192 pada derajat kebebasan (df) 81 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 1,992, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,192 \geq 1,980$) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,004 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($58,92 \geq 70,51$). jika dilihat dari nilai rata-rata, maka efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan dapat dikurangi pada kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok kontrol.

Tabel 17
Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

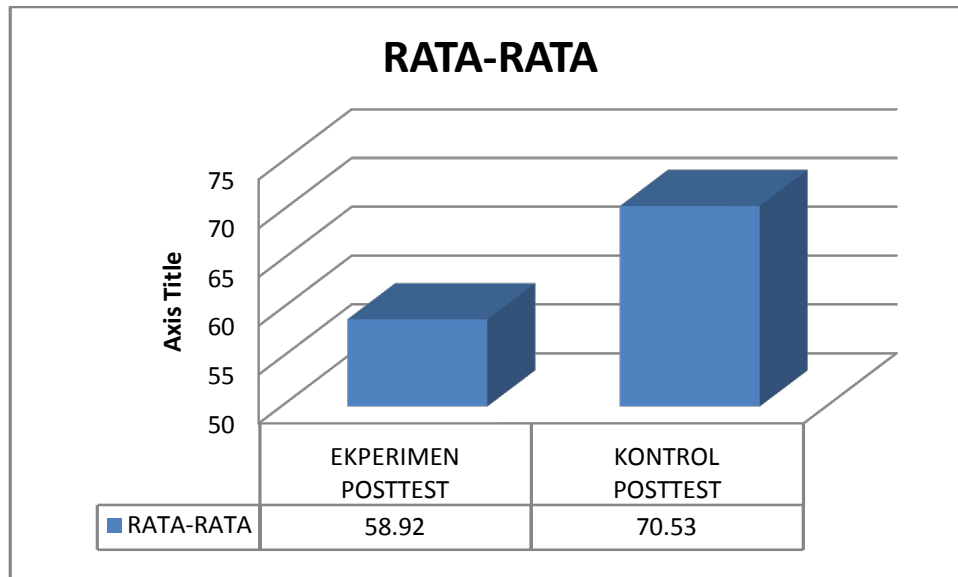
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	52	41	1	45	64
2	53	70	2	70	58
3	52	43	3	67	67
4	44	48	4	79	69
5	86	49	5	79	71
6	87	46	6	74	64
7	84	54	7	73	72
8	68	65	8	68	68
9	69	62	9	67	61
10	86	52	10	71	64

11	85	45	11	71	71
12	85	46	12	76	76
13	26	35	13	30	28
14	36	44	14	64	64
15	51	61	15	69	69
16	69	68	16	69	50
17	84	63	17	78	78
18	67	45	18	70	70
19	72	48	19	72	68
20	78	46	20	76	76
21	70	70	21	70	70
22	68	68	22	68	68
23	69	60	23	69	69
24	49	49	24	49	49
25	52	49	25	59	41
26	77	45	26	76	76
27	73	45	27	77	60
28	34	40	28	43	53
29	30	39	29	35	39
30	27	37	30	32	30
31	32	30	31	26	32
32	48	48	32	48	48

33	69	64	33	68	50
34	68	64	34	71	66
35	64	58	35	46	46
36	41	37	36	60	60
37	70	63	37	69	69
No	Pretest	Posttest	No	Pretest	Posttest
38	79	50	38	54	54
39	77	60	39	74	74
40	75	37	40	80	72
41	52	49			
Jumlah	2599	2074		2483	2506
Rata-rata	73,84	58,92		71,19	70,53

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017, efektif menjadi alternatif mengurangi penggunaan *online game* berlebihan di sekolah. Untuk mengetahui kelompok yang lebih efektif maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

Gambar.6
Hasil *posttest* Penurunan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan



D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tertinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, penggunaan *online game* secara berlebihan, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk

mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik kelas XI di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung. Berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai bimbingan konseling secara klasikal. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan peserta didik selanjutnya setelah menerima layanan/pendekatan dengan suatu teknik.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Meskipun pada awalnya peserta didik merasa sulit untuk mengurangi kebiasaan bermain *online game* yang berlebihan dan penuh tantangan. Namun setelah mendapat layanan teknik *self-management* dan mendapat penjelasan pentingnya teknik *self-managemen* bagi diri peserta didik, dengan berjalannya penelitian peserta didik mulai menerapkan teknik ini dan mengurangi bermain *online game* serta kegiatan yang mengganggu/tindak penting lainnya yang mengganggu sekolah.

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor bermain *online game* berlebihan pada kelompok eksperimen sebelum mengikuti teknik *self-management* adalah 73,84 setelah mengikuti teknik *self-management* terjadi penurunan pada hasil rata rata skor adalah 58,92. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberi teknik *self-instruction* sebelum diberi teknik rata-rata skor sebesar 71,91 dan setelah diberikan teknik menurun sebesar sebesar 70,74.

Jadi dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* lebih efektif dibanding teknik *self-instruction*, untuk peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Dan menunjukkan bahwa H_0 tidak efektif dan H_a efektif.

B. Saran

1. Orang tua atau orang dewasa memberikan kontrol eksternal atau pengawasan bagi remaja-remaja yang mulai terlihat hobi bermain *online game* baik dengan cara memberi pengertian bahaya bermain *game* terlalu lama dan membatasi waktu bermain *online game*. Hal ini berkaitan minimnya pengetahuan bahaya bermain *game* berlebihan dan rendahnya kemampuan remaja yang kecanduan *online game* untuk mengatur waktunya.
2. Lingkungan masyarakat atau lembaga pendidikan mengadakan berbagai kegiatan interaktif lainnya yang juga dapat menjadi saran bagi remaja dalam berprestasi, bersosialisasi dan mengisi waktu luang yang bermanfaat di dunia nyata.
3. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dalam pengambilan sampel sebaiknya peneliti menggunakan rasio/jumlah yang seimbang antara kelompok eksperimen, kelompok kontrol, jumlah laki-laki, dan jumlah perempuan. Karena akan membantu dalam melihat perbedaan kedua jenis kelamin dalam hal penggunaan *online game* berlebihan.
4. Selanjutnya diharapkan penelitian, sebaiknya peneliti menspesifikkan jenis *online game* tertentu atau jenis *online game* apa yang paling digemari dan menjadikan peserta didik berlebihan sampai kecanduan *online game*. Agar lebih memahami alasan berlebihnya/kecanduan bermain *online game* pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta, 2006.
- Aris Stiyawan, “*Hubungan Self Management dan Self Competence Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK Negeri 2 Yogyakarta*”. Yogyakarta, November 2013.
- Akbar Zulkifli Osman, “*Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta*”. (Tesis, Program Studi Kedokteran Keluarga Pasca Sarjana Universitas Negeri Sebelas Maret), Surakarta, 2008.
- Aqila Smart, “*Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*”, A Plus Books, Jogjakarta, 2010.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmade, “*Metodologi Penelitian*”, Jakarta : Bumi Aksara, 2015.
- Dadang Hawari, “*Manajemen Stres Cemas dan Depresi*”, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001.
- DaromezSetia Budi, “*Buku Pintar Internet*”, Al-Hikmah, Surakarta, 2011.
- Dertia, “*Efktivitas Teknik Manegement Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*” Bandung, 2013.
- Departemen Pendidikan Nasional, “*Undang-undang Sisdiknas*”, Jakarta :Sinar Grafika, 2013.
- Elna Yuslaine Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*”. (Jurnal Psikologi, Volum 9 Nomor 1, Juni 2013).
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, “*Teori dan Teknik Konseling*”, PT.Indeks, Jakarta, 2016.

- Gunarsa dan Singgih, "*Konseling dan Psikoterapi*", Gunung Mulia, Jakarta, 2004.
- Kamus Bahasa Indonesia, "*Edisi Kedua Depdikbud*", Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Wikan Putri Larasati, "*Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction*" (Depok, Agustus 2012).
- Prayitno dan Erman Amti, "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*", (Edisi Revisi).
- Suciati, "*Konseling Keluarga I Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game*". (Jurnal Bimbingan Konseling 2 (2) (2013).
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*", Bandung: 2012.
- Siti Nurzakiah dan Nandang Budiman, "*Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Bodydysmorphic Disorder*", (Jurnal) mengutip Foreyt & Goodrich (1981; Ramli, 2005:435)
- Adhi Maulana, "*7 Fakta Dunia Game di Penghujung Tahun 2013*" (Online), tersedia di: <http://tekno.liputan6.com/read/771267/7-fakta-dunia-game-di-penghujung-tahun-2013> (8 April 2016).
- Ketut Krisna Wijaya, "*lima alasan mengapa Indonesia menjadi pasar yang tepat untuk mengembangkan game mobil*", (online tersedia di: <https://id.techinasia.com/indonesia-pasar-mobile-game-app-annie> (23 oktober 2016).
- Sekar Seruni, "*Mengintip Perkembangan Games di Indonesia*(online), tersedia di: <http://www.esquire.co.id/article/2014/9/811-Mengintip-Perkembangan-Games-di-Indonesia>(23 oktober 2016).
- Yayu Resti Purwitasari "*Kecanduan Game Online Pada Anak-Anak*" (online), tersedia di: <http://ayussoulimage.blogspot.co.id/2012/04/kecanduan-game-online-pada-anak-anak.html> (5 april 2016).

LAMPIRAN

Dua Belas Strategi *Self-Management*

Menurut Prijosaksono, Aribowo dan Marlan Mardianto (2010) dalam buku *self-management* terdapat dua belas yang bisa ditempuh agar mempunyai manajemen diri yang baik :

a. Mengenal dan Menemukan Potensi Diri

Supaya individu dapat mengenali dan menemukan potensi dimiliki, maka harus :

- 1) Mengubah sikap dengan cara sebagai berikut:
 - a) Perlakukan sesama seperti memperlakukan diri sendiri.
 - b) Percaya bahwa pasti ada peluang dalam setiap kesulitan
 - c) Memandang bahwa hari ini adalah hari yang dijadikan Tuhan buat manusia.
 - d) Mengatasi musuh terbesar diri sendiri
 - e) Jangan pedulikan pendapat orang lain
- 2) Memperbaiki pencitraan diri, dengan cara sebagai berikut:
 - a) Mengenal siapa diri sendiri
 - b) Mengatasi citra diri yang buruk
 - c) Membentuk citra diri yang positif
 - d) Jadilah sahabat bagi diri sendiri
- 3) Terus bekerja dan berkarya, dengan cara sebagai berikut:
 - a) Mempunyai prinsip dalam bekerja

- b) Bekerjalah dengan penuh rasa cinta
- c) Kegigihan: cobalah sekali lagi!
- d) Jadilah proaktif

b. Terus Bertumbuh dan Berkembang

- 4) Peliharalah kesehatan fisikis dengan cara sebagai berikut:
 - a) Kenalilah kondisi fisik diri sendiri
 - b) Latihan esc merupakan olah raga murah dan mudah
 - c) Perhatikan makanan yang dimakan
 - d) Hindari kebiasaan buruk yang merusak
- 5) Tingkatkan daya pikiran dengan cara sebagai berikut:
 - a) Jangan sia-siakan kekuatan pikiran (kenalilah otak dan pikiran)
 - b) Alam bawah sadar merupakan kekuatan maha dahsyat
 - c) Relaksasi: jalan menuju alam bawah sadar
 - d) Menciptakan realitas baru
- 6) Kembangkanlah kehidupan spiritual dengan cara sebagai berikut:
 - a) Mengenal dan menemukan tuhan
 - b) Meditasi
 - c) Memelihara dan mengembangkan kehidupan spiritual
 - d) Rasakan kehadiran tuhan setiap hari
 - e) Kehidupan dan kematian
- 7) Lakukan saja sekarang, dengan cara sebagai berikut:
 - a) Mulailah langkah pertama

- b) Tujuan menentukan arah hidup
 - c) Penundaan awal kehancuran
 - d) Disiplin: mengalahkan diri sendiri
- 8) Tetaplah belajar dengan cara sebagai berikut
- a) Melalui pendidikan dan pembelajaran
 - b) Meningkatkan kemampuan membaca
 - c) Menggunakan bahasa dan komunikasi
 - d) Mengembangkan keterampilan
 - e) Kaizen: penyempurnaan berkesinambungan

c. Membangun Jaringan Kehidupan

- 9) Kembangkan jaringan anda, dengan cara sebagai berikut:
- a) Mengetahui fungsi dari suatu jaringan
 - b) Melatih seni membangun jaringan
 - c) Memelihara jaringan
- 10) Membangun dan memelihara hubungan, dengan cara sebagai berikut:
- a) Saling mencintai sesama manusia
 - b) Berkomunikasi empatik
 - c) Mengatasi sakit hati
 - d) Sinergi dan kerja sama
- 11) Membangun sesama, dengan cara sebagai berikut:
- a) Alasan perlu membangun sesama
 - b) Membangun sesama

c) Memberdayakan sesama

d) Menciptakan pemimpin

12) Membangun kelompok tumbuh bersama, dengan cara sebagai berikut:

a) Membentuk kelompok bersama

b) Menyelenggarakan pertemuan kelompok

c) Memelihara keutuhan kelompok

d) Duplikasi kelompok

(Di Ambil Dari Skripsi Aris Stiyawan, “Hubungan Self-Management dan Self-Competence Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Jurusan Teknik” dan Di Edit Oleh Meyza Rahmawati)

-SELF-CONTRACTING

- 1. Bila sekarang anda diberi waktu untuk membuat kontrak kerja pada diri anda, kontrak apakah yang anda buat untuk diri anda?**
- 2. Berapa lama anda kira-kira membuat kontrak kerja pada diri anda untuk mencapai kontrak tersebut?**

-SELF-REWARD

- 1. Adakah hadiah untuk diri anda bila kontrak kerja pada diri anda terlaksana?**
- 2. Namun bila kontrak pada diri anda tidak terlaksana adakah ganjaran atau hukuman terhadap diri anda sendiri?**

-SITIMULUS CONTROL

- 1. Pernahkah anda membuat kontrak terhadap diri sendiri untuk melakukan suatu hal?**
- 2. Bila pernah, hal apa yang anda lakukan agar mendukung terlaksananya kontrak kerja pada diri sendiri?**
- 3. Kontrak apakah yang anda lakukan agar mendukung terlaksananya kontrak kerja pada diri sendiri?**

FORMULIR KONTRAK

TINGKAH LAKU YANG BERMASALAH

.....
.....
.....

TINGKAH LAKU YANG DIINGINKAN

.....
.....
.....

SANGSI

.....
.....
.....

HADIAH

.....
.....
.....

TANGGAL BERLAKU KONTRAK :

TANGGAL BERAHIR KONTRAK :

TANDA TANGAN PEMBUAT KONTRAK

PIHAK LAIN YANG TERKAIT ;

