

**PENGARUH TEKNIK SELF CONTROL UNTUK  
MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA  
DIDIK**

**SKRIPSI**



**Siti Aisa Nikmatu Sholihah  
NIM 185000031**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**



**PENGARUH TEKNIK SELF CONTROL UNTUK  
MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA  
DIDIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
memperoleh gelas Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

**Siti Aisa Nikmatu Sholihah  
NIM 185000031**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Siti Aisa Nikmatus Sholihah**  
NIM 185000031

Judul Skripsi Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi  
Kecanduan Game Online Peserta Didik.

Surabaya, 31 Januari 2022

Pembimbing I,



Dr. Mudhar S.Psi, M. Si  
NIDN 0728 1267 01

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan dan  
Konseling



Dr. Mudhar S.Psi, M.Si  
NIDN 0728 1267 01

## HALAMAN PENGESAHAN

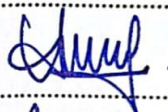
Skripsi oleh Siti Aisa Nikmatu Sholihah dengan judul Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Februari 2022

Dewan Penguji:

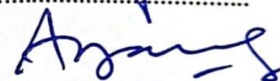
1. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. ....



2. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd. ....

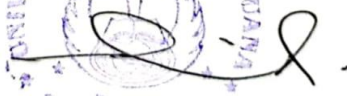



3. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. ....



Mengesahkan  
Dekan FPP,  
  
Dr. Santika Remika Hadi, M.Kes.



Mengetahui  
Ketua Program Studi,  
  
Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama : Siti Aisa Nikmatus Sholihah**

**NIM : 185000031**

**Program Studi : Bimbingan Dan Konseling**

**Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Siti Aisa Nikmatus Sholihah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas ridho-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Tidak dapat dipungkiri bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta disekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada

1. Dr. M. Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. sebagai dosen pembimbing I yang tak pernah lelah memberi bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Segenap Dosen Fakultas Pedagogi Dan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Orang tua Penulis yang selalu mendukung penuh kebutuhan finansial dan mendoakan di setiap perjalanan hidup penulis.
7. Muhammad Harun Arrosyid adik kandung penulis yang selalu membantu
8. Faris Samhan Nurudin yang telah menjadi tempat curhatan keluh kesah peneliti
9. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama pengerjaan skripsi ini
10. Semua siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis
11. Guru-guru SMA Negeri 1 Krian yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian

12. Guru BK yaitu Nunuk Dwi Anggraeni, S.Psi dan Nurul Zaqiyah, S.Pd. terima kasih ibu sangat berperan penting dalam pengambilan data di SMA Negeri 1 Krian
13. Teman-teman angkatan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling.
14. Yulia, Bela, Elsa, Eka, yang telah memberikan bantuan, semangat serta keceriaan
15. Sahabat-sahabat lainnya yang telah memberikan banyak motivasi.
16. Diri saya sendiri yang telah berjuang melawan malas dan lelah sampai detik ini serta berkontribusi secara penuh selama kuliah di Universitas PGRI Adi Buana.
17. Terima kasih penulis juga untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan keberkahan dari Tuhan Yang Maha Esa. Dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan yang saya miliki. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 10 Januari 2022

**Penulis**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Peneliti.....	7
D. Manfaat Peneliti.....	7
E. Variabel Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	10
A. Kecanduan Game Online.....	10
B. Teknik Self Control.....	23
C. Pengaruh Self Control Terhadap Kecanduan Game Online.....	28
D. Prosedur Teknik Self Control.....	28
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	32
F. Kerangka Konseptual.....	33
G. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	36
A. Devinisi Operasional Variabel.....	36
B. Jenis Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Metode Pengumpulan Data.....	42
E. Validitas dan Reabilitas.....	45
F. Gambaran Pemberian Treatment.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Deskripsi Hasil Pretest.....	52

C. Deskripsi Hasil Posttest .....	53
D. Pengujian Hipotesis .....	56
E. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tes Penentuan Sampel Kecanduan Game Online .....	39
Tabel 3.2 Sampel Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI IPA	42
Tabel 3.3 Skala Likert .....	43
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Kecanduan game online Sebelum di uji validitas .....	43
Tabel 3.5 hasil uji validitas dan reabilitas .....	47
Tabel 4.1 Interval Skor Kecanduan Game Online Peserta Didik .	52
Tabel 4.2 Hasil Pretest Skala Pengukuran Kecanduan Game Online.....	53
Tabel 4.3 Hasil Posttest Skala Pengukuran Kecanduan Game Online .....	54
Tabel 4.4 Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecanduan .....	55
Tabel Grafik 4.5 Pre-Test dan Post-Test .....	55
Tabel 1 Contoh kontrak perilaku .....	80
Tabel 2 Contoh Melakukan Kontrak Perilaku.....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Formula ABC .....	30
Gambar 2.2 Skema Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	64
Lampiran 2 Surat Balas Penelitian .....	65
Lampiran 3 Skala Pengukuran Sebelum Validitas & Reliabilitas	66
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala Validitas & Reliabilitas .....	68
Lampiran 5 Hasil Analisis Uji Validitas & Reliabilitas .....	69
Lampiran 6 Prosedur Pelaksanaan Teknik self control .....	73
Lampiran 7 Lembar Kesiediaan.....	85
Lampiran 8 Hasil Dokumentasi Foto.....	90
Lampiran 9 Statistik Deskriptif Pre-Test Dan Post-Test .....	93
Lampiran 10 Hasil Uji Wilcoxon .....	96

