

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA**

**DI SMA NEGERI 1 TINGGIMONCONG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Strata Satu

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

**Oleh:**

**ASRIANTI**

**1244041048**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

**2016**

**MOTO**

*“Berkelana Mencari Ilmu*

*Membuka Jalan Menuju Pintu Surga”*

*(Asrianti)*

*“Kebajikan yang ringan adalah menunjukkan muka*

*berseri-seri dan mengucapkan kata-kata lemah lembut.”*

*(Umar bin Khattab)*

*Kuperuntukkan karya ini kepada Ibunda dan Ayahanda tercinta,*

*serta saudara-saudaraku yang tercinta yang selalu mendoakan keberhasilanku dan senantiasa memberi dukungan dengan sepenuh hati, semoga perlindungan*

*Allah SWT selalu terlimpahkan untuk kita semua.*

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ASRIANTI

Nomor Stambuk : 1244041048

Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online* pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong.

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau mengandung unsur plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, November 2016

Yang Membuat Pernyataan

ASRIANTI

NIM. 1244041048

**ABSTRAK**

**Asrianti,** 2016**.** Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online* Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Prof. Dr. Alimuddin Mahmud, M.Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa sulit mengatur waktu, rendahnya prestasi, kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih, boros dalam memanfaatkan uang jajan, ekspresi yang berlebihan saat bermain *game online* dan masalah dalam kehidupan sosial misalnya menutup diri. Untuk mengatasi masalah tersebut maka digunakan teknik *self management*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* terhadap 12 siswa sebagai sampel penelitian dengan penarikan sampel *simple random sampling* pada 31 jumlah populasi dari kelas x di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Pengumpulan data menggunakan skala dan observasi yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial nonparametric, dengan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *self management* berjalan sesuai dengan desain penelitian, tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa sebelum diberi perlakuan berada pada kategori tinggi dan setelah diberi perlakuan, tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* mengurangi kebiasaan bermain *game online* siswa.

**PRAKATA**

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu’alaikum, W.r, W.b.

Alhamdulillahi Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa penulis haturkan, karena berkat rahmat, hidayah, dan rahim-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online* pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan motivasi dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si. dan Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd.masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihanturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husein Syam, M.Tp. sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, terimakasih atas dukungan dan kebijakannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. sebagai Pembantu Dekan I, Drs. Muslimin M.Ed. sebagai Pembantu Dekan II, dan Dr. Pattaufi, S.Pd., M.Si. sebagai Pembantu Dekan III, dan Dr. Parwoto, M.Pd sebagai Pembantu Dekan IV di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar atas segala kebijaksanaan dan bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan sehingga penyusunan skripsi berjalan dengan lancar.
3. Drs. H. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd., M.Pd. Masing-masing selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Firdaus, S.Pd., M.Pd. sebagai Kepala SMA Negeri 1 Tinggimoncong atas izin mengadakan penelitian disekolah yang dipimpin beserta semua guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan staf di SMA Negeri 1 Tinggimoncong atas kesediaanya untuk memberikan informasi dan bantuan penelitian yang dibutuhkan.
6. Teristimewa untuk Kedua Orangtuaku tercinta, Ayahanda Bachtiar Supu dan Ibunda Kartini Anna yang telah merawat, membesarkan dan mendidik penulis dengan mencurahkan segala cinta, kasih sayang, perhatian, doa dan harapannya senantiasa mengiringi langkah penulis sehingga bisa menyelesaikan studinya. Semoga ananda mampu membalas setiap tetesan keringat yang tercurahkan demi mendidik ananda menjadi manusia yang lebih berguna.
7. Untuk kakakku Muh. Akbar, adikku Muh.Takbir yang tersayang dan seluruh Keluarga Besarku atas doa dan dukungannya kepada penulis.
8. Sahabat seperjuanganku Inayah Ridhayanti yang dengan sabar membantu, membimbing, menyemangati dan menemani penulis sepanjang perjalanan hidup penulis sampai detik ini.
9. Sahabat-sahabat seperjuanganku, Nur Aulia, Alfiani, Nurmaila, Irfani, Nurul Magfirah, Nurfadillah, Rizka Aryanti, Dian Sappe, Agustini, Marwati, Ismail dan kepada semua teman-teman PPB 2012 khususnya kelas B yang selalu memberikan semangat dan bantuan serta persaudaraan yang tidak terputus.
10. Sahabat-sahabat seperjuanganku ketika mendaki gunung dan menyusur pantai yang selalu menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan studinya.
11. Ibu dan Bapak pemilik Pondok Putri Gitaku, Teman-teman Pondok Putri Gitaku Mutmainnah, Astryd, Hilmi, Mirna, Nurchadija dan semua penghuni yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
12. Adik-adik di SMA Negeri 1 Tinggimoncong khususnya kelas X secara keseluruhan yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
13. Kepada semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar November 2016

Penulis