**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kebiasaan Bermain *Game Online***
   * 1. **Pengertian *Game Online***

*Game* adalah aktifitas yang dilakukan untuk *fun* atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan kalah. Selain itu, *game* membawa arti sebuah kontes fisik atau mental menurut aturan tertentu untuk hiburan, rekreasi atau menang taruhan. Menurut Eddy Liem (Taswin, 2015), *Game online* adalah sebuah *game* atau permainan yang dimainkan secara online via internet bisa menggunakan PC (*Personal Computer*) atau konsul *game* biasa seperti PS2, X-Box, PS3 dan lain sebagainya.

*Game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). *Game* yang berbasis elektronik dan visual  yang memanfaatkan teknologi media visual elektronik dan *game online* menyediakan server-server tertentu agar bisa dimainkan.

Permainan *game online* terdiri dari banyak jenis, dari mulai permainan sederhana berbasis teks hingga permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Dalam permainan *game online*, ada dua unsur utama, yaitu *server* dan *client*. Server melakukan administrasi permainan dan menghubungkan *client*, sedangkan *client* adalah pengguna permainan yang memakai kemampuan server. Permainan *game online* bisa disebut sebagai bagian dari aktivitas sosial karena pemain bisa saling berinteraksi secara virtual dan seringkali menciptakan komunitas maya.

Jadi berdasarkan pengertian di atas dapat simpulkan bahwa *Game online* adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan didalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet) dimana kegiatan tersebut dilakukan untuk memperoleh kenikmatan dan menyenangkan yang melibatkan aturan dan seringkali terdapat kompetensi didalamnya.

* + 1. **Pengertian kebiasaan bermain *game online***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002), istilah kebiasaan adalah sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukan secara berulang untuk hal yang sama. Sedangkan bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

Menurut Wijayanti dan Muhari (2010), kebiasaan bermain *game online* adalah sesuatu yang dilakukan individu secara berulang – ulang untuk kesenangan, dengan menggunakan permainan *game* yang terkoneksi dengan internet atau permainan komputer.

Menurut Feist (Suciati, 2013) salah satu yang menjadi penyebab dari kebiasaan bermain *game* adalah pengaruh budaya, pengaruh-pengaruh budaya sebagai basis utama perkembangan kepribadian yang neurotik dan normal. Budaya digital merupakan faktor penyebab remaja ketergantungan bermain *game*, para pemain *game* lebih suka berlama lama bermain dengan HP-nya yang dilengkapi dengan fitur-fitur permainan, di depan komputer bermain *game online*, bahkan di depan layar kaca bermain video *game*/ PS, kebiasaan ini akan mengganggu perkembangan remaja dalam tugas perkembangannya. Santrock (2002) tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu, dan apabila berhasil mencapainya mereka akan berbahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal maka akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya juga akan mengalami kesulitan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain *game* *online* adalah sesuatu yang biasa dikerjakan atau dilakukan individu secara berulang-ulang untuk bersenang-senang yaitu dikhususkan pada permainan *game online* (*game*s yang langsung terkoneksi dengan internet) dan permainan komputer yang bisa saja menyebabkan ketergantungan dan lebih parahnya menyebabkan kecanduan.

* + 1. **Jenis-Jenis *Game* *Online***

*Game* Online terbagi atas dua jenis yaitu *Web Based Game* dan *Text Based Game*. Web Based *Game* adalah aplikasi yang diletakkan pada *server* di internet dimana pemain hanya perlu menggunakan akses internet dan *browser* untuk mengakses *game* tersebut. Jadi tidak perlu *instal* atau *patch* untuk memainkan *game*nya. Namun seiring dengan perkembangan, ada beberapa fitur *download* yang digunakan untuk memainkan sebagian *game*, seperti *Java Player*, *Flash Player* maupun *Shockwave Player,* yang biasanya diperlukan untuk tampilan grafis *game* tersebut. Selain itu, *game* seperti ini tidak menuntut spesifikasi komputer yang canggih dan tidak membutuhkan *bandwich* yang besar. Selain itu sebagian *Web Based Game* adalah gratis. Pembayaran hanya dilakukan untuk fitur-fitur tambahan dan mempercepat perkembangan *account* pada *game* tersebut.

Sedangkan *Text Based Game* bisa dibilang sudah ada sejak lama, dimana saat sebagian komputer masih berspesifikasi rendah dan sulit untuk memainkan *game*-*game* dengan grafis baik, sehingga dibuatlah *game*-*game* dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada dan sedikit atau tanpa gambar. Memang setelah masa tersebut, *Text Based Game* hampir tidak pernah dilirik lagi oleh para *game*rs, namun pada akhir-akhir ini mulai marak *Text Based Game* yang beredar*,* yang sekarang kita kenal sebagai *Web Based Game* tentu saja dengan format yang lebih modern, grafis diperbanyak dan dipercantik menggunakan koneksi internet dan *develope*r *game* yang makin kreatif.

* + 1. **Dampak Negatif bermain *Game Online****.*

Ternyata *game online*  tidak hanya digemari oleh anak-anak saja, tidak sedikit orang tua yang tertarik dan tertantang untuk bermain *game online*. Setelah ditelaah ternyata *game online* dapat berdampak negatif. Hal-hal negatif inilah yang harus kita waspadai dan antisipasi. Dampak negatif permainan *game online*, antara lain (Wijayanti & Muhari, 2010):

1. Dapat membuat pemainnya lupa waktu, lupa belajar, lupa tugas dan tanggungjawab.
2. Dapat membuat pemainnya tidak produktif, karena waktunya habis untuk bermain *game online.*
3. Dapat meningkatkan agresifitas pemainnya, karena pengaruh aksi-aksi kekerasan yang terbiasa disaksikan.
4. Dapat menyebabkan anti social, karena keseringan bermain *game online .*
   * 1. **Gejala dan Ciri - ciri Kebiasaan Bermain *Game Online***

Menurut Saputra (2013) adapun Gejala remaja memiliki Kebiasaan bermain *game online* berlebih antara lain :

1. Lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* pada jam-jam di luar sekolah
2. Tertidur di sekolah
3. Sering melalaikan tugas
4. Nilai di sekolah jeblok
5. Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk bermain *game online*
6. Lebih memilih bermain *game online* dari pada bermain dengan teman
7. Menjauhkan diri dari kelompok sosialnya (klub atau kegiatan ekskul)
8. Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain *game online*

Akibat kebiasaan bermain *game online* yang berlebih efeknya akan mengarah ke ketergantungan atau kecanduan. Yee (2002) menyebutkan indikator individu yang mengalami kebiasaan berlebih terhadap *game online* memiliki sebagian atau semua ciri-ciri berikut :

* + - 1. Sulit mengatur waktu
      2. Rendahnya prestasi
      3. Kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih misalnya gadget, laptop, dll.
      4. Boros dalam memanfaatkan uang jajan
      5. Ekspresi yang berlebihan saat bermain *game online*
      6. Masalah dalam kehidupan sosial misalnya menutup diri

1. ***Self Management***
   * + - 1. **Pengertian *Self Management***

Istilah Managemen, berasal dari bahasa Perancis kuno, *ménagement,* yang artinya seni melaksanakan dan mengatur. Dalam bahasa Indonesia manajemen memiliki beberapa pengertian dua diantaranya, yaitu pengelolaan dan pembinaan. Pengelolaan adalah manajemen sumber daya, misalnya personil, keuangan, material, inventaris, waktu dan sebagainya. Kemudian pembinaan, adalah manajemen yang bersifat pengembangan: jiwa, kemampuan, keahlian orang, kelompok orang, dan masyarakat. Jadi Manajemen, menurut Brantas (Nasrudin, 2010) adalah suatu proses atau kerangka kerja yang melibatkan bimbingan atau pengarahan suatu kelompok orang ke arah tujuan – tujuan organisasional atau maksud – maksud yang nyata.

Dalam kamus lengkap Psikologi (Chaplin, 2006:451) mengemukakan bahwa diri (self) merupakan :

1. Individu sebagai makhluk yang sadar. 2. Ego atau aku. 3. Kepribadian atau organisasi sifat – sifat. 4. (G.W.Allport) proprium, milik sendiri, atau penghayatan tubuh, kesadaran pada individu mengenai identitasnya kesinambungannya, usaha atau perjuangannya, dan gambaran – gambaran atau kesan bayang – bayangnya.

Uno (2012), mengemukakan definisi konseptual *Self Management* yaitu perilaku siswa yang bertanggungjawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depannya. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.

Menurut pendapat Soekadji (Nursalim, 2013:150) bahwa self management merupakan :

Prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subyek terlibat ada lima komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

*Self management* juga merupakan bagian dari pendekatan behavioristik. Menurut Hartono dan Boy (2012), menyatakan bahwa pandangan aliran behavioristik selalu untuk berusaha mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, aliran behavioristik beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan dihadapi akan dapat dihilangkan. Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara menghilangkan atau memberitahu perilaku baru yang diinginkan. Hal ini lebih menekankan pada kegiatan belajar daripada perkembangan model-model kepribadian yang lain. (Chamblers dan Goldstein dalam Hartono dan Boy 2012: 120) menyatakan bahwa :

Para ahli berasumsi bahwa perkembangan kepribadian manusia dikembangkan karena adanya kematangan dan hukum belajar. Dengan demikian sangat jelas, bahwa kepribadian seseorang dapat dibentuk karena belajar.

Menurut Mahmud dan Sunarty (2012) bahwa kelola diri atau swakelola adalah teknik konseling yang bertujuan membantu konseli untuk mengarahkan atau mengatur perilaku konseli sendiri. Selanjutnya *self management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif pada proses terapi. Cormier dan Cormier (Hartono dan Boy, 2012), menyatakan bahwa keefektifan teknik *self management* ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan jenis perilaku yang akan dibentuk.

Secara lebih rinci di jelaskan oleh komalasari, dkk (2011), bahwa *self management* adalah suatu prosedur dimana individu mampu mengatur perilakunya sendiri. Kemudian menurut Sukadji (Komalasari dkk, 2011:180), Masalah-masalah yang dapat ditangani melalui teknik *self management* yaitu:

Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri, perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain kurang efektif, perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, serta tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self management* merupakan kemampuan mengelola diri dari segala pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri dengan rasa tanggung jawab, sehingga dapat berkembang secara optimal serta mampu memanipulasi suatu perilaku lama kemudian merubah jenis perilaku baru yang ingin dibentuk secara lebih efektif dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, dan lebih mampu memprediksikan masa depannya.

1. **Manfaat Teknik *Self Management***

Menurut Uno (2012), satu alasan yang membuat para psikolog tertarik pada manajemen diri siswa adalah karena siswa diajar dengan metode perilaku klasik sehingga sangat jarang menggeneralisasikan hasil belajarnya pada situasi baru. Mendorong siswa agar mampu melakukan manajemen diri memerlukan waktu tambahan. Mengajarkan siswa untuk bertanggungjawab pada dirinya sehingga tidak perlu selalu dibimbing memang tampak sebagai kegiatan yang kurang efisien, tetapi itu merupakan investasi masa depan yang amat berharga. Penerapan teknik *self management* sangat bermanfaat dalam latihan mengelola diri.

Berikut manfaat *self management* Menurut Prabowo (2012) :

1. Membantu siswa untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
2. Dengan melibatkan siswa secara aktif, maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada siswa, maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama
4. Siswa dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.
5. **Prinsip-Prinsip Teknik *Self Management***

Dalam mengguanakan suatu teknik konseling tentunya harus berlandaskan pada hal-hal yang mendukung dan menjadi patokan agar teknik ini dapat dipercaya. Teknik *self management* memiliki prinsip-prinsip sebagai dasar dan panduan untuk melakukan teknik *self management* secara efektif.Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik *Self Management,* yaitu berhubungan dengan perilaku subjek itu sendiri dan lingkungan subjek. Perilaku subjek yang akan memprakarsai manajemen diri harus memenuhi lima hal Walker (Purwanta, 2015) :

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas artinya mengetahui dan menemukan perilaku yang ingin dimodifikasi
2. Perilaku alternatif sebagai *treatment* perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan siswa
3. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada siswa, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh siswa
4. Tujuan treatmen harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur
5. Siswa harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melaksanakan treatmen.
6. **Aspek – aspek Strategi *Self Management***

Menurut Nursalim (2013), aspek – aspek strategi management antara lain ialah:

1. Konseli dilatih pengarahan diri dalam interview
2. Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah
3. Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah
4. Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah –langkah tindakannya dan tugas rumah.
5. **Tahap-Tahap Teknik *Self Management***

Untuk melaksanakan teknik *Self Management*, ada beberapa catatan yang harus diperhatikan untuk melaksanakan teknik ini yaitu (Hartono dan Boy, 2011):

1. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling
2. Konseling didorong untuk melakukan instropeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik
3. Konseli harus berfikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal
4. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai
5. Konseli belajar teknik *self-reinforcement*
6. Konselor bertindak sebagai mentor.

Adapun tahap-tahap pengelolaan diri yaitu (Edi, 2015):

1. Tahap monitor diri atau observasi

Dalam tahap ini subjek dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi. Pada tahap ini subjek kadang-kadang minta bantuan terapis atau konselor untuk memilih cara pencatatan atau perekaman perilaku yang praktis. Misalnya dapat berbentuk format atau formulir. Pencatatan data ini penting sekali untuk melihat perubahan dengan cermat sehingga tidak menimbulkan kekeliruan kesan bahwa ada perubahan perilaku yang sebenarnya harapan saja.

Kadang-kadang pencatatan data perilaku saja sudah menimbulkan perilaku ini berubah frekuensinya. Mungkin ini tidak disebabkan subjek lebih menyadari perilakunya yang tadinya bersifat otomatis, atau mungkin juga sudah ada pengukuhan atau hukuman terhadap diri sendiri pada saat mencatat perubahan perilaku. Makin cermat dalam mengobservasi perilaku dan memonitornya hasil perilaku yang diharapkan akan lebih baik.

1. Mengatur lingkungan

Lingkungan perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera. Pengaturan lingkungan juga bertujuan untuk memilih perilaku aversi yang mungkin dapat ditimbulkan.

1. Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi-perilaku yang teratur sangat penting untuk evaluasi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya perilaku sasaran, pengukuh, atau prosedurnya yang harus ditinjau kembali. Kadang-kadang semuanya ini sudah merupakan pilihan yang tepat, tetapi prosedur tidak dilaksanakan sebagaimana mestinya.

1. Tahap pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuh apa yang perlu segera dihadirkan, atau perilaku mana yang segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. Orang dewasa biasanya lebih konsekuen terhadap program yang telah ditetapkan dirinya.

Pada tahap akhir sering digunakan penguatan (*reinforcement)* terhadap diri sendiri. Uno (2012), mengemukakan bahwa penguatan diri terjadi saat seseorang memberikan hadiah kepada dirinya sendiri karena sukses mencapai prestasi atau kinerja yang sudah ditetapkan atau saat seseorang menghukum dirinya karena gagal mencapai prestasi atau kinerja yang sudah ditetapkan. Penguatan diri sangat membantu siswa yang kurang memiliki motivasi berprestasi atau siswa yang kurang akurat dalam menentukan ukuran kesuksesan. Penguatan diri akan menarik perhatian siswa ke arah tujuan yang spesifik dan mendorong dirinya untuk menyatakan kepuasan secara verbal dan memberikan hadiah kepada dirinya apabila tujuan sudah tercapai. Penguatan diri juga akan mendorong pencapaian tujuan berdasarkan usaha dengan dorongan sendiri daripada usaha atas dorongan faktor-faktor dari luar yang diperoleh siswa.

1. **Karakteristik Teknik *Self Management***

Perubahan tingkah laku pada peningkatan kontrol diri teknik *self management* memiliki karakteristik yaitu (Cormier dan Nurius, 2003) :

1. Memiliki faktor-faktor yang penting

Faktor-faktor yang penting khususnya untuk mengefektifkan *self management* yaitu, beberapa faktor pada perilaku sebelumnya dalam membentuk perilaku yang lebih efisien, menggabungkan beberapa strategi, konsistensi dalam menggunakan strategi dengan waktu yang maksimal, serta bukti dari evaluasi diri siswa dan kemajuan terhadap diri siswa.

1. Kombinasi strategi-strategi

Teknik *self management* jika digabung dengan strategi-strategi yang menarik perhatian siswa berupa pemberian bimbingan dan teknik pengumpulan data lainnya, maka pelaksanaan teknik ini akan bermakna dan berpengaruh dalam proses pengelolaan diri siswa.

1. Konsisten menggunakan strategi

Konsisten yang dimaksud adalah menggunakan strategi-strategi secara teratur karena ini menggunakan suatu komponen keefektifan manajemen diri yang sangat penting. Karena jika penggunaan teknik *self management* tidak efektif, maka bisa disebabkan karena diri siswa yang kurang konsisten dan mungkin saja tidak disebabkan oleh lemahnya strategi yang ada. Teknik akan berhasil jika strateginya dilakukan sesering mungkin dan lebih konsisten, namun jika tidak maka kontrol diri akan menjadi gagal. Jika usaha-usaha manajemen diri tidak digunakan dalam waktu yang pasti atau teratur, maka keefektifan mungkin sangat kecil untuk menghasilkan suatu perubahan dalam diri siswa.

1. Evaluasi diri, ukuran standar, dan pembuktian dari dalam diri

Adanya evaluasi diri dalam bentuk standar (ukuran tujuan) dan maksud pernyataan-pernyataan menjadi komponen yang penting dalam program manajemen diri. Beberapa pembuktian yang dipillih oleh diri ialah kekuatan pada tindakan yang lebih positif.

1. Menggunakan bantuan diri

Bantuan diri, baik itu secara tertutup, dalam bentuk kata-kata, atau melalui alat, muncul dari unsur yang penting dari suatu program yang efektif manajemen diri. Kemampuan memuji diri secara tertutup atau membuat catatan peningkatan yang positif dalam diri. Pada kontrasnya, keluhan dari dalam diri (secara t2ertutup atau berupa kata-kata) ini bisa mengurangi perubahan yang berlawanan.

1. Lingkungan yang mendukung

Faktor-faktor yang mendukung dari luar diperlukan untuk memengaruhi dan mempertahankan hasil perubahan dari program manajemen diri. Contohnya monitor diri dengan bantuan orang lain.

1. **Kerangka Pikir**

Dalam Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah banyak kita jumpai berbagai masalah-masalah yang dialami oleh siswa yang perlu mendapatkan perhatian serius dari para pendidik. Masalah-masalah yang dimaksud disini adalah salah satunya yaitu kebiasaan bermain *game online* yang berlebih. Oleh karena itu, diperlukan peran serta konselor agar siswa dapat mengenali kebiasaan bermain *game online* yang berlebih dan tidak berdampak terus menerus sehingga siswa mampu mengubah perilakunya.

Tujuan konselor yaitu membantu siswa agar siswa dapat mengenali dirinya, bertanggung jawab, dan mampu berperilaku positif terhadap hal apapun sehingga siswa mampu merealisasikan dirinya dalam kehidupan nyata. Salah satu bentuk pemberian bantuan konselor terhadap siswa yang mengalami kebiasaan bermain *game online* berlebih yaitu dengan menerapkan teknik *self management*. Teknik ini mempunyai penekanan-penekanan tertentu (alternatif dalam memecahkan masalah) yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online* sehingga tidak ke arah yang lebih parah yaitu kecanduan bermain *game online.*

Dengan teknik *self management* siswa mampu mengubah perilaku lama yaitu kebiasaan bermain *game online* yang berlebih diganti dengan perilaku baru yaitu kebiasaan bermain *game online* yangsudah berkurang. Dengan begitu siswa yang awalnya mengalami masalah sulit mengatur waktu, prestasi yang rendah, kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih, boros dalam memanfaatkan uang jajan, ekspresi yang berlebihan, dan menarik diri. Setelah diberikan teknik *self management*  berupa 4 tahapan kegiatan *self management* yaitu Self Monitoring; Mengatur lingkungan; Self Evaluasi; Pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman sekiranya mampu mengubah perilakunya yang baru yaitu Sudah Mampu mengatur waktu; Prestasi meningkat; Sudah tidak begitu membutuhkan peralatan yang lebih canggih; tidak boros lagi menggunakan uang jajan; Tidak begitu ekpresif saat bermain *game* online; Sudah tidak menutup diri lagi. Sehingga teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri siswa dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Uno (2012), berdasarkan definisi konseptual “*Self Management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depannya”. Maka dari itu, teknik *self management* digunakan agar siswa mampu mengenal perilaku kebiasaan bermain *game online* dan ingin mengubah perilakunya serta merealisasikan dalam kehidupan nyata.

Secara terperinci, kerangka fikir dapat digambarkan sebagai berikut :

**Kebiasaan Bermain *Game Online* Sebelum Perlakuan** (*pre test*)

* + - 1. Sulit mengatur waktu
      2. Rendahnya prestasi
      3. Kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih misalnya gadget.
      4. Boros dalam memanfaatkan uang jajan
      5. Ekspresi yang berlebihan saat bermain *game online*
      6. Masalah dalam kehidupan sosial misalnya menutup diri

**Proses Perlakuan**

Pemberian Bimbingan *Self Management*

1. *Self Monitoring*
2. Mengatur lingkungan
3. *Self Evaluation*
4. Pemberian *Self-Reinforcement*, *Self-Reward* dan  *Self Punishment*

**Kebiasaan Bermain *Game Online* Sesudah Perlakuan** (*post test*)

1. Mampu mengatur waktu
2. Prestasi meningkat
3. Sudah tidak begitu membutuhkan peralatan yang lebih canggih.
4. Tidak boros lagi menggunakan uang jajan
5. Tidak begitu ekpresif saat bermain *game online*
6. Sudah tidak menutup diri lagi

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah “Teknik *Self Management* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online*  pada siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong.”