

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA MAHASISWA DI KOMUNITAS UINRMS *E-SPORTS* YANG
KECANDUAN GAME VALORANT**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memperoleh Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh
FADHEA ZALSABILLA
NIM. 19.12.21.033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
TAHUN 2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fadhea Zalsabilla
NIM : 191221033
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 05 Desember 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Brante 02/02, Trosemi, Gatak, Sukoharjo
Judul Skripsi :Konseling Individual Dengan Teknik *Self Managament* Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports Yang Kecanduan Game Valorant

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini benar adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukuman.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Surakarta, 27 Maret 2023



Dr. H. Kholilurrahman, M.Si.

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal :Skripsi Fadhea Zalsabilla

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Fadhea Zalsabilla

NIM : 191221033

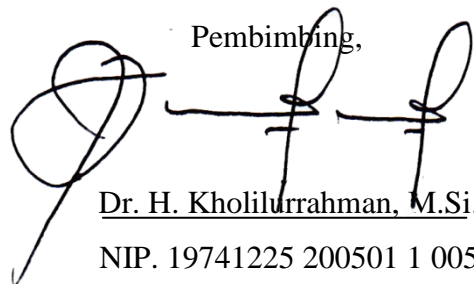
Judul :Konseling Individual Dengan Teknik *Self Managment* Pada Mahasiswa Di Komunitas UINRMS E-Sports Yang Kecanduan Game Valorant

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Walaikumsalam Wr.Wb

Surakarta, 27 Maret 2023

Pembimbing,



Dr. H. Kholilurrahman, M.Si.

NIP. 19741225 200501 1 005

HALAMAN PENGESAHAN

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGAMENT*
PADA MAHASISWA DI KOMUNITAS UINRMS E-SPORTS YANG
KECANDUAN GAME VALORANT**

Disusun Oleh:

FADHEA ZALSABILLA

NIM. 191221033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

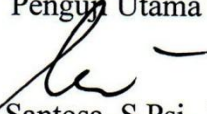
Pada Hari, Kamis Tanggal 27 April 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

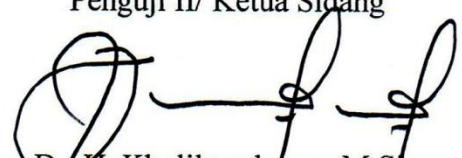
Surakarta, 5 Mei 2023

Penguji Utama


Budi Santosa, S.Psi., M.A.

NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji II/ Ketua Sidang


Dr. H. Kholilurrahman, M.Si.

NIP. 19741225 200501 1 005

Penguji I/Sekretaris Sidang


Ulfa Fauzia Argesty, M.Si.

NIP.19911002201908 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Islah, M.Ag.

NIP.19730522 20012 1001

ABSTRAK

Fadhea Zalsabilla. NIM. 19.12.21.033, *Konseling Individual Dengan Teknik Self Managament Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sport Yang Kecanduan Game Valorant. Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023*

Game online sudah menjadi salah satu permainan yang marak di semua kalangan termasuk pada mahasiswa. Salah satu game online yang sering dimainkan adalah game first person shooter atau valorant atau permainan kompetitif. Game online bertujuan untuk hiburan dalam menghilangkan penat, tetapi kenyataannya game valorant dijadikannya sebagai rutinitas yang dimainkannya secara terus menerus dengan intensitas tinggi yang membuat kecanduan dan memberikan dampak dari segi tingkat kesehatan, mental dan bahkan produktivitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses konseling individual dengan teknik *self managament* pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-sports yang kecanduan game valorant. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dan pada teknik pengabsahan datanya menggunakan triangulasi teknik dan sumber, adapun analisa data menggunakan empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

Dalam melaksanakan teknik *self managament* terdapat tiga langkah yaitu *self monitoring*, *self concrating*, dan *self control*. Hasil dari konseling individual dengan teknik *self managament* untuk dapat mengelola dirinya sendiri dari perilaku yang kurang baik pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sports dapat dikatakan cukup berhasil, hal ini dibuktikan dengan pengakuan mahasiswa yang merasa lebih baik dalam mengelola dirinya, mendapatkan jam istirahat yang lebih banyak, menjadi lebih produktif, membatasi bermain game 2-5 jam, dan dapat mendisiplinkan diri untuk mencapai yang diinginkan.

Kata Kunci: Konseling Individual, *Self Managament*, Kecanduan Game

ABSTRACT

Fadhea Zalsabilla. NIM. 19.12.21.033, *Individual Counseling Using Self Management Techniques for Students in the UINRMS E-Sport Community Who Are Addicted to Valorant Games. Islamic Guidance and Counseling. Ushuluddin and Da'wah Faculty, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023*

Online games have become one of the most popular games among all groups, including students. One of the online games that are often played is first person shooter or valorant games or competitive games. Online games are meant for entertainment to get rid of fatigue, but in reality valorant games are used as a routine that is played continuously at high intensity which is addictive and has an impact on the level of health, mentality and even productivity.

This study aims to find out how the individual counseling process with self-management techniques works for students in the UINRMS E-sports community who are addicted to valorant games. This type of research is descriptive qualitative research. Data collection techniques used observation, interviews, and documentation and data validation techniques used triangulation techniques and sources, while data analysis used four stages, namely data collection, data reduction, data presentation and conclusions.

In carrying out self-management techniques, there are three steps, namely self monitoring, self concrating, and self control. The results of individual counseling with self-management techniques to be able to manage themselves from unfavorable behavior in students in the UINRMS E-Sports community can be said to be quite successful, this is evidenced by the recognition that students feel better at managing themselves, get more rest hours a lot, be more productive, limit gaming to 2-5 hours, and be able to discipline yourself to achieve what you want.

Keywords: Individual Counseling, Self Management, Game Addiction

MOTTO

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang”- Imam Syafi’i

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya Bapak Endro Hadiwahyono dan Ibu Sudarti yang telah memberikan support yang sangat baik, segala usaha, doa, dan kasih sayangnya tanpa henti dan tanpa rasa lelah. Serta Adik saya Miftakul Ilham Mahendra yang memberikan semangat juga untuk selalu mengingatkan mengerjakan skripsi.
2. Terimakasih teman-teman seperjuanganku Monica, Anisa, Alvira, Luthfiana, Tiara, Arina, Resti dan teman-teman BKI angkatan 2019 yang selalu ikut serta disetiap langkahku, dari mendoakan ku, memberikan semangat agar tidak mudah putus asa, memberikan waktunya untuk membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih Jeje, Laela, dan Yuyun yang sudah menghibur saya dan mengajak saya untuk liburan agar tidak panik mengerjakan skripsi
4. Terimakasih Maya, Aulia dan Indira yang sudah menjadi support sytem saya walau dari jauh, tapi doa baik kalian saya sudah sampai pada titik ini.
5. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Konseling Individual Dengan Teknik *Self Managament* Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports Yang Kecanduan Game Valorant. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Jurusan Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudhofir Abdullah, S.Ag.,M.Pd. selaku Rektor Univeristas Isalam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr.Islah Gusmian, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. Agus Wahyu Triatmo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Dr. H. Kholilurahman, M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu meberikan bekal ilmu, dukungan dan doa yang senantiasa engkau panjatkan untuk para mahasiswa, saya ucapkan banyak terimakasih.
6. Bapak Budi Santosa, S.Psi., M.A dan Ibu Ulfa Fauzia Argestya M.Si. selaku dosen penguji seminar proposal penelitian dan sidang skripsi peneliti.
7. Seluruh Staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan yang baik.
8. Kakak- Kakak senior, teman-teman BKI angkatan 2019 khususnya BKI A terimakasih atas kerjasamanya selama kuliah.

9. Rekan-rekanku Belajar Kelompok Monica dan Anisa yang juga selalu menyemangati dan memotivasi serta memberikan waktu untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabatku Maya dan Aulia yang selalu menjadi support system saya dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan doa.

Dan untuk semua pihak yang tidak disebutkan semuanya. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun atau menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

Wasalamualaikum wr.wb

Surakarta, 27 Maret 2023

Penulis,

Fadhea Zalsabilla

NIM. 19.12.21.033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Praktis.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Konseling Individual	10
2. <i>SelfManagement</i>	22
3. Mahasiswa	29
4. Kecanduan Game Valorant.....	31
B. Kajian Terdahulu	38
C. Kerangka Berfikir	42

BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Pendekatan Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
1. Tempat Penelitian.....	45
2. Waktu Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	46
D. Tahap-Tahap Penelitian	47
E. Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara	50
2. Observasi	51
3. Dokumentasi.....	51
F. Keabsahan Data	52
G. Teknik Analisis Data	52
1. Reduksi data (<i>Data Reduction</i>).....	53
2. Penyajian data (<i>data display</i>)	54
3. Kesimpulan dan Verifikasi	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Tentang Latar Penelitian	56
1. Sejarah Berdirinya Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta.....	56
2. Visi, Misi, Dan Tujuan	56
B. Deskripsi Gambaran Penelitian	58
C. Hasil Temuan Penelitian.....	58
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	58
2. Deskripsi Komunitas UINRMS <i>E-Sports</i>	59
3. Deskripsi Konselor	60
4. Bentuk-Bentuk Kecanduan Game Valorant Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS <i>E-Sports</i>	61
5. Proses Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Managament</i> Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS <i>E-Sports</i> Yang Kecanduan Game Valorant.....	73
D. Pembahasan Hasil Penelitian	79
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan.....	85

B. Saran	86
1. Bagi Konselor.....	86
2. Bagi Subjek atau Informan	86
3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.....	86
4. Bagi peneliti selanjutnya	86
C. Keterbatasan Peneliti	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Timeline Penelitian	45
Tabel 2 Data Subjek Penelitian	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	42
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi	93
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	94
Lampiran 3 Pedoman Hasil Observasi.....	95
Lampiran 4 Transkrip Pedoman Hasil Wawancara.....	102
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual	134
Lampiran 6 Hasil Wawancara Dengan Konselor.....	146
Lampiran 7 Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa	147
Lampiran 8 Dokumentasi.....	150
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	154
Lampiran 10 Pernyataan Kesiediaan.....	155
Lampiran 11 Sosial Media UINRMS <i>E-Sports</i>	156
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	157
Lampiran 13 Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi.....	158

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern yang sangat pesat ini, informasi dengan cepatnya sampai kebelahan dunia tanpa harus berpergian jauh. Semua informasi dapat dengan mudahnya didapatkan oleh masyarakat luas. Dengan berkembangnya era teknologi ini di masyarakat dapat mudah sekali menggali hal-hal baru atau terkini. Bahkan teknologi yang sangat berkembang pesat ini dengan mudahnya digunakan oleh beberapa kalangan dari orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak.

Perkembangan internet memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk menerima informasi baik dalam maupun di luar negeri. Penggunaan internet tidak hanya untuk pencarian informasi saja, tetapi juga memberikan kemudahan untuk berkomunikasi kepada antar pengguna lainnya tanpa harus bertemu langsung, meskipun saat ini internet juga menawarkan beberapa fitur hiburan, salah satunya adalah *game online* (Mais et al., 2020).

Di era digital ini, game sudah dikenal disemua kalangan. Namun, masih banyak orang yang beranggapan bahwa game memiliki efek negatif jika pemakaiannya terlalu berlebihan atau melebihi porsi atau batasan. Padahal permainan adalah kegiatan yang dapat membantu untuk mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Game memiliki banyak ganre seperti *Role Playing Game* (RPG), Platformer, *Multiplayer*

Online Battle Arena (MOBA), dan *First Person Shooter (FPS)* dikutip oleh (Santoso et al., 2022).

FPS atau *First Person Shooter* yang mana permainan ini dapat merampas perhatian para pemainnya yang sangat atraktif membuat para pemain seperti terbius didalam setiap adegannya. Terlebih lagi dengan tampilan 3D nya yang membuatnya semakin nyata. Game ini memiliki aksi yang bersamaan misalnya bergerak untuk menghindari serangan saat menembak musuh. *Game FPS* merupakan game yang terkenal dikalangan masyarakat terutama para mahasiswa, yaitu *Valorant* dimana pemeran atau agent yang dimiliki oleh game FPS ini berbeda-beda, serta mekanisme ekonomi yang membuat pemain harus mempertimbangkan pembelian senjata dan peralatan setiap rondanya. Ini membuat *game valorant* menjadi unik dan menarik bagi peminatnya.

Permainan *game valorant* sudah tidak menjadi asing lagi, karena jenis permainan game ini sama dengan *game mobile legends* hanya berbeda sedikit. *Game mobile legends* biasanya bisa diakses melalui *handphone* dengan memori yang cukup karena ukuran 293,3mb yang masih relatif bisa diakses oleh beberapa jenis *handphone* dan biasanya digandrungi oleh anak-anak, remaja, dan dewasa (Ali Amran, Eddy Marheni, Tjung Hauw Sin, 2020). Sedangkan *game valorant* dengan ukuran 30gb yang harus memiliki memori yang cukup banyak dan biasanya dimainkan melalui PC (*Personal Computer*) dan laptop lebih banyak yang menggunakan adalah mahasiswa hingga dewasa.

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang mengemban ilmu pendidikan pada tingkatan perguruan tinggi dan telah terdaftar secara administrasi (Kurnia, 2019). Dimana mahasiswa memiliki sesuatu yang sangat beragam, mudah diakses dan bereaksi, relevansi, kemampuan sosial dan intelektual yang tinggi dan kemampuan memahami suatu intruksi.

Menurut Priyana (2012:158) bahwa individu atau seseorang yang kecanduan *game online* mampu menghabiskan waktunya berjam-jam yang lebih dari satu jam dalam sehari. Menurut Lebho, dkk (2020:204) ditemukan bahwa rata-rata waktu yang digunakan mahasiswa adalah 2-8 jam per hari. Seseorang yang tak memiliki keterampilan dalam manajemen waktu memilih bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah-masalah yang sedang dialaminya dan sebagai alat untuk merelaksasikan mental (Cahayani, 2021).

Waktu bukan salah satu faktor dari kecanduan, tetapi ada keterkaitan tingkatan antara waktu yang telah dihabiskan di dalam bermain game dan perilaku kecanduan. Oleh karena itu, banyaknya waktu yang telah dihabiskan di dalam game sangat berkaitan dengan potensi kecanduan. Akan tetapi, waktu yang digunakan terlalu banyak dihabiskan di dalam game bukan berarti bahwa seorang pemain mengalami kecanduan. (Kimberly S.Young, n.d.).

Waktu memerlukan pengaturan dan manajemen. Jika kita dapat manajemen waktu dengan efektif berarti kita juga dapat manajemen hidup kita dengan efektif. Saat mengendalikan waktu, sebenarnya kita mengendalikan diri kita sendiri, fikiran kita, perasaan kita, dan hidup kita. Manajemen waktu yang efektif dicapai dengan kita belajar dari pengalaman

yang sudah berlalu, baik itu pribadi maupun yang telah dilalui orang lain. (Gitania, 2020).

Mahardika (2016) menyebutkan bahwa bermain *game online* dapat memberikan kualitas hidup mereka kurang baik, seperti secara sosial, psikis, dan fisik. Mahasiswa yang bermain *game online*, secara sosial hubungan dengan kerabatnya dan teman nya menjadi berkurang, sebab mahasiswa terlalu sibuk dengan *game onlinenya*. Dampak secara mental, mahasiswa menjadi emosional tidak stabil. Secara fisik atau kesehatan tidak baik karena cahaya radiasi komputer secara terus menerus dapat merusak saraf mata dan otak, apalagi pola tidur yang sangat berantakan. (Lebho et al., 2020).

Pada konseling individu dapat memberikan pengetahuan tentang sebab dan akibat kecanduan *game online* dan dengan memberikan pemahaman tentang cara menggunakan waktu bermain game dengan tepat dan secara teratur. *Game online* melalui layanan konseling kepada individu dalam konseling adalah upaya untuk penyembuhan (Syahrani, 2015).

Upaya penyembuhan merupakan fungsi yang sangat erat kaitannya dengan upaya memberikan bantuan kepada mahasiswa yang mengalami masalah, yang berkaitan dengan kualitas hidup mereka. Dalam hal ini, mahasiswa yang kecanduan *game* dalam upaya yang dilakukan adalah dengan pendampingan atau memberikan mahasiswa kesibukan dalam produktivitasnya dengan maksud agar individu yang kecanduan *game online* dapat terbebas dari kesulitan.

Maka layanan konseling individual yang mengalami permasalahan kecanduan *game* sangat cocok dan sesuai dengan menangani permasalahan pribadi konseli. Hasil ini akan mengarahkan dan menggerakkan individu untuk melakukan tindakan penyelesaian terhadap kekurangan dan kelemahan yang kaitannya dengan permasalahan kecanduan *game valorant*, konselor sebagai pemberi layanan harus memberikan dorongan dan kepercayaan terhadap konseli agar konseling mampu dan dapat menceritakan apa yang dialami selama kecanduan *game* dengan menjadikan individu untuk berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab.

Melalui proses konseling, individu akan dapat memahami dampak negatif dari kecanduan *game* mereka, belajar bagaimana untuk mengatasi tekanan dan permasalahan dalam hidup mereka yang mungkin memicu atau memperparah kecanduan, dan dapat mengembangkan keterampilan untuk dapat mengelola waktunya dan mencapai tujuan hidup mereka yang lebih luas. Namun, konseling tidak memiliki solusi yang instan dan akan memerlukan suatu komitmen dan usaha dari individu untuk mau berubah dan memperbaiki hidup mereka.

Seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang efektif yang sesuai dengan keinginannya salah satunya dipengaruhi oleh pengelolaan diri (*self management*) yang dimiliki oleh masing-masing setiap individu. Mengelola waktu merupakan bagian dari *Self Management* karena memberikan pemahaman dan kontrol yang lebih baik terhadap diri sendiri bagian dari hal yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental seseorang.

Bagi mahasiswa yang kecanduan *game valorant*, *self management* ini cocok dalam mengatur waktunya, karena kecanduan game dapat menyebabkan seseorang terlalu terpaku pada *game* sehingga lupa akan waktu. Oleh karena itu, *self management* dalam mengelola waktu pada mahasiswa sangat efektif untuk mengatasi kecanduan *game* dan dapat memelihara kualitas hidup mereka baik itu kesehatan fisik dan mental seseorang. Dengan membuat pengelolaan diri yang teratur dan baik sehingga dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang tidak diinginkan.

Sebagaimana fenomena yang saya temukan terhadap salah satu mahasiswa di Komunitas UINRMS E-sports yang berinisial “RAS”. “RAS” ini mengalami beberapa ciri-ciri kecanduan game yang mana hasil dari pra observasi “RAS” ini kurang bisa mengelola waktunya dengan baik, keinginan dalam bermain game yang terus menerus, timbulnya permasalahan dalam beberapa aspek seperti emosional, kesehatan fisik dan permasalahan mengenai ekonomi serta produktivitas lainnya menjadi terabaikan. ketidak baikan dalam mengelola waktu membuat kualitas hidup mereka menurun. Sehingga teknik *self managment* ini sangat memberikan efek yang baik pada mahasiswa UINRMS E-sports agar dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Games sekarang tidak lagi memandang gender (Ayu & Saragih, 2016). Dimana pun dan siapapun dapat bebas berekspresi dengan *game* nya mereka. Pemain *game* ini adalah seorang mahasiswa yang bisa dikatakan sudah *pro player*. Setiap malamnya mahasiswa ini menghabiskan waktunya didepan komputer atau laptop dengan main bersama teman-teman *online* nya. Waktu

yang digunakan untuk bermain *game online valorant* ini sangat menghabiskan waktu berjam-jam, karena permainan ini bisa membuat para pemain menjadi terikat perihal pertarungan yang ingin mencapai suatu misi tertentu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, saya tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang mengatasi masalah mahasiswa di Komunitas UINRMS E-sports yang kecanduan *game valorant* melalui konseling individu dimana individu memiliki ciri-ciri tingkat kecanduan kemudian diarahkan untuk dapat memperbaiki kualitas hidup mereka dengan teknik *self management* sehingga mahasiswa dapat memiliki keterampilan atau kemampuan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menjadikan emosional para pemain menjadi stabil, tingkat kesehatan serta dapat mengelola waktunya dengan efektif dan terhindar dari dampak negatif yang lebih buruk. Sehingga peneliti menyusun penelitian ini dengan judul “Konseling Individual Dengan Teknik *Self Managemenet* Pada Mahasiswa Yang Kecanduan *Game Valorant*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang teridentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurang bisa mengelola waktu dengan baik
2. Kecanduan *game online valorant* dapat menyebabkan kualitas hidup menurun seperti ketergantungan emosional dan fisik.
3. Megetahui dan memahami konsekuensi kecanduan *game* pada kualitas hidup mereka

4. Motivasi untuk berubah bersifat minimal

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari beberapa identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas agar terhindar dari melebarnya pokok permasalahan yang ada, maka pembahasan penulis ini di batasi pada masalah yang berkaitan dengan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswa yang kecanduan *game valorant*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka penulis memfokuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswa yang kecanduan *game valorant*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penulis ingin mengetahui proses konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswa yang kecanduan *game valorant*.

F. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini diharapkan untuk memberikan manfaat baik secara teoritis maupu praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan untuk memberikan pengetahuan bagi perkembangan ilmu khususnya Bimbingan dan Konseling terutama

pada mahasiswa yang kecanduan game valorant dan diharapkan untuk memahami mengenai penerapan teknik *self management* dalam bimbingan dan konseling, bukan hanya sekadar teori-teori nya namun juga penerapannya untuk individu maupun oranglain.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi penulis

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang konseling individu dengan teknik *self management* pada mahasiswa yang kecanduan game valorant sehingga tidak bisa mengelola waktunya dengan baik.

b. Manfaat bagi instansi

Diharapkan dari penelitian ini dapat meningkatkan kualitas lembaga dalam memfasilitasi dan melakukan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi mahasiswa yang kecanduan game valorant.

c. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan pijakan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan penerapan teknik *self management* pada mahasiswa yang kurang bisa mengelola waktunya karena kecanduan dengan *game online valorant*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konseling Individual

a. Pengertian Konseling

Secara Etimologi menurut Berdnard dan Fullmer, 1969 yang dikutip oleh (Abdul Hanan, 2013) konseling berasal dari bahasa latin “*Consilium*” artinya “dengan” atau bersama yang dirangkai dengan “menerima“ atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik pada individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut.

Menurut Rogers (1971) konseling adalah sebagai hubungan yang saling membantu. Dalam hubungan yang membantu terdapat dua makna tersendiri dan saling berhubungan. Hubungan dalam proses suatu konseling merupakan hubungan antara satu dari pihak yang bersangkutan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, kedewasaan, perkembangan dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi situasi di masa yang akan datang. Lalu, bantuan yang berarti menyediakan situasi kondisi seorang individu untuk dapat memenuhi kebutuhan seperti cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Dalam

konseling, konselor yaitu memberikan bantuan dengan memiliki kesediaan untuk mendengarkan riwayat hidup konseli, harapan konseli, kegagalan yang dialami, emosi dan permasalahan yang ada pada individu.

Menurut *British Association of Counselling* (1984) konseling merupakan suatu proses bekerja dengan orang banyak, dalam suatu hubungan yang bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah.

Menurut Tolbert dalam Prayitno dan Amti (2004:101) konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara bertatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya. Keadaanya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Konseling adalah hubungan timbal balik antara individu yang satumembantu individu lainnya untuk memberikan pemahaman dan mengentaskan permasalahnya dan sifatnya kuratif (mengobati).

b. Teknik- Teknik Konseling

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis teknik, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan teknik untuk menurunkan

tingkah laku. Teknik-teknik tersebut diantaranya : (Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, n.d.)

1) Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*)

Penguatan positif menurut Walker dan Shea (1984) adalah memberikan penguatan yang menyenangkan agar tujuan dari tingkah laku yang diinginkan diulang-ulang sehingga meningkat dan menetap dimasa yang akan datang.

2) Kartu Berharga (*Token Economy*)

Token economy adalah salah satu teknik konseling behavioral yang didasarkan atas prinsip penguatan. *Token Economy* adalah cara menjauhi pemberian penguatan secara bertatap muka, token adalah sebuah penghargaan yang dapat ditukar dengan barang sesuai dengan apa yang individu inginkan. Menurut Corey (1986) *token economy* dapat dilakukan di berbagai pengaturan dan populasi seperti individu, kelompok dan kelas, juga ada populasi mulai dari anak-anak hingga dewasa.

3) Pembentukan (*Shaping*)

Pembentukan atau *shaping* adalah bagaimana cara memberikan tingkah laku yang baru dari sebelumnya yang belum diperlihatkan dengan memberikn *reinforcement* secara bertatap muka dengan bertahap sehingga memperkuat unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut sampai mendekati tingkah laku akhir

4) Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*)

Pembuatan kontrak adalah bagaimana mengelola atau mengatur kondisi sehingga individu dapat menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan dengan kontrak yang telah disepakati.

5) Penokohan (*Modeling*)

Modeling termasuk dalam teori belajar sosial yang berakar oleh Albert Bandura. Modeling adalah cara belajar melalui pengamatan dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang sudah diamati sehingga melibatkan proses kognitif

6) Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Pengelolaan diri adalah cara dimana seorang individu dapat mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu memiliki komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilakunya sendiri, memilih caranya sendiri untuk diterapkan, melaksanakan cara tersebut, dan mengevaluasi efektivitas cara tersebut.

7) Penghapusan (*Extinction*)

Penghapusan adalah cara menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi teknik reinforcement

8) Pembanjiran (*Flooding*)

Pembanjiran ini termasuk kedalam teknik modifikasi perilaku menurut teori B.F Skinner yang mana *flooding* adalah membanjiri individu dengan situasi atau penyebab kecemasan yang tidak

diinginkan, sehingga individu sadar bahwa yang dicemaskan tidak mungkin terjadi

9) Penjenuhan (*Satiation*)

Termasuk kedalam jenis *flooding* atau teknik modifikasi perilaku untuk kontrol diri. Penjenuhan artinya membuat seorang diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak akan lagi bersedia melakukannya.

10) Hukuman (*Punishment*)

Merupakan intervensi penguatan yang digunakan seorang ahli atau konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki

11) *TimeOut*

Time out merupakan teknik memisahkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif

12) Terapi Aversi

Terapi aversi ini bertujuan untuk meredakan atau mengurangi gangguan behavioral yang lebih mendalam, melibatkan negosiasi tingkah laku simptomatik dengan stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.

13) Disensititasi Sistematis

Disensititasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku dalam menghindar.

c. Pengertian Individual

Menurut Sukardi (2013:10) Individu berasal dari kata “in” dapat diartikan “tidak”, sedangkan “devaided” artinya terbagi. Jadi, individu artinya tidak terbagi, atau merupakan suatu kesatuan. Dalam bahasa Latin, Individu berasal dari kata “individium” yang artinya tak terbagi, kata tidak terbagi merupakan suatu sebutan yang dapat dipakai untuk suatu kesatuan yang paling kecil dan terbatas.

Individu dalam kamus Bahasa Indonesia berarti seseorang pribadi yang terpisah dari yang lain atau seseorang yang berdiri sendiri tanpa memikirkan oranglain dan secara fisiologis bersifat bebas.

Menurut M. J Langeveld (seorang pakar pendidikan terkenal di Negeri Belanda) dikutip oleh (Puspitasari Ratna, n.d.), bahwa setiap anak manusia, manusia dilahirkan telah diberi karunia potensi untuk menjadi berbeda dari yang lain, atau menjadi dirinya sendiri. Tidak ada diri individu yang identic dimuka bumi ini, bahwa dua anak kembar saja yang berasal dari satu telurnya pun yang lazim dikatakan seperti pinang dibelah dua, hanya serupa tapi tak sama, apalagi identic.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud individu adalah orang, seseorang, perorangan, atau pribadi yang memiliki keunikandan ciri khas tersendiri dari masing-masing individu.

d. Pengertian Konseling Individual

Pendapat Hellen (2005) dalam (Kusmawati, 2019) konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami suatu masalah (klien) yang akhirnya akan teratasi masalah yang dihadapi oleh klien.

Konseling individual menurut Willis (2013:159) dalam (Zulamri, 2019) adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual atau perorangan, dimana terjadi hubungan interaksi yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah dihadapinya. Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu bisa diartikan proses membantu dari konselor kepada klien untuk mendapat apa yang menjadi tujuan permasalahan dan upaya mengembangkan pribadi klien untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dengan normal.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan kepada konseli oleh konselor yang bersifat mengobati dengan cara bertatap muka agar konseli dapat mengenali dirinya, serta dapat mengembangkan pribadinya, mengetahui situasi dimasa depan, dan dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

e. Tujuan Konseling Individual

Tujuan layanan konseling individual adalah agar konseli dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialaminya, kekuatan, dan serta kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya.

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan secara umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari gaya hidup serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian tujuan khusus dapat membantu dalam mengubah persepsinya terhadap lingkungan, agar konseli dapat mengarahkan perilakunya dan meningkatkan minat sosialnya kembali.

Tujuan konseling individu adalah terciptanya seorang individu yang dapat menjalankan kehidupannya sehari-hari dengan baik dan mampu mengentaskan permasalahan yang mengganggu individu baik itu dilingkungan keluarganya atau di lingkungan sekitarnya. Alat yang membantu dalam proses perubahan konseli dalam tujuan konseling yaitu untuk memperoleh kebahagiaan dan diterima dilingkungan sekitarnya, mengembangkan potensi yang dimiliki konseli, memperluas pengetahuan atau wawasan, meningkatkan semangat untuk konseli, mengurangi emosional pada diri konseli, dan memperkuat hubungan interpersonalnya.

Menurut Krumboltz dalam Notosoedirjo dan Latipun (1999) yang dikutip oleh (Surya, 2003) mengemukakan tujuan konseling sebagai berikut:

1) Mengubah perilaku yang salah penyesuaian

para ahli konseling dan psikoterapi percaya bahwa tujuan konseling adalah mengubah perilaku yang salah menjadi perilaku yang tepat atau sesuai. Seseorang yang melakukan kesalahan terhadap penyesuaian perlu mendapatkan konseling, tanpa dibantu makadapat berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Terkadang ada klien yang belum bisa memahami dirinya dan perilakunya sendiri, namun jika klien benar-benar menginginkan penyesuaian diri yang baik maka klien harus menyadari dan memiliki kemauan untuk berubah, agar proses konseling tetap berjalan dengan lancar.

2) Belajar membuat keputusan

Dalam proses konseling, klien harus dapat belajar mengambil keputusan. Memang tidak mudah dalam mengambil keputusan, tetapi klien perlu belajar dan berani mengambil keputusan yang dimana masing-masing memiliki konsekuensinya entah itu konsekuensi yang positif dan negatif, menguntungkan atau merugikan. Oleh karena itu dorongan dari seorang konselor diperlukan tetapi dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebelumnya.

3) Mencegah munculnya masalah

Mencegah munculnya masalah mengandung tiga pengertian yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan mencegah jangan sampai masalah yang dihadapi menjadi hambatan permanen.

Ketiga tujuan tersebut maksudnya bahwa konseling dapat dicapai secara bertahap dan pada waktunya akan mencapai tujuan. Karena tujuan akhir tidak akan tercapai jika tidak melalui tujuan sebelumnya.

Tujuan konseling dengan aspek pribadi-sosial konseli adalah sebagai berikut: memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keagamaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki sikap toleransi antar umat beragama seperti menghormati dan menjaga hak dan kewajiban masing-masing, memiliki pemahaman dan menerima diri yang terkait keunggulan atau kelemahan baik fisik maupun psikis, memiliki sikap selalu positif terhadap dirinya maupun orang lain, memiliki kemampuan untuk merencanakan pilihannya secara sehat, bersikap respect atau peka terhadap orang lain, dapat berinteraksi sosial dalam bentuk hubungan persahabatan, silaturahmi, persaudaraan dengan sesama, dan mampu mengambil sebuah keputusan secara efektif.

f. Fungsi Konseling Individual

Konseling Individual memiliki sejumlah fungsi diantaranya sebagai berikut :

- 1) Fungsi Pemahaman yaitu fungsi yang membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap potensi dirinya.
- 2) Fungsi Preventif yaitu yang berkaitan dengan upaya konselor untuk mengantisipasi atau mencegah berbagai masalah yang mungkin akan terjadi pada diri konseli.
- 3) Fungsi Pengembangan yaitu fungsi yang sifatnya lebih proaktif, dimana konselor lebih berkesinambungan dalam upaya membantu konseli untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya.
- 4) Fungsi Penyembuhan yaitu fungsi yang sifatnya kuratif. Fungsi ini lebih erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami banyak permasalahan yang terjadi pada dirinya seperti aspek sosial, pribadi, belajar, bahkan karir.
- 5) Fungsi Penyaluran, pada fungsi ini konselor membantu konseli untuk memilih atau memantapkan potensi, minat, dan keahlian yang dimilikinya. Seperti konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan dan bahkan program studi sedangkan memantapkan sesuatu biasanya pada penguasaan karir atau jabatan.
- 6) Fungsi Adaptasi yaitu fungsi ini membantu konseli untuk menyesuaikan sesuatu hal sesuai latar belakang, pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli.

7) Fungsi Penyesuaian yaitu pada fungsi ini konselor membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dan dengan lingkungannya secara dinamis.

i. Fungsi Perbaikan yaitu pada fungsi ini membantu konseli untuk memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan maupun bertindak.

g. Proses Konseling Individu

Menurut Brammer (1979) dalam (Willis, 2014: 50-54) proses konseling adalah interaksi atau peristiwa yang melibatkan dua orang antara konselor dan konseli dengan memberi makna kepada konseli sehingga dapat berguna untuk kehidupan selanjutnya. Secara umum proses konseling dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

1) Tahap Awal Konseling, dimana pada tahap ini berawal sejak konseli bertemu dengan konselor sampai hingga konselor menemukan definisi inti masalah konseli. Adapun proses konseling pada tahap awal sebagai berikut: 1) Membangun hubungan dengan konseli, kunci keberhasilan tahap awal dimulai dengan keterbukaan konselor, keterbukaan klien, dan terakhir ketika konselor mampu melibatkan konseli secara terus menerus dalam proses konseling ini. 2) memperjelas dan mengidentifikasi masalah 3) membuat penafsiran dan penjajakan, dimana konselor harus mampu mengembangkan isu dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan dengan membangkitkan semua potensi yang ada dirinya. 4) menegosiasi

kontrak, dimana konselor mengajak bekerjasama mengenai waktu dalam proses konseling berjalan.

- 2) Tahap Pertengahan (tahap kerja), dari ulasan yang telah disepakati pada tahap awal, maka kegiatan selanjutnya adalah konselor memfokuskan pada penjelajahan masalah konseli dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penjelajahan tentang masalah konseli. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu mejelajahi atau mengeksplorasi mengenai masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh, menjaga agar hubungan proses konseling selalu terpelihara dengan baik, dan agar proses konseling berjalan sesuai dengan kontrak yang ingin dicapai.
- 3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan), pada tahap akhir ini konseling individu ditandai dengan beberapa hal yaitu: adanya perubahan perilaku konseli yang lebih positif, sehat, dan dinamis, adanya rencana hidup yang lebih jelas dan matang dan terjadinya perubahan sikap positif.

2. *SelfManagement*

a. Pengertian *SelfManagement*

Self managment termasuk dalam teknik konseling dengan pendekatan kognitif behavior yang memfokuskan cara seseorang atau individu untuk dapat mengelola perilakunya secara mandiri. (Nisa, n.d.). *Self managment* melibatkan seorang individu atau konseli untuk belajar

membedakan antara perilaku sosial yang tepat, merekam tanggapan yang baik, dan dapat mengelola penguatan diri sendiri.

Self management atau pengelolaan diri adalah dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan maksud dan tujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik. *Self management* berkenaan dengan keterampilan untuk mengatur suatu keadaan di sekelilingnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Self management dalam (Elvina, 2019) merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self Management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dari proses konseling. Keterampilan konseli tersebut untuk memotivasi dirinya, mengelola unsur yang ada didalam dirinya, berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai dan mengembangkan pribadi individu menjadi lebih baik

Menurut Hamzah B Uno, *self management* adalah perilaku individu yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala tingkah laku sendiri, dengan tujuan dapat mengendalikan tingkah laku menjadi mandiri, lebih bisa berdiri sendiri dan lebih mampu mengatur masa depannya sendiri. Dengan mengatur setiap perilaku, maka kehidupan individu akan lebih tertata sehingga untuk mengambil suatu tindakan dalam merancang masa depan dengan lebih mudah.

Menurut Soekadji yang dikutip oleh (Muliana, 2020) menjelaskan bahwa teknik *self management* adalah tata cara dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu dipengaruhi beberapa konsep dasar yaitu menentukan tingkah laku sasaran, memantau tingkah laku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas hasil prosedur tersebut. *Self management* adalah salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior. *Self management* dalam terminologi pendidikan, psikologi dan bisnis adalah teknik, keterampilan dan strategi yang dilakukan individu dalam mengarahkan secara efektifitas pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan. *Self management* dikenal sebagai proses pengambilan keputusan.

Menurut Gantina yang dikutip oleh (Fikriatun Nisa, 2021) menjelaskan mengenai *self management* adalah tata cara dimana individu mengatur dirinya sendiri. Lalu menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwasanya *self management* membuktikan pada kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang lebih terarah meskipun upaya-upaya itu sulit dan butuh proses.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dari proses konseling. Keterampilan konseli tersebut untuk memotivasi

dirinya, mengelola unsur yang ada didalam dirinya, berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai dan mengembangkan pribadi individu menjadi lebih baik. Ketika pribadi individu dapat mengolah unsur-unsur yang terdapat dalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan, dan perilaku maka dapat dikatakan bahwa pribadi individu telah memiliki *self management*. *Self management* disebut juga sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan seorang individu agar lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan perilaku mereka.

b. Tujuan Teknik *SelfManagement*

Pengaruh teori belajar pada masalah-masalah *self management* disebabkan oleh faktor tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Menurut Lilis Ratna (2013:58) Tujuan dari teknik *self management* yaitu untuk mengantur tingkah lakunya sendiri yang bermasalah pada dirinya sendiri atau bahkan orang lain. Dalam sesi konseling, konselor dan konseli sama-sama untuk menentukan tujuan apa yang ingin dicapainya. Setelah sesi konseling selesai dan berakhir diharapkan konseli dapat mengatur perilakunya, pikiran, dan perasaan yang diinginkannya serta menciptakan keterampilan yang diharapkan dan mempertahankan keterampilan sampai diluar proses konseling berlangsung serta memberikan perubahan yang mantap dan menetap dengan arah yang tepat.

c. Manfaat Teknik *Self Management*

Teknik *self managemet* bertanggung jawab penuh atas keberhasilan proses konseling yang berada ditangan konseli. Konselor yang berperan sebagai fasilitator yang mendukung rancangan program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan ini biasanya diikuti dengan pengaturan dilingkungan untuk memudahkan terlaksannya teknik *self manangement*. Adapun manfaat dari pengelolaan diri (*self management*) dalam Lilis Ratna (2013:59) yaitu sebagai berikut:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengatur atau mengelola diri baik dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku sehingga dapat berkembang secara optiml.
- 2) Melibatkan individu secara aktif, dengan itu akan menimbulkan kepuasan dalam diri dan menimbulkan perasaan yng bebas dari oranglain.
- 3) Bertanggung jawab pada diri sendiri, maka individu akan menganggap perubahan yang dilakukan atas usaha dan keyakinan dalam diri sehingga dapat bertahan lama.
- 4) Individu harus memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada konselor untuk menyelesaikan urusan dengan masalah-masalah yang dihadapinya.

d. Teknik Konseling *SelfManagement*

Konseling merupakan proses interaksi yang bermakna dalam mengobati atau memberi bantuan yang mungkin sangat penting. Gunarsa

(2003) yang dikutip oleh (Muliana, 2020) menyatakan bahwa teknik *self management* meliputi :

1) Pemantauan diri (*self motoring*)

Adalah suatu proses individu mengamati dan mencatat segala sesuatu yang ada pada dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri individu mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab masalah, dan menghasilkan konsekuensi.

2) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*selfcontracting*)

Ada beberapa aspek dalam *self contracting* yaitu:

- a) Individu membuat perencanaan mengenai perubahan pikiran, tingkah laku, dan perasaan yang diinginkannya
- b) Individu meyakini sepenuh hati apa yang ingin diubahnya
- c) Individu bekerjasama dengan keluarga atau orang terdekat dalam menjalani program *self management*
- d) Individu akan menanggung konsekuensi saat program *self management*
- e) Diharapkan individu dapat mengubah pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk individu itu sendiri
- f) Individu mencatat peraturan untuk dirinya selama menjalani proses konseling.

3) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimuluscontrol*)

Pada teknik ini lebih menekankan pada modifikasi lingkungan yang telah ditemukan sebelumnya sehingga membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagaitanda dari suatu respon.

e. Tahap-Tahap *SelfManagement*

Menurut Sukardji yang dikutip oleh Komalasari, ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri yaitu:

1) Tahap monitor diri (*selfmonitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri serta menuliskan dengan teliti. Tulisan ini bisa menggunakan disaat mengecek atau catatan observasi kualitatif.

2) Tahap evaluasi (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan. Tujuan perbandingan ini untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program ini tidak sesuai maka perlu dikaji ulang program tersebut, apakah sasaran target memiliki tingkah laku diluar ekspetasi yang tinggi, atau tidak cocok atau mungkin penguatan yang diberikan tidak sesuai

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini koseli mengatur dirinya sendiri dengan memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada

diri sendiri. Pada tahap ini yang paling sulit karena harus ada kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat.

3. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berusia 18-25 tahun. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengemban ilmu atau belajar dan sedang mengikuti pendidikan pada suatu instansi pendidikan tinggi yang terdiri dari peneliti, perguruan tinggi, sekolah menengah, institut, dan universitas (Hartaji, 2012:5).

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sedang belajar di Universitas Negeri atau swasta atau lembaga pendidikan tinggi lainnya. Mahasiswa patut dihargai karena kecerdasan tinggi, kecerdasan dalam berfikir kritis dan bertindak cepat dan tepat merupakan karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu dan merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Menurut Yusuf (2012: 27) seorang mahasiswa tergolong berusia 18-25 tahun. Tahapan ini dapat dikategorikan dari masa remaja akhir hingga masa dewasa awal dan memiliki tugas perkembangan yaitu perkembangan pada usia mahasiswa untuk memantapkan kehidupan. (Hulukati & Djibran, 2018).

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

b. Peranan Mahasiswa

Peran penting bagi mahasiswa menurut Siallagan (2011) yaitu :

1) Peranan Intelektual

Mahasiswa yang memandang peristiwa-peristiwa masyarakat sebagai intelektual, mengaplikasikan kehidupannya secara relatif, baik sebagai mahasiswa, sebagai anak kedua orang tua, maupun sebagai harapan masyarakat.

2) Peran Moral

Mahasiswa sebagai orang yang aktif di kampus dengan kebebasan berbicara, bertindak, berdebat, mengambil resiko, dan berbicara harus mampu menunjukkan perilaku masyarakat yang berakhlak dalam setiap tindakannya, mereka harus menjadi seseorang yang mempengaruhi tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

3) Peran Sosial

Mahasiswa sebagai individu yang memiliki misi untuk membawa perubahan, seseorang harus selalu bertindak sinergis satu sama lain, berfikir kritis dan bertindak nyata, dengan hati yang tulus dan ikhlas sebagai pelapor, selalu menjadi pembicara pada layanan masyarakat yang mengarahkan pada suatu tujuan.

Menurut Syaiful Arifin mahasiswa memiliki beberapa macam yang sangat melekat, antara lain :

1) Sebagai *Iron Stock*

Dimana nantinya mahasiswa akan menjadi penerus bangsa. Maka mahasiswa harus bisa menjadi pengganti bagi orang-orang yang ada dipemerintahan.

2) *Agent Of Change*

Mahasiswa sebagai agen perubahan, dimana nantinya mahasiswa akan dituntut untuk merubah sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat

3) *Social Control*

Mahasiswa harus mahir saat berosialisasi di lingkungan dan harus mampu untuk mengontrol aspek sosial yang ada didalam lingkungan masyarakat.

4) *Moral Force*

Mahasiswa diwajibkan untuk bisa menjaga dan mempertahankan nilai-nilai moral yang sudah berkembang sejak dahulu atau mengubah serta menata kembali dengan berlandaskan kebenaran yang terjadi sebenarnya.(Rosida, 2021).

4. Kecanduan Game Valorant

a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan adalah perasaan menginginkan sesuatu yang sangat kuat, sehingga seseorang berusaha mencari sesuatu yang benar-benar diinginkan, misalnya kecanduan internet, kecanduan televisi, belanja, kecanduan makanan, kecanduan seks, kecanduan narkoba, kecanduan

olahraga, kecanduan bekerja dan kecanduan game online. Seseorang dikatakan kecanduan ketika seseorang itu tidak dapat mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu yang berdampak negatif bagi seseorang tersebut, baik secara fisik maupun psikologis (Badudu, J.S dan Muhammad Zain, 2005). ketika seseorang menjadi kecanduan, maka seseorang itu akan menghabiskan waktunya lebih dari 2-8 jam sehari. Kecanduan ini membuat seseorang lebih bahagia dengan melakukan aktivitas tersebut sehingga melupakan segala hal termasuk makan, keluarga, lingkungan sekitar dan sebagainya.(Ayu & Saragih, 2016).

Dalam ilmu psikologis, kecanduan dapat didefinisikan sebagai ketergantungan fisik pada obat, ketergantungan itu meningkatkan toleransi obat, ketergantungan fisik dan psikologis, dan meningkatkan isolasi dari masyarakat ketika obat itu dihentikan, biasanya digunakan dalam konteks klinis, dan disempurnakan dengan penggunaan yang berlebihan (Chaplin,2011) . Sedangkan menurut Yee (2007) menyatakan bahwa kecanduan adalah perilaku tidak sehat yang sulit dihentikan atau diakhiri oleh seseorang yang terkena dan memiliki efek negatif pada individu itu sendiri atau orang lain. (Fitri et al., 2018).

Jadi dari beberapa definisi kecanduan adalah kondisi dimana seseorang memiliki keinginan yang sangat kuat untuk mendapatkan keinginannya itu, meskipun hal tersebut terkadang dapat merugikan diri mereka sendiri ataupun oranglain.

b. Pengertian *GameOnline Valorant*

Game Online adalah permainan yang dikendalikan melalui koneksi internet. *Game online* biasanya adalah video game yang hanya bisa dimainkan dengan koneksi internet. Menurut (PUEBI) atau pedoman ejaan Bahasa Indonesia, *game online* terdiri dari dua kata yaitu *game* dan *online*, *game* artinya sekumpulan sistem yang biasa digunakan untuk permainan sedangkan *online* artinya sistem yang terhubung dengan internet (Rahman et al., 2022).

Menurut Chandra Zebah Aji, *game online* adalah permainan yang selalu terhubung melalui internet. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* dapat dimainkan diberbagai elektronik seperti komputer, laptop, dan perangkat lainnya selama perangkat itu terhubung dengan jaringan internet (Zabeh, 2012). Sedangkan menurut Young (2016), *game online* adalah permainan yang dimainkan secara *onlinesehingga* dapat bermain bersama-sama walaupun ditempat yang berbeda tanpa harus bertemu secara langsung.(Hadisaputra et al., 2022).

Valorant merupakan *game online* yang berganre FPS atau *First Person Shooter* yang dapat dilakukan oleh 10 orang dalam satu kali permainan. Pemain dibagi menjadi dua tim yang terdiri dari 5 pemain sebagai tim penyerang dan tim bertahan. Pemain dapat memilih karakter pemain yang memiliki beberapa kemampuan khusus setiap agennya. Dalam suatu pertandingan, pemain harus mendapatkan 13 ronde untuk

mengakhiri pertarungan dan memperoleh kemenangan. Dalam setiap ronde pertandingan pemain dapat membeli senjata, dan baju pelindung berdasarkan mata uang yang diperolehnya. Setiap ronde memiliki batasan waktu selama 1 menit 40 detik dimana tim bertahan dapat memenangkan ronde jika berhasil mengagalkan pemain lawan untuk memasang strategi hingga waktu habis (Santoso et al., 2022).

Jadi *game Valorant* merupakan *game* kompetitif yang mempertemukan dua tim yang saling berlawanan dalam pertemuan dimana *game* ini untuk membunuh seluruh anggota tim lawan atau menyelesaikan misi, menentukan lokasi serta mengambil sesuatu dari lokasi lawan.

c. Kecanduan *Game Valorant*

Kecanduan *game online* adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya internet. Jadi, memang kecanduan *game online* adalah ketergantungan seseorang secara berlebihan terhadap pengguna *game online* yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus yang pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang ((Abdi & Karneli, 2020).

Jadi kecanduan *game valorant* adalah kondisi dimana seseorang mengalami keinginan yang sangat kuat untuk terus menerus memainkan *game valorant*, meskipun hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pada diri sendiri atau oranglain.

d. Ciri-ciri Kecanduan

Ciri-ciri kecanduan menurut Carnes (Diclemente, 2003) yang dikutip oleh (Pirantika & Purwanti, 2017) menyebutkan ada 10 ciri perilaku yang mengalami kecanduan antara lain:

- 1) Perilaku yang tidak terkendali
- 2) Memiliki konsekuensi
- 3) Tidak mampu untuk merubah perilaku
- 4) Menyakiti diri sendiri secara terus menerus
- 5) Keinginan untuk mengurangi perilaku yang terus menerus
- 6) Menggunakan perilaku untuk mengatur atau mengatasi secara internal maupun eksternal yang membebani batas kemampuan individu
- 7) Peningkatan level perilaku karena tindakan perilaku tidak lagi memuaskan atau tidak mencukupi
- 8) Perubahan suasana hati
- 9) Waktu yang digunakan untuk melakukan atau mencoba menghilangkan perilaku
- 10) Produktivitas menjadi terabaikan karena perilaku tersebut.

Menurut Yee (2002) menjelaskan ciri-ciri kecanduan pada *game online* adalah:

- 1) Mudah merasakan kecemasan, frustrasi, dan marah apabila tidak melakukan bermain game
- 2) Perasaan bersalah ketika sedang bermain game

- 3) Terus melakukan game online walaupun sudah tidak menikmatinya lagi
- 4) Kerabat atau teman sebaya merasakan ada perbedaan pada individu karena efek dari bermain game online
- 5) Timbulnya permasalahan dalam berbagai aspek seperti emosional, kesehatan fisik, dan sosial
- 6) Permasalahan mengenai ekonomi serta hubungan dengan orang disekitar mereka atau orang lain. (Wiguna & Herdiyanto, 2018).

e. Kriteria Kecanduan *Game Online*

Dalam Griffiths dan Davies (2005) dalam (Kimberly S.Young, n.d.) terdapat 6 aspek atau kriteria kecanduan game online yaitu :

- 1) *Saliance*(menonjol), ketika seseorang dengan bermain game menjadi sebuah aktivitas yang sangat penting dalam hidupnya dan menguasai pikiran, perasaan, dan tingkah laku.
- 2) *Tolerance* (toleransi), dimana seorang individu mulai bermain terus menerus atau sering, sehingga meningkatnya waktu yang lebih untuk bermain
- 3) *Mood modification* (suasana hati), pada hal ini individu mengalami perasaan yang menggiurkan sehingga merasakan ketenangan
- 4) *Withdrawal* (sakau), perasaan yang tidak nyaman dan tenang atau memberifan efek fisik yang timbul ketika seorang individu sedang bermain game dikurangi, misalnya membuat mereka mudah marah, tremor, dan murung.

- 5) *Relapse*(kambuh) dan *Reinstatement* (mengembalikan lagi), melakukan aktivitas secara berulang-ulang, kembali ke semula atau kambuh bahkan lebih buruk dan kemudian periode relatif terkontrol
- 6) *Conflict* (Konflik), sesuatu yang mengacu pada konflik antara pemain game dengan orang di sekeliling mereka, konflik dengan kegiatan diluar (seperti pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat), atau bahkan dari dalam diri pribadi individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game nya.

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game*

Secara umum menurut Young (2009) dalam (Fitri et al., 2018)ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan game, yaitu:

1) Gander atau jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan bisa memiliki ketertarikan sama dengan game online nya. Tetapi lebih banyak untuk menjadi candu terhadap game dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game adalah laki-laki dibandingkan perempuan.

2) Kondisi psikologis

Para pemain game biasanya sering bermimpi mengenai game nya, karakter mereka, dan situasi. Fantasi yang ada pada game membuat para pemain dan menjadika alasan untuk ingin melihat permainan itu kembali. Pemain merasakan bahwa ketika bermain game mereka dapat berekspresi terhadap kejenuhan terhadap kehidupan nyata dan game mmeberikan perasaan menyenangkan.

3) Jenis game

Setiap individu memiliki ketertarikan berbeda-beda dalam bermain game. Individu akan mengalami candu ketika permainan itu memiliki tantangan, menimbulkan penasaran sehingga individu semakin termotivasi untuk memainkannya.

B. Kajian Terdahulu

Adapun beberapa kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jurnal dengan judul “*Guidelines for implementation of patient self-testing and patient self-management of oral anticoagulation. International consensus guidelines prepared by International Self-Monitoring Association for Oral Anticoagulation,*” yang ditulis oleh Jack Ansell, Alan Jacobson,dkk (Ansell et al., 2005).Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya teknik *self management* sangat efektif digunakan untuk terapi antikoagulan oral dimana pada teknik ini memberikan respons yang baik atas peningkatan kualitas hidup pasien.

Berdasarkan kajian tersebut yang membedakan dengan peneliti adalah pada subjek dan permasalahannya dimana peneliti sebelumnya lebih berfokus kepada keperawatan sedangkan peneliti selanjutnya lebih pada bimbingan dan konseling.

2. Jurnal dengan judul “ *Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health* “ yang ditulis oleh Norshakirah Aziz, Md Jan Nordin, Said Jadid Abdulkadir dkk(Aziz et al.,

2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perkembangan teknologi telah memungkinkan mikroprosesor yang efisien untuk menghasilkan grafik berkualitas tinggi untuk permainan komputer. Meskipun game ini dimaksudkan untuk penggunaan rekreasi, beberapa komponen game beserta faktor lingkungan bagi pemain telah menyebabkan kecanduan digital game online. Game remaja yang berlebihan memiliki berbagai efek negatif pada individu. Namun, hanya sedikit peneliti yang melihat efek Kecanduan digital pada kesehatan fisik. Tujuan utama dalam penelitian ini untuk memahami lebih dalam mengenai efek buruk dari kecanduan gadget pada remaja Malaysia yang berusia 12-18 tahun. Dampak kecanduan gadget ini menyebabkan berbagai dampak fisik seperti obesitas, nyeri punggung dan leher, otot/sendi ortopedi, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja.

Berdasarkan kajian tersebut yang membedakan dengan penelitian adalah subjek, dimana peneliti menggunakan subjeknya mahasiswa.

3. Jurnal dengan judul “ *Persoalan Toxicity Pemain Game Valorant Dalam Etika Komunikasi*” yang ditulis oleh Billy Cahyo Santoso, Brian Mikhael Tanrio, Christopher Jordan Lipaw, dkk (Santoso et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa menganalisis perilaku komunikasi pemain game Valorant yang sesuai dengan etika komunikasi dan mencari solusi untuk mengurangi perilaku toxic pada game Valorant.

Berdasarkan kajian tersebut yang membedakan dengan peneliti adalah dimana pada peneliti selanjutnya berfokus pada kebutuhan emosional dan fisik mahasiswa bagaimana cara untuk mengelola waktu yang baik.

4. Jurnal dengan judul “*Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Gadget*” yang ditulis oleh Nur Afifa Salma, Hardi Prasetiawan (Salma & Prasetiawan, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan teknik self-management sangat efektif untuk mencegah dan menyembuhkan seseorang siswa yang kecanduan gadgetnya yang sangat membawa hal yang buruk atau mengganggu dalam aktivitas lainnya.

Berdasarkan kajian tersebut yang membedakan dengan peneliti adalah pada layanan konseling, dimana peneliti menggunakan layanan konseling individual dengan subjek mahasiswa yang kecanduan game online.

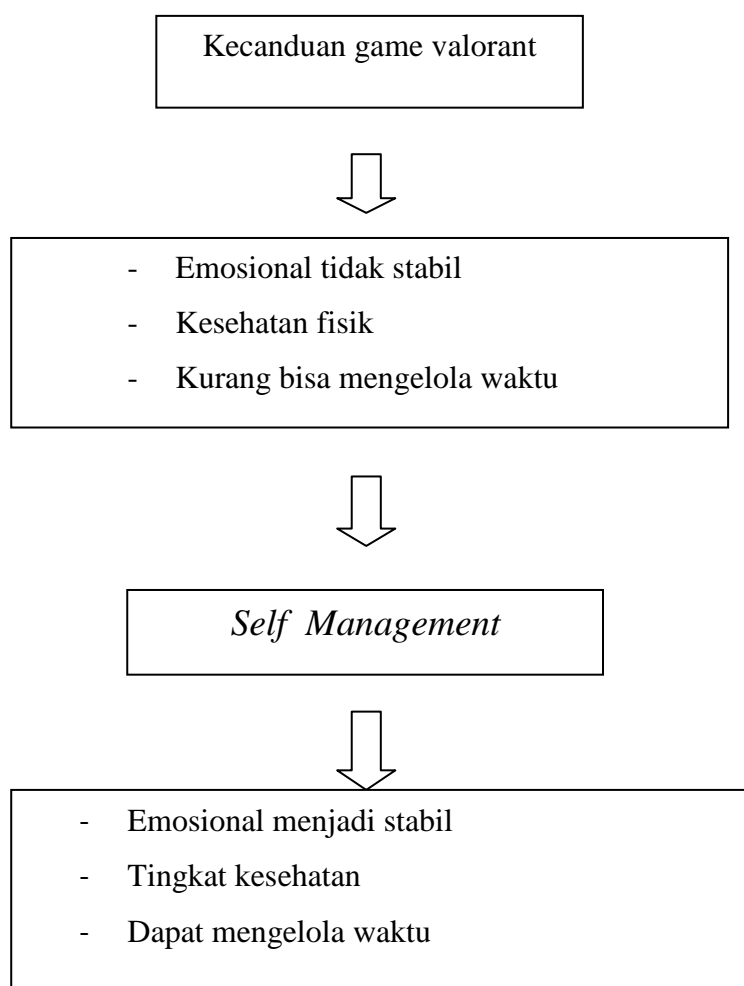
5. Jurnal dengan judul “*Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK,*” yang ditulis oleh Insan Suwanto (Bansode et al., 2019). Hasil peneliti menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat membantu siswa untuk mengembangkan karirnya sehingga siswa dapat memantapkan karir yang dipilihnya sesuai apa yang diinginkan untuk masa depannya.

Berdasarkan kajian tersebut yang membedakan adalah pada subjek dan tujuannya. dimana pada penelitian ini untuk mengubah perilaku mahasiswa yang dapat mengelola waktunya yang disebabkan karena kecanduan game valorant.

Berdasarkan dari beberapa kajian pustaka tersebut maka peneliti mengambil suatu kebaharuan dalam penelitian yaitu konseling individu dengan teknik *self managment* pada mahasiswa yang kecanduan game valorant.

C. Kerangka Berfikir

Untuk mengetahui alur pemikiran peneliti pada penelitian menggambarkan dalam bagan seperti berikut :



Gambar 1 Kerangka Berfikir

Berdasarkan pada kerangka berfikir yang digambarkan, bahwa konseling individual dengan teknik *self manangement* dalam mengelola waktu pada mahasiswa yang kecanduan *game valorant* dapat dilakukan dengan beberapa langkah yang pertama, melakukan identifikasi masalah disini permasalahan yang sudah digambarkan adalah mahasiswa yang kecanduan

game valorant. Kedua, mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecanduan game, yang mana pada individu yang kecanduan game biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesepian, tempat untuk menghilangkan stres atau sebagai tempat hiburan seseorang, hadiah yang menggiurkan, dan memperbanyak relasi pertemanan diberbagai daerah secara virtual. Ketiga menentukan tujuan, dimana setelah masalah teridentifikasi, yang mana permasalahan kecanduan game membuat individu mengalami emosional yang tidak stabil atau lebih sensitif, kesehatan fisik melemah seperti nyeri pada punggung dan leher, gangguan penglihatan (membuat mata minus dan harus memakai alat bantu dengan kacamata), kurang bisa mengelola waktunya dengan baik sehingga aktivitas lainnya terhambat. maka langkah selanjutnya menentukan tujuan yang ingin dicapai melalui proses konseling. Keempat, menetapkan strategi teknik *self management*, dimana penggunaan teknik *self manangement* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola waktunya. Kelima, menyiapkan diri untuk masa depan, setelah berhasil mengatasi kecanduan *game valorant*.

Konseling individual dengan teknik *self management* dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk dapat mengelola kecanduan *game valorant* dan membantu mereka memanajemen waktu yang diakibatkan oleh *kecanduan game*. Dengan itu, mahasiswa dapat mengembangkan kontrol diri dengan baik dapat mengelola waktu dengan lebih efektif untuk mengatasi permasalahan ketergantungan emosional dan fisik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan memahami fenomena-fenomena manusia atau masalah sosial yang sedang terjadi dengan memberikan gambaran yang menyeluruh dan kompleks sehingga dapat disajikan dengan bentuk kata-kata, dengan memberikan pandangan terperinci yang diperoleh dari sumber objeknya atau informan. (Walidin, Saifullah,dkk, 2015:77). (Fadli, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif karena untuk menjelaskan suatu peristiwa atau aktivitas, tanpa memberikan perlakuan yang khusus dan berusaha menggambarkan objek sebagaimana mestinya. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan suatu penelitian yang mengutamakan pengumpulan data maupun realitas mengenai persoalan dengan mengungkapkan apa apa saja yang terjadi berupa tulisan maupun lisan dari perilaku objek atau informan yang diamati. Dalam penelitian ini peneliti berupaya untuk mendapatkan fakta-fakta selengkap mungkin dengan mengamati peristiwa-peristiwa yang kemudian menggambarkan hasil pengamatan tersebut sebagaimana adanya (Moleong: 2012). Sehingga penulis menggunakan pendekatan fenomenologi, dimana pendekatan fenomenologi merupakan penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah dengan maksud menjelaskan fenomena-fenomena yang terjadi dengan menggunakan

metode wawancara, observasi dan dokumentasi secara mendalam. ((Farid, 2018)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini tempat yang dipilih untuk dijadikan sebagai lokasi penelitian adalah Komunitas UINRMS E-Sports di Universitas Raden Mas Said Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Peneliti dalam mengumpulkan data-data untuk melakukan penelitian membutuhkan waktu selama kurang lebih dua bulan. Untuk lebih jelasnya secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Timeline Penelitian

No	URAIAN KEGIATAN	BULAN															
		DESEMBER 2022				JANUARI 2023				Februari 2023				Maret 2023			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pra observasi																
2	Penyusunan Proposal																
3	Pengumpulan Data																
4	Pengolahan Data																
5	Analisis Data																
6	Penyusunan Skripsi																

C. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek pada penelitian ini dapat mewakili untuk mencari informasi berupa data yang diharapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini di ambil dari kasus keberadaan individu atau sejumlah individu atau kelompok dalam situasi sosial dan hasilnya berpusat pada situasi sosial itu. Subjek penelitian yaitu subjek yang memiliki tujuan dan maksud untuk dapat memberikan informasi terkait dengan permasalahan peneliti yang ingin diteliti dengan menjadikannya sebagai pusat perhatian atau sasaran penelitian. (Adhimah, 2020).

Dalam pengumpulan data dari sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Yang mana penentuan subjek ditentukan dengan melakukan pengambilan sampel selama penelitian berlangsung dengan subjek atau informan tersebut dianggap paling mengetahui tentang apa yang dibutuhkan oleh peneliti selama penelitian. Maka dari itu, peneliti memilih untuk mengambil enam subjek dalam sepuluh anggota pemain dengan ketentuan memiliki keterkaitan yang kuat dalam melakukan konseling terhadap mahasiswa yang diupayakan untuk suatu keberhasilan, terutama dengan menggunakan teknik *self management* selama peneliti melakukan penelitian di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Adapun kriteria informan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Lima mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sport
2. Bermain game valorant yang berlebihan lebih dari 2-4 jam

Adapun seorang ahli untuk menerapkan suatu keberhasilan konseling individu adalah konselor. Konselor adalah mahasiswa lulusan Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengalaman yang sudah dilalui seperti koordinator perlengkapan seminar, mentoring fakultas psikologi sebagai pementor, asisten aplikasi komputer sebagai asisten dosen dan sekarang berprofesi sebagai guru MI di Muhammadiyah Trangsan.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap penelitian merupakan proses yang nantinya akan memberikan gambaran umum tentang bagaimana melakukan atau menentukan penelitian untuk laporan. Mengenai perencanaan di dalam metode kualitatif tidak ada batasan yang jelas dan tidak dapat ditentukan secara pasti langkah-langkah penelitian. Dengan demikian, menurut Lexy J. Moleong, secara umum ada tiga tahapan dalam penelitian, yaitu:(Gitania, 2020)

1. Tahap pra lapangan

Pada tahap ini, yang merupakan tahap eksplorasi, peneliti melakukan observasi dan mempersiapkan hal-hal yang dilakukan di lapangan sejak penelitian berlangsung hingga selesai. Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam tahap ini adalah :

a. Menyusun rancangan penelitian

Rancangan dalam penelitian ini terdiri atas latar belakang masalah, kajian pustaka, pemilihan lapangan penelitian, penentuan jadwal penelitian, rancangan pengumpulan data, rancangan

prosedur analisis data, dan rancangan perlengkapan yang diperlukan dalam penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Cara yang dapat ditempuh dalam menentukan lapangan penelitian yaitu dengan cara mempertimbangkan praktis seperti waktu, tenaga, biaya dan mempelajari fokus dan rumusan masalah penelitian. Sehingga peneliti harus menjajaki lapangan guna melihat kesesuaian keadaan yang terdapat di lapangan. Dalam penelitian ini peneliti memilih lapangan penelitian pada Komunitas di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

c. Mengurus perizinan

Mengurus perizinan adalah salah satu bentuk birokrasi dalam penelitian. Yang memiliki wewenang memberikan izin untuk melakukan penelitian adalah ketua atau kepala komunitas organisasi. Dalam penelitian ini, perizinan yang dimaksud adalah perizinan kepada informan dan ketua organisasi di komunitas UINRMS E-Sports sebagai tempat peneliti menemukan subjek penelitian dan menjadi salah satu tempat peneliti melakukan interaksi dengan informan.

d. Menjajaki dan menilai lapangan

Tujuan dengan adanya penjajakan lapangan adalah untuk mengenal segala unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan lainnya yang terdapat pada lapangan tersebut.

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan ialah seseorang yang dimanfaatkan untuk memberikan segala informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Perlengkapan ini perlu disiapkan sebelum memulai untuk penelitian. Perlengkapan yang harus disiapkan yaitu surat izin mengadakan penelitian, alat tulis, alat perekam, jadwal yang mencakup waktu kegiatan.

g. Persoalan etika penelitian

Menghadapi persoalan etika, peneliti mempersiapkan diri secara fisik, psikologis dan mental untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lokasi pelaksanaan penelitian.

2. Tahap persiapan lapangan

Tahap ini, peneliti mempersiapkan diri dari segi fisik, mental dan psikis untuk menyesuaikan diri sewaktu peneliti berada diantara para mahasiswa tempat pengumpulan data dilakukan. Sebelum itu, peneliti harus memahami latar belakang penelitian dengan memberi batasan latar penelitian agar strategi pengumpulan data menjadi lebih efektif.

Kemudian peneliti ikut serta memasuki lapangan dengan membangun keakraban hubungan antara peneliti dengan subjek sehingga tidak ada dinding yang dapat memisahkan antara keduanya agar subjek dapat

memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti. Dalam hal ini peneliti harus tetap fokus pada tujuan dan masalah penelitian.

3. Tahap analisis data

Pada tahap ini, peneliti mengolah data yang telah didapatkan di lapangan dengan melakukan analisa data, menggambarkan dan menguraikan data serta mengelompokkan data yang telah diperoleh sesuatu dengan kenyataan di lapangan.

E. Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Wawancara

Menurut Esterberg (dalam Sugiyono, 2015:318-319) menjelaskan “wawancara merupakan pertemuan antara dua orang atau lebih untuk bertukar pikiran, informasi bahkan ide-ide melalui tanya jawab, sehingga dapat bermakna dalam satu topik tertentu. Menurut Moleong (2010:186) wawancara merupakan percakapan dengan adanya maksud dan tujuan tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua orang dimana yang satu mengajukan pertanyaan dan yang satu menjawab pertanyaan oleh subjek yang diwawancarai(Hukum et al., 2013). Tujuan wawancara ini adalah untuk mendapatkan informasi yang tepat, dan terpercaya dari sejumlah informan.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara dengan kerabat mahasiswa, dan informan sendiri dengan menggunakan teknik *self management* pada saat proses konseling individual.

2. Observasi

Secara umum observasi adalah aktivitas untuk mengetahui fenomena atau peristiwa atau kejadian yang didasarkan pada pengetahuan dan gagasan yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan informasi fenomena atau kejadian atau peristiwa yang diteliti.

Disamping peneliti mengumpulkan data dengan teknik wawancara, peneliti juga melakukan observasi secara langsung ke lapangan. Teknik observasi merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan beberapa informasi mengenai objek atau gejala yang sifatnya kasat mata atau dapat dilihat dengan panca indera (Pujaastawa, 2016). Sehingga peneliti dapat melakukan pengamatan dengan cara terjun langsung ke lapangan.

Dengan observasi ini peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai konseling individual dengan mengutamakan teknik *self management* yang dilakukan oleh konselor.

3. Dokumentasi

Dokumentasi juga disebut dengan data pelengkap dari informasi-informasi yang telah di dapat dari beberapa pengumpulan data. Penulis menggunakan dokumentasi berupa dalam bentuk tulisan dan gambar yang berupa bidikan dari kamera yang digunakan untuk laporan dan sebagai data pendukung penelitian sehingga mempermudah mengumpulkan data hingga

kemudian dianalisis. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi verbatim, foto-foto kegiatan, dan dokumentasi ketika proses penelitian berlangsung agar tidak ada unsur manipulasi data.

F. Keabsahan Data

Peneliti menguji keaslian data dari informan dalam riset penelitian dengan menggunakan triangulasi teknik yaitu dengan membuktikan perolehan data dari teknik pengumpulan data yang sama tetapi berbeda sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan memeriksa data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari teknik tersebut dapat di gabungkan sehingga peneliti akan mudah mendapatkan data yang valid.

Peneliti akan mengamati tentang bagaimana teknik *self management* pada mahasiswa yang kecanduan game valorant. Maka peneliti melakukan wawancara terhadap yang bersangkutan untuk menggali data yang sebenarnya terkait pemberian teknik *self management* apakah dapat digunakan pada saat konseling individual berlangsung.

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data diawali dengan menerima seluruh data yang ada dari beberapa sumber mulai dari wawancara, observasi yang telah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, foto ataupun gambar (Moleong, 2000: 112-113). Catatan lapangan sangat perlu untuk digunakan dalam pengumpulan data selama di lokasi atau di lapangan (Rijali, 2019). Menurut Patton, analisis data adalah proses mengurutkan data, mengelola dalam suatu pola, jenis dan kesatuan uraian dasar. Sedangkan

menurut Bogdan dan Bikler (1982) analisis data kualitatif adalah usaha yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, menstrukturkan data, memilah data menjadi kesatuan yang dapat diolah, sehingga menemukan dan dapat dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diberitakan kepada orang lain (Moleong, 2007:248) dalam kutipan (Sustiyo Wandu □, Tri Nurharsono, 2013).

Dari penjelesan di atas dapat ditarik bahwa analisis data di maksud dengan menstrukturkan informasi-informasi yang telah dikumpulkan terdiri dari catatan lapangan serta pendapat peneliti, foto, dan sebagainya. Dalam hal ini analisis data meliputi mengatur, mengurutkan, mengelompokan, memberikan kode dan jenisnya.

Dalam penelitian ini analisis data dapat dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah diperoleh selama observasi berlangsung, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan modifikasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data meliputi meringkas data, mengkode, menuliskan tema, dan membuat konsep dengan cara memilih data , ringkasan, dan memasukkannya ke dalam bentuk pola yang lebih luas (Rijali, 2019).

Langkah pertama yang akan dilakukan oleh peneliti dalam menganalisis data ialah dengan menyalin hasil wawancara dengan informan, peneliti akan melakukan penyederhanaan terhadap data yang telah diperoleh

dari hasil wawancara tersebut. Dimana, reduksi data merupakan suatu penyederhanaan data dengan memilih data yang akurat sesuai dengan fokus penelitian dan meyisihkan bagian data yang tidak dibutuhkan untuk penelitian. Kemudian dapat digunakan sebagai bahan untuk mengambil suatu kesimpulan.

2. Penyajian data (*data display*)

Setelah peneliti melakukan reduksi data maka proses selanjutnya melakukan penyajian data, dalam tahap ini peneliti menganalisis hasil salinan wawancara dengan teori yang peneliti telah cantumkan dalam bagian kajian teori. Kemudian setelah melakukan analisis baru memulai pembahasan untuk mendeskripsikan hasil temuan yang ada di lapangan. Lalu, kemudian tahap terakhir ialah pengambilan kesimpulan.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir ini dalam menganalisis data kualitatif menurut Miles and Huberman dalam Sugiyono merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dimana pada kesimpulan ini masih bersifat sementara, kemudian akan berubah apabila ditemukannya bukti yang kuat untuk mendukung tahap pengumpulan data selanjutnya. Tahap selanjutnya yang telah dihasilkan daridata yang diperoleh peneliti selama mengumpulkan data-data kemudian di sesuaikan dengan teori yang ada.

Hasil dari wawancara di awal dan pra observasi serta dokumentasi berupa foto saat melakukan wawancara pada saat praobservasi. Dalam penelitian ini peneliti dapat mengetahui sejak awal terhadap sesuatu hal

yang ditemui, sehingga mengizinkan untuk peneliti melakukan pencatatan, pertanyaan konfigurasi yang memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tentang Latar Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta

Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta (UIN RMS) yang dahulu bernama Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Surakarta kemudian berubah status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta, adalah sebuah perguruan tinggi negeri Islam di lingkungan Kementerian Agama Republik Indonesia yang berlokasi di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. IAIN Surakarta naik status dan berganti nama menjadi UIN Raden Mas Said Surakarta berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 Tahun 2021 pada tanggal 11 Mei 2021 lalu. UIN Surakarta diberi nama Raden Mas Said yaitu dengan nama asli dari Mangkunegara I, seorang Adipati Kasunan Surakarta dan Pahlawan Nasional Indonesia. UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki Empat fakultas yaitu Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Fakultas Syari'ah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Fakultas Adab dan Bahasa.

2. Visi, Misi, Dan Tujuan

a. Visi

Menjadi Universitas Islam Unggul dan inovatif untuk mewujudkan masyarakat Indonesia Maju berkeadaban pada 2034

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan pengajaran keilmuan keislaman, sains, teknologi, dan seni yang berwawasan lingkungan dan lokalitas untuk mewujudkan masyarakat maju yang berkeadaban.
- 2) Mengembangkan tradisi ilmiah melalui penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah bagi penguatan inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 3) Meningkatkan kontribusi universitas bagi pemberdayaan kesejahteraan masyarakat
- 4) Meningkatkan kerja sama Nasional dan Internasional dalam bidang pendidikan pengajaran, penelitian, publikasi ilmiah, dan pengabdian masyarakat untuk menciptakan tatanan dunia yang damai dan bermartabat.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan lulusan berdaya saing tinggi dan profesional dalam bidang keislaman, sains, teknologi dan seni yang berkarakter Ibadurrahman
- 2) Menghasilkan temuan-temuan penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah untuk inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi
- 3) Menghasilkan produk-produk pengabdian kepada masyarakat untuk pemberdayaan kesejahteraan masyarakat
- 4) Memperluas kemitraan strategis Nasional dan Internasional dalam bidang pendidikan pengajaran, penelitian, publikasi ilmiah dan

pengabdian masyarakat untuk penguatan layanan dan kontribusi universitas.

B. Deskripsi Gambaran Penelitian

Pada bab ini peneliti menyajikan tentang gambaran penelitian yang dilakukan di UIN Raden Mas Said Surakarta, untuk mendeskripsikan teknik *self managment* pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sport. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari 2023 sampai Maret 2023. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses wawancara ini menggunakan pedoman terstruktur karena sudah disiapkan urutan pertanyaan yang ingin ditanyakan oleh pewawancara. *Self Managment* pada mahasiswa ini dapat kita lihat dari latar belakang, aspek-aspek tentang kecanduan game yang dihadapi oleh seorang mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sports dan bagaimana cara mahasiswa mengelola waktunya dalam mengatasi kecanduan game pada masing-masing subjek penelitian.

C. Hasil Temuan Penelitian

Pada bagian ini yang akan dipaparkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengambilan data dari obervasi, wawancara, dan dokumentasi dengan subjek terkait dengan mengelola waktu pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Spoerts yang kecanduan game valorant.

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang diambil dalam penelitian ini dengan memperhatikan kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang ikut bergabung dalam komunitas

UINRMS E-Sports yang mana peneliti menemukan yang kurang bisa mengelola waktunya dengan efektif sehingga menyebabkan kualitas hidup mereka kurang baik, total dari subjek 5 orang dalam penelitian dari 10 orang mahasiswa.

Tabel 2 Data Subjek Penelitian

No	Kode	Nama	Usia	Alamat
1	S1	RAS	21	Jepara
2	S2	RRB	21	Karanganyar
3	S3	MAS	21	Bekasi
4	S4	SHY	22	Surakarta
5	S5	MDR	23	Karanganyar

2. Deskripsi Komunitas UINRMS *E-Sports*

Komunitas dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang atau individu yang memiliki kesamaan, seperti budaya, agama, profesional, hobi, atau minat sosial. Masyarakat juga dapat terdiri dari banyak kelompok yang berbeda tetapi memiliki tujuan yang sama dalam mencapai perubahan atau tujuan bersama.

Awal UINRMS E-Sports ini dibentuk pada tanggal 26 Juni 2020 berawal dari beberapa mahasiswa yang memiliki hobi yang sama yaitu bermain game dengan tujuan untuk menyatukan atau memberi wadah mahasiswa lain menyalurkan hobinya. Kemudian seiring berjalannya waktu anggota semakin banyak dalam memiliki hobi dibidang E-Sports lalu

memperbanyak jumlah devisi yang awalnya saat itu Mobile Legends sekarang menambah devisi PUBG, devisi Fire Fare, dan devisi Valorant. Sehingga UINRMS E-Sports ini mentransformasi yang awalnya berupa wadah sekarang memiliki visi, misi, dan tujuan untuk menyalurkan hobi mahasiswa yang semula bermain game dapat berkompetitif dan bahkan berkarir dibidang E-Sport itu sendiri.

3. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan individu yang memiliki keahlian dalam memberikan bantuan atau layanan kepada seseorang dalam bimbingan konseling untuk memberikan solusi atau penasihat untuk mencegah suatu masalah yang dihadapi seseorang dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu itu sendiri.

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah salah satu kerabat dekat peneliti, yang saat ini berprofesi sebagai guru MI Muhammadiyah Trangsan. Konselor ini lulusan S.Psi di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dimana lulusan S.Psi juga mempelajari mengenai konsep dasar yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Konselor berupaya membantu individu dalam pendampingan untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu yakni kecanduan game valorant pada mahasiswa UINRMS E-Sports. Adapun biodata konselor sebagai berikut :

a. Identitas

Nama : Okta Fauzi Helmiyanto S.Psi
TTL : 11 Oktober 1997
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Status : Belum Kawin
Alamat : Bangsa rt 01/01, Trosemi, Gatak, Sukoharjo

b. Riwayat Pendidikan

SD TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA

SMPN 19 SURAKARTA

SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

4. Bentuk-Bentuk Kecanduan Game Valorant Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek yang berinisial RAS, RRB, MAS, MDR, dan SHY yang dilakukan pada tanggal 21-28 Februari 2023. Maka berikut peneliti menyajikan data

a. Kecanduan Game Valorant

Dengan kemajuan zaman, setiap orang sedikit banyak akan terpengaruh oleh teknologi yang semakin maju dan game online yang semakin beragam. Keberadaan game telah mengubah kebiasaan beberapa pemain game. Kecanduan *game valorant* adalah kondisi dimana

seseorang mengalami keinginan yang sangat kuat untuk terus menerus memainkan *game valorant*, meskipun hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pada diri sendiri atau oranglain. Sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa subjek ketika diberi pertanyaan sejak kapan bermain *game valorant*, berapa jam bermain *game valorant* dan apakah sering?, demikian uraian seperti berikut:

Seperti yang disampaikan oleh subjek RAS

“jadi karena uprage laptop menjadi lebih semangat bermain game valorantnya kak (S1:W1 60-65)”

Tak hanya itu ada beberapa yang menyatakan subjek RAS mengalami kecanduan seperti yang disampaikan

“iya kak, saya bermain game setiap hari dan biasanya bermain game 8 jam sih kak (S1:W1 95-100) dan juga

“biasanya setiap malam main bareng bersama satu komunitas (S1:W1 120-130)

Tak hanya RAS saja yang mengalami kecanduan tetapi dari informasi yang ada dari lima informan mengalami kecanduan seperti berikut yang mereka sampaikan pada hasil wawancara

Yang diungkapkan oleh RRB

“pertama game valorant yang menarik adalah game play nya yang unik, berbeda dengan yang lain, ada kekuatan disetiap jenis agent nya, lebih susah dan menantang dan aku suka desain karakter atau bentuk tampilan gamenya mbak (S2: W2 60-65)

“biasanya 8 jam mbak terus habis itu pusing, soalnya permainan ini itu harus punya strategi yang banyak, dan cara biar menang itu buat aku pusing juga (S2:W2 70-75) dan juga menyatakan “tidak sering lagi mbak, udah kaya setengah hidup saya kalau tidak bermain game kayak ada yang kurang gitu (S2:2 85-90)

Subjek MAS mengatakan

“Sejak rilis sih mbak dan ada forum juga sih, jadi.. belajar lebih mendalami peran “(S3:W3 60-65) lalu “wahh kalau pas libur itu bisa seharian full, tapi kalau hari biasa sih 4-8 jam an sih mbak (S3:W3 80-85) dan mengatakan juga bahwa “Sering bermain game mbak (S3:W3 95-100)

Subjek MDR mengungkapkan

“kalau aktifnya itu bulan puasa tahun lalu sih mbak dan sampai sekarang” (S4:W4 40-45) “Biasanya kalau bermain sih 8 jam an sih mbak dari jam 11 malam sampai jam 6 pagi gitu (S4:W4 70-75)” dan “seringgg sekali mbak bermain game valorant (S4:W4 80-85)”

Dan subjek SHY mengatakan bahwasanya

“wahh ga nentu sih mbak, biasanya dari jam 9 malam sampai habis subuh gitu mbak, tapi kalau libur wahh bisa sehari full mbak main game valorant (S5:W5 70-75)”

“ wahh ndak sering lagi mbak, udah setiap harinya (S5:W5 80-85)”

“jadi kayak ada waktu kuliah itu kayak menunda nunda dulu dan akhirnya ga masuk kuliah atau bolos hehe dan kecanduan juga sih mbak (S5:W5 110-115)

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek RAS, RRB, MAS, MDR dan SHY mengatakan bahwa ia akan selalu bermain game valorant setiap hari karena bermain game adalah satu aktivitas atau rutinitas sehari-hari yang mereka lakukan dan seperti yang diungkapkan oleh subjek RRB “udah kaya setengah hidup saya kalau tidak bermain game kayak ada yang kurang gitu (S2:2 85-90)”.

b. Dampak Positif

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa dampak positif yang sudah mereka alami adalah sebagai berikut:

1) Hubungan Relasi

Relasi adalah hubungan interpersonal atau sosial yang merupakan hasil dari interaksi antara dua orang atau lebih. Relasi dalam hubungan ini adalah hubungan timbal balik antara satu individu dengan individu lainnya dan saling mempengaruhi.

Sebagaimana yang disampaikan oleh beberapa informan yaitu

Subjek RAS mengatakan

“Menambah relasi pertemanan, meningkatkan kemampuan skill seperti itu kak” (S1:W1 180-195)”

Subjek RRB juga menjelaskan

*“Menambah circle pertemanan sih mbak kalau menurut ku
(S2: W2 130-140)*

Kemudian pada subjek MAS mengatakan

*“untuk dampak positif cenderung ke mempelajari bahasa Inggris, memperluas circle pertemanan, menambah wawasan dalam mengetahui sifat-sifat orang lain dalam pemain game
(S4:W4 130-135)”*

Pada subjek MDR menjelaskan bahwa

“ada sih mbak keuntungannya lebih banyak mengenal orang, banyak ketemu teman-teman online di discord gitu terus yaa buat hiburan kalau gabut (S4:W4 90-95) dan juga “Kalau yang saya alami dampak positifnya itu saya dapat menambah relasi, hiburan gitu mbak” (S4:W4 120-125)

Dan terakhir pada subjek SHY

“keuntungannya nge game ya tambah relasi, kayak kemarin saya dapat tawaran kerjaan dari teman penggemar valorant juga mbak gitu, ada untungnya punya banyak teman diluar ya gitu mbak (S5:W5 90-100) dan juga “itu mbak menambah relasi, belajar bahasa inggris yang ada didalam game nya, mengasah otak juga untuk supaya champions atau menang, menghibur diri, bertukar pikiran (S5:W5 125-130)

Jadi hasil wawancara yang telah dilakukan hampir semua subjek mengatakan bahwa dampak positif salah satunya adalah

menambah relasi atau wawasan. Tak lupa juga subjek MAS dan SHY mengatakan bahwa dapat juga belajar bahasa Inggris di dalam game tersebut.

2) Hiburan

Hiburan adalah segala sesuatu yang mendatangkan keceriaan atau kegembiraan bagi seseorang atau sekelompok orang. Hiburan bisa dalam berbagai bentuk, seperti menonton film atau pertunjukan teater, mendengarkan musik, bermain game, membaca buku atau komik, berolahraga, dan lainnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa informan dari hasil wawancara

Subjek RAS mengatakan

“keuntungan yang saya alami sih sebagai pelampiasan dari dunia nyata, “ (S1:W1 140-145)

Tak hanya itu, subjek RRB juga mengungkapkan

“keuntungannya saya bahagia sih mbak, pelampiasan juga, terisi juga batinnya (S2:W2 100- 105)

Subjek MAS juga mengungkapkan bahwasanya

“kalau untuk segi hiburan menyenangkan,” (S3:S3 105-110)

Dan yang menjadikan sebagai hiburan adalah subjek MDR

“Kalau yang saya alami dampak positifnya itu sebagai hiburan gitu mbak” (S4:W4 120-125) dan banyak ketemu teman-teman online di discord gitu terus yaa buat hiburan kalau gabut (S4:W4 90-95)

Jadi Tujuan dari hiburan ini adalah untuk menghibur dan menghilangkan penat atau stress dari aktivitas sehari-hari yang sedang mereka alami.

3) Bisnis

Bisnis adalah kegiatan ekonomi yang bertujuan untuk menghasilkan barang atau jasa dan menjualnya kepada pembeli untuk mendapatkan keuntungan. Bisnis dijalankan oleh individu atau kelompok organisasi dengan tujuan menghasilkan keuntungan ekonomi dalam individu dan perusahaan. Tak banyak sedikit yang menjadikan bermain game sebagai ajang untuk mencari uang sebagaimana yang diungkapkan oleh RAS dan MAS yaitu

“kalau digame biasanya ada item-item yang bisa dijual lalu sehabis dijual nanti kita bisa beli game yang lain” (RAS S1:W1 140-145)”

“dan keuntungannya menurut saya bisa saya jadikan yang dengan menjual skill saya” (MAS S3:W3 105-110)”

c. Dampak Negatif

Dampak negatif adalah akibat dari tindakan atau kegiatan yang menimbulkan akibat yang merugikan atau merugikan bagi individu, kelompok orang, lingkungan atau masyarakat secara keseluruhan. Dampak negatif dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung dan dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dimana dari hasil wawancara oleh RAS, RRB, MAS, MDR dan SHY mengatakan

bahwa dampak negatif yang mereka alami sejauh ini mengenai waktu, ekonomi, kesehatan mental dan fisik hingga tidak produktif. Sebagaimana hasil wawancara yang mereka ungkapkan :

1) Waktu

Informan menyadari akan pentingnya waktu, yang mana diungkapkan dari hasil wawancara seperti berikut :

Subjek RAS mengatakan bahwa

rugi akan waktu kebuang untuk nge game tetapi kadang saya merasa emosional (S1: W1 150-155)

tak hanya RAS saja, semua informan menyadari akan pentingnya waktu sebagaimana hasil wawancara oleh RRB

ya itu mbak, kerugiannya pasti waktu, (S2:W2 110-115)

Kemudian MAS mengatakan juga bahwasanya

kerugian pertama adalah pastinya waktu mbak, uang, kesehatan fisik juga mbak soalnya saya dulu ndak pakai kacamata sekarang pakai (S3:W3 110-115)

Lalu MDR mengungkapkan dari hasil wawancara yaitu

membuang waktu yang cukup banyak (S4:W4105-110) dan kehilangan banyak waktu untuk istirahat, (S4:W4 125-130)

Sehingga SHY juga merasakan hal yang sama, yang sangat merugikan pertama bahwasanyanya adalah waktu, sesuai yang SHY ungkapkan

dan ya waktunya terbuang sia sia gitu mbak, yang waktu untuk tidur malah saya ngegame dan paginya baru tidur dan membuat pola tidur yang berantakan, jadi kayak ada waktu kuliah itu kayak menunda nunda dulu dan akhirnya ga masuk kuliah atau bolos hehe dan kecanduan juga sih mbak (S5:W5 100-115)

Jadi waktu sangatlah penting untuk diri kita sendiri, untuk mengatur perilakunya yang lebih baik dari sebelumnya sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

2) Ekonomi

Hasil dari wawancara oleh beberapa subjek. Mengatakan dampak kedua yang mereka alami adalah ekonomi. Mereka sangat boros karena permainan yang digunakan membutuhkan internet yang cukup banyak dan terkadang boros untuk pergi warnet sebagaimana yang diungkapkan oleh RAS

Kerugian nya haruse kakak e paham.. menghabiskan banyak uang atau boros kadang pengen pergi je warnet atau ada skin yang baru muncul pengen beli, (S1:W1 150-155)” dan dampak negatif ya itu kak ekonomi uang yang sangat berkurang, (S1:W1 180-190?)

Dan tak hanya MAS saja yang merasakan tetapi RRB dan MAS juga merasakan hal yang, sebagaimana yang diungkapkan

“ya itu mbak, .. boros uang (S2:W2 110-115) dan dan boros juga (RRB S2:W2 130-140) “dan “kerugiannya dalah uang,(MAS S3:W3 110-115)

Kemudian subjek MDR dan SHY merasakan hal yang sama, yang mana mereka mengatakan

“pastinya boros, membuang waktu yang cukup banyak (MDR S4:W4 105-110) dan “kerugiannya boros sih mbak, buat beli beli skin (SHY S5:W5 100-115)”

Jadi tak hanya perihal waktu yang mereka rugikan tetapi masalah ekonomi yang bermasalah adalah boros untuk bermain game valorant dan tak banyak seikit untuk membeli skin yang terbaru.

3) Kesehatan Fisik, Mental dan Tidak Produktif

Kesehatan fisik, mental dan tidak produktif merupakan bagian dampak yang dapat kita lihat perubahannya dan dilakukan oleh sehari-hari. Dari hasil wawancara banyak sekali yang dialaminya seperti yang diungkapkan oleh RAS

“secara emosional agak kurang stabil, kesehatan fisik menurun juga hingga tidak produktif kak (S1:W1 180-190)”

Tak hanya RAS saja sebagaimana wawancara dengan RRB juga mengatakan

“tidak mbak, kayak tangan sering kesemutan dan kaku, terus capek duduk terus, punggungnya dan leher kayak mau lepas gitu mbak hehe (S2:W2 75-80 “ wah uda males ngapa-

ngapain mbak, udah ga stabil lagi emosi saya, badmood dan kadang orang lain juga terbawa suasa (S2:W2 105-110) Dan “ya itu mbak, saya tidak produktif dan mungkin kurang bersosialisasi dengan acara kampung saya mbak (S2:W2 110-115)

Dampak yang RRB alami hingga mengakibatkan kurangnya bersosialisasi juga dengan teman kampung sehingga acara di desa tidak ikut serta. Lalu kesehatan fisik lainnya yang diungkapkan oleh RRB

“lalu dampak negatif ya dilihat dari kesehatan fisik yang menurun, sevring pusing, sering njarem atau kesemutan gitu mbak, bagian leher itu kadang tegang, terus tangan kadang kaku mbak (S2: W2 130-140)

Tak hanya RRB saja, MAS juga merasakan hal yang sama yang mana Yang awalnya MAS tidak menggunakan kacamata sekarang memakai hingga sekarang dan hasil wawancara juga mengatakan

“kesehatan fisik juga mbak soalnya saya dulu ndak pakai kacamata sekarang pakai (S3:W3 110-115) dan negatifnya itu mbak toxic, menjadi otak tidak keasah gitu sama emosi tidak stabil mbak (S3:W3 125-130)

Tak berhenti oleh MAS, MDR juga merasakan hal yang sama “kehilangan banyak waktu untuk istirahat, kesehatan ya lumayan agak aman mbak gitu” (S4:W4 125-130)

Sehingga mengakibatkan tidak produktif membuat perkuliahan sering membolos seperti yang diungkapkan oleh SHY

“tidak produktif dan kesehatan saya menurun dan ya waktunya terbuang sia sia gitu mbak, yang waktu untuk tidur malah saya ngegame dan paginya baru tidur dan membuat pola tidur yang berantakan, jadi kayak ada waktu kuliah itu kayak menunda nunda dulu dan akhirnya ga masuk kuliah atau bolos hehe(S5:W5 100-115) “

Dan tak banyak sedikit permainan game adalah membuat toxic sehingga mengakibatkan mental atau emosi menjadi terganggu oleh faktor toxic. SHY mengatakan

“toxic banyak perkataan tang kotor, emosi tidak stabil kalau pemain lainnya yang aturan gitu mbak, kena mental juga sih mbak hehe (S5:W5 130-135)”

Dari hasil uraian diatas, bahwa pentingnya kita untuk mengelola diri kita sendiri agar dampak yang mereka alami berkurang sedikit demi sedikit dan membutuhkan waktu yang panjang. Maka dari itu meningkatkan kualitas hidup mereka adalah yang paling utama.

5. Proses Konseling Individual Dengan Teknik *Self Managament* Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports Yang Kecanduan Game Valorant

Penyajian data dalam penelitian ini mengguakan metode kualitatif yang menghasilkan data berupa deskriptif mengenai informasi yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melalui proses yang panjang. Peneliti menganalisis permasalahan mahasiswa yang kecanduan game valorant dengan melihat secara langsung tournament di Poseidon Games Center and Cafe kemudian setelah tournamanet itu selesai peneliti mewawancarai devisi game valorant yang ada di UINRMS E-Sports tersebut. Diantara informan yang telah peneliti wawancara ada 5 mahasiswa yang memiliki kriteria kecanduan diantaranya perilaku yang tidak terkendali, memiliki konsekuensi, perubahan suasana hati, produktivitas menjadi terabaikan, timbulnya permasalahan dalam berbagai aspek seperti emosional, kesehatan fisik, sosial, dan ekonomi.

Sehingga Peneliti akan mendeskripsikan data yang telah didapatkan di lapangan terkait dengan fokus penelitian yaitu bentuk-bentuk deskripsi kecanduan game valorant pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-sports yang perlu diperbaiki dengan memberikan arahan dengan teknik *self managament*.

Proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self managment* untuk meningkatkan kualitas hidup mereka atau mengurangi

kecanduan yang akan dilakukan dengan cara pemantauan diri, perjanjian pada diri sendiri, penguasaan terhadap rangsangan. Dengan tujuan utamanya yaitu untuk mengubah perilaku yang merusak dirinya dan mempelajari perilaku yang lebih baik dan sesuai.

Sebelum pelaksanaan implementasi teknik *self management* pada subjek, peneliti berusaha untuk membangun kepercayaan kepada subjek. Hal ini merupakan tahapan awal yang sangat penting agar subjek dapat merasa nyaman terhadap kehadiran peneliti sehingga peneliti akan lebih mudah dalam mendapatkan informasi dari subjek karena adanya kepercayaan yang telah dibangun sejak awal pertemuan.

Proses konseling individual dengan teknik *self managment* untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dari kecanduan game valorant pada mahasiswa dilakukan dengan penyesuaian jadwal oleh konselor dengan subjek lainnya. Konselor bersama subjek lainnya terkait terlebih dahulu mendiskusikan perihal bagaimana pelaksanaan proses konseling dan batas waktu ketika melakukan proses konseling.

Setelah menyesuaikan waktu dan tempat dengan subjek, maka selanjutnya yaitu proses konseling. Adapun langkah-langkah yang dilakukan selama proses konseling berlangsung, antara lain:

a. Kegiatan Awal

Awal mula sesi pertemuan subjek dengan konselor memberikan kesan hangat kepada subjek agar dapat memberikan rasa nyaman, dan

membuat mahasiswa menjadi tidak canggung dan dapat secara terbuka dari awal hingga selesai proses konseling.

Setelah memberikan penjelasan dan maksud tujuan, peneliti menjelaskan apa itu layanan individu dan azas-azas yang terdapat pada konseling terutama azas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan mahasiswa agar proses konseling berjalan dengan lancar.

Kemudian peneliti dan konselor berdiskusi kepada subjek mengenai waktu yang akan diterapkan untuk proses konseling individual. Kemudian setelah disepakati bersama peneliti, subjek, dan konselor maka peneliti membuat google meeting untuk dilakukan proses konseling pada tahap pertama. Pada tahap pertama pada tanggal 06 Maret 2023 Dilakukan dengan google meeting atau secara video call dikarenakan waktu yang tidak memungkinkan. Informan pada saat itu dapat menerima kehadiran konselor dan peneliti, dimana para informan sangat antusias untuk diberikan pengetahuan tentang konseling individu. Walaupun awalnya masih ragu-ragu untuk diberikan materi.

Setelah diberikan materi peneliti menjelaskan bahwa waktu dalam melaksanakan konseling individual tahap pertama 60 menit dengan memperkenalkan seorang konselor terlebih dahulu lalu memberikan materi mengenai teknik *self management* kemudian mengidentifikasi masalah yang dialami mahasiswa. Dimana dari hasil wawancara oleh para informan, mereka belum bisa mengontrol dirinya sehingga waktu yang digunakan tidak dapat digunakan dengan baik.

b. Kegiatan Inti

Setelah melakukan identifikasi masalah maka tahap selanjutnya yaitu tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh informan. Dalam tahap ini, konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh informan agar proses konseling berjalan dengan maksimal.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam proses konseling individual dengan teknik *self management* adalah:

1) *Self Monitoring* (pemantauan diri atau observasi diri)

Dalam tahap ini yang dilakukan pada tanggal 7 Maret sampai 12 Maret 2023 dalam tiga pertemuan menjelaskan bahwa informan harus mengamati tingkah lakunya sendiri kemudian mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh informan dalam mencatat tingkah lakunya ialah kualitas hidup, intensitas, dan durasi perilaku.

Informan dapat melakukannya dengan membuat jadwal kegiatan yang bermanfaat sehingga dapat mengurangi penggunaan bermain game berkurang, memantau waktu bermain game dengan menyadari berapa banyak waktu yang informan buang dan mengambil tindakan saat bermain game terlalu berlebihan, dan dengan cara

menemukan kegiatan alternatif seperti mengikuti kegiatan olahraga, menjalankan hobi yang lain, dan kegiatan sosial.

2) *Self Contracting* (perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri)

Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan oleh informan. Pada tahapan ini dilakukan 3x pertemuan pada tanggal 7 Maret sampai 12 Maret 2023, dimana pada tahap ini sangat berguna untuk membantu informan dalam memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang telah dihasilkan sendiri. Lalu, informan diberikan arahan untuk mengubah pengaturan dan evaluasi diri untuk mengarah pada perilaku yang diinginkan.

3) *Self Control* (penguasaan terhadap rangsangan)

Pada tahap terakhir ini yang dilakukan sama halnya seperti pada tahap *self monitoring* dan *self contracting* yang dilaksanakan 3x pertemuan pada tanggal 7 Maret sampai 12 Maret dengan cara bergantian hari agar proses tahapan ini tidak membosankan para informan. Tujuan dalam tahap ini untuk melakukan konseling individual dengan *self management* pada perilaku yang sudah ditargetkan pada proses konseling. Tahap ini untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan dan mengurangi perilaku lama yang tidak diinginkan.

Setelah konselor menentukan jenis bantuan yang akan digunakan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh

informan. Maka tahap selanjutnya ialah pelaksanaan bantuan atau treatment yang sesuai dengan permasalahan informan yang telah ditetapkan.

Pada proses konseling individual, tahap treatment adalah tahapan yang sangat penting dikarenakan tahap ini yang menentukan sejauh mana keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan dengan membatasi waktu bermain game misalnya bermain game 2-3 jam sehari, kemudian menentukan kegiatan yang menyenangkan seperti berolahraga, berkumpul dengan teman-temannya, mengikuti organisasi, dan menggunakan reminder atau pengingat, informan dapat menempelkan catatan dilayar komputer mereka untuk mengingatkan dirinya agar berhenti bermain game setelah waktu yang sudah ditentukan atau disepakati.

c. Kegiatan Akhir

Setelah konselor melakukan proses kegiatan awal dan kegiatan inti maka tahap terakhir yang dilakukan pada tanggal 13 Maret 2023 dengan satu kali pertemuan yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan mahasiswa terkait kecanduan game valorant, sebagai kegiatan akhir peneliti dan konselor menyampaikan harapan bahwa *self managment* dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari para informan agar dapat memperbaiki perilaku yang lebih baik dan memberikan motivasi agar mahasiswa dapat mempertahankan perubahan yang dilakukannya.

Menurut konselor dari hasil proses konseling individual dengan berbagai tahapan dapat dijelaskan bahwasanya teknik *self management* pada permasalahan ini memberikan perubahan pada setiap para informan sebagaimana yang diungkapkan oleh konselor yaitu “*selesai melakukan konseling pasti ada mahasiswa yang mengalami perubahan walaupun semua itu butuh proses yang panjang*”. Maka dari itu berhasil atau tidaknya suatu proses kegiatan konseling individu dengan teknik *self management* berasal dari dalam diri individu.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sports yang kecanduan game valorant. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pengumpulan informasi dari seseorang yang dilandasi dengan tujuan, maksud, dan pertimbangan terlebih dahulu, peneliti mengambil subjek berdasarkan ketertarikan mahasiswa yang memiliki keberagamannya dalam hal latar belakang, minat dan pengalaman yang membuat informan menjadi subjek, kemudian mudah diakses, mahasiswa lebih mudah diakses dan bereaksi terhadap tawaran untuk menjadi subjek penelitian, terutama jika studi tersebut berkaitan dengan minat mereka. Kemudian, informan memiliki kemampuan sosial dan intelektualnya dan yang terakhir karena kemampuan memahami intruksi atau lebih mudah untuk diberi arahan.

Kriteria mahasiswa yang kecanduan game valorant memiliki kategori a. Compulsion (dorongan untuk melakukan secara terus menerus), mahasiswa bermain game valorant sampai larut malam karena adanya dorongan untuk terus menerus bermain. b. Withdrawal (penarikan diri), mahasiswa yang kecanduan game valorant tidak bisa menarik dirinya untuk berhenti bermain game karena adanya ketertarikan atau suatu kebiasaan untuk melakukan hal itu. Mahasiswa mengisi waktu luangnya hanya untuk bermain game valorant, hal ini disebabkan oleh ketertarikan mereka yang begitu kuat untuk bermain game sehingga sulit untuk meninggalkan permainan tersebut. c. Tolerance (toleransi), mahasiswa yang kecanduan game valorant akan sering menghabiskan waktunya untuk bermain game. Mahasiswa akan berhenti bermain game ketika mereka sudah puas bermain game. d. Health Related Problems (kesehatan fisik), mahasiswa yang mengalami kecanduan game biasanya sering merasakan sakit kepala, nyeri, hingga membuat mata dibantu oleh kacamata. Dan e. Mood Modification (suasana hati), biasanya mahasiswa merasakan emosi yang kurang stabil ketika sedang dan sesudah bermain game valorant.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penerapan *self management* ini, mahasiswa yang bertanggung jawab atas berhasil atau tidaknya suatu konseling karena jika mahasiswa tidak memiliki keinginan yang kuat dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan proses maupun tahapannya maka teknik *self management* ini tidak akan berjalan dengan baik. Dalam *self management* tanggung jawab mahasiswa sangat diperlukan agar tujuan yang telah dibuatnya bisa di capai dengan optimal.

Maraknya game online tidak lagi menjadi fenomena di segala bidang atau kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dampaknya bermacam-macam, dari segi dampak positif maupun dampak negatif, seperti malas belajar, malas bekerja, dan rendahnya efisiensi. Hasil penelitian ini menguatkan temuan Ghuman & Griffiths (2012) yang menjelaskan bahwa aktivitas game online yang berlebihan dapat menimbulkan masalah, antara lain kurangnya perhatian terhadap aktivitas sosial, kehilangan kontrol terhadap waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan dan fungsi kehidupan penting lainnya. Bahaya utama yang ditimbulkan oleh kecanduan game valorant adalah komitmen waktu bermain game yang berlebihan. Menurut King dan Delfabbro (2018) penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online valorant mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan ini terutama mengubah prioritas mahasiswa, yang menjadi minat yang sangat rendah pada apa pun yang tidak terkait dengan game online. (Hadisaputra et al., 2022).

Terdapat lima mahasiswa yang kecanduan game valorant dan menghabiskan waktu yang lama dan mengabaikan kegiatan lain yang lebih penting sehingga semakin tidak bisa mengatur waktunya. Mereka merasa bermain game adalah suatu kebutuhan bagi mereka, sepanjang hari mahasiswa selalu memikirkan tentang game nya. Bagi informan memainkan game valorant sangat membuat mereka menjadi sangat asik, seru, menyenangkan, dan menarik. Ketertaikannya membuat mahasiswa mengalami kesehatan fisik yang menurun, tidak dapat mengelola waktunya dengan baik dan tidak produktifitas.

Akibatnya, mahasiswa tidak mengetahui dunia nyata dan peran di dalamnya, seperti pembelajaran dan inefisiensi. Fenomena kecanduan game online, juga dapat ditinjau dari salah satu teori Kognitif Behavior dimana teori ini menekankan cara individu untuk dapat mengelola perilakunya sendiri (Nisa, n.d.) dengan diberikan bantuan oleh seorang ahli yang dapat memotivasi dirinya dengan konseling individual.

Dalam pelaksanaan proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Konselor disini adalah kerabat dari peneliti dan telah dipercaya oleh peneliti untuk memberikan proses tahapan untuk menghasilkan suatu perubahan perilaku yang ditargetkan oleh peneliti. Layanan konseling individual terdapat tiga tahap dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah yang sedang dialami olehnya. Diantaranya yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir atau penutup.

Dalam penjelasan teori pada tahap kegiatan awalyaitu langkah yang bertujuan untuk mengetahui keadaan mahasiswa secara mendalam termasuk permasalahan yang terjadi dalam diri mahasiswa. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan, konselor memperoleh data yang berhasil dikumpulkan selama proses identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara dari beberapa informan. Dari hasil data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa permasalahan yang tengah dialami informan adalah informan tidak bisa mengatur kegiatannya dengan baik, informan terlalu sering membuang-buang waktu untuk menuruti kesenangannya, dan mengalami

gejala kesehatan fisik yang menurun dan emosional tidak stabil atau perubahan suasana hati.

Tahap inti, berdasarkan data yang diperoleh setelah mengetahui gejala-gejala yang sering dialami oleh mahasiswa, maka selanjutnya konselor menetapkan bahwa masalah yang dialami mahasiswa ialah mahasiswa tidak bisa mengelola dirinya dari prioritas sebagai seorang mahasiswa. Konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada informan adalah dengan konseling individual dengan teknik *self management*.

Dalam penelitian ini, konselor memberikan bantuan dalam proses konseling adapun langkah-langkah yang dilakukan : 1. *Self monitoring*, pada tahap ini konselor membantu informan untuk mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, dan perilaku. Konselor meminta informan untuk membuat jadwal keseharian. Kemudian informan memetakan perilaku yang ingin dirubah. Informan memilih untuk merubah kebiasaanya yang tidak dapat mengelola waktunya dengan baik. Konseli meminta untuk memikirkan dampak positif dan negatif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut: a. Dampak positif, informan memanfaatkan waktu luang untuk istirahat yang cukup dan belajar, informan mendapatkan jam tidur yang lebih baik dan informan dapat membagi waktu dengan baik. b. Dampak negatif ketika perilakunya tidak dirubah: informan merasa pola tidur yang kurang baik, informan membuang-membuang waktu hanya untuk kesenangan saja, dan informan tidak menggunakan waktunya dengan baik. 2. *Self contracting*, dalam tahap ini informan akan menjalankan perjanjian atau kontrak perilaku dengan

melihat konsekuensi atau tujuan yang diharapkan seperti informan memilih untuk merubah kebiasaanya dengan cara berolahraga, berkumpul dengan keluarga, berkumpul bersama dengan teman-temannya, dan informan menyadari perilaku yang akan dirubah ialah untuk kebaikan dirinya sendiri. 3. *Self control*, pada tahap ini digunakan untuk menjauhi tanda yang berhubungan dengan perilaku yang ingin dirubah dan menambah petunjuk yang dihubungkan dengan perilaku baru yang diinginkan.

Tahap akhir, pada tahap terakhir ini, konselor memberikan motivasi-motivasi serta feedback dan mencari tahu tentang sejauh mana perubahan yang dialami oleh informan. Tahapan ini membuat informan menjadi lebih merasa dianggap spesial atau diperhatikan sehingga informan mengakui bahwa ia masih berusaha untuk belajar mengelola dirinya.

Pemberian layanan ini diharapkan mampu mengurangi waktu bermain game valorant dan dapat mengelola dirinya sendiri sehingga merubah perilaku yang diinginkan. Di sini mahasiswa diarahkan dan didorong agar bisa bertanggung jawab dengan apa yang sudah disepakati pada proses konseling. Sedangkan fakta yang telah ada di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami perubahan perilaku yang awalnya tidak bisa mengelola dirinya sekarang bisa mengelola dirinya dan sesuai yang diharapkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa proses konseling individual dengan teknik *self managment* sebagai upaya untuk mengurangi waktu bermain game valorant dan dapat mengelola dirinya sendiri pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sports yang telah dilakukan dengan tiga tahapan konseling yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan atau inti dan yang terakhir tahap akhir. Tahap pertama, konseling dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber guna untuk mengenali kasus yang dihadapi oleh informan, diawali dengan konselor membangun hubungan atau pendekatan agar dapat membangun kepercayaan informan dan wawancara sebagai pedoman identifikasi serta untuk berdiskusi mengenai waktu konseling. Tahap kedua, menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh informan yaitu dengan teknik *self managment* dengan tiga langkah yaitu *self monitoring*, *self concrating*, dan *self control*. Tahap ketiga, mengetahui sejauh mana perkembangan yang dialami oleh informan setelah adanya proses konseling. Setelah melakukan proses konseling, mahasiswa merasa ia mendapatkan jam istirahat yang lebih banyak, dapat mengelola dirinya, menjadi lebih produktif, membatasi bermain game hanya 2-5 jam, bisa menjaga emosi agar tetap stabil, dan dapat mengarahkan diri mereka dengan disiplin untuk mencapai apa yang diinginkan.

B. Saran

Setelah penulis melakukan penelitian, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Teknik *self managment* dapat dijadikan sebagai salah satu untuk pengelolaan diri pribadi individu. Penerapan teknik *self managment* dapat lebih efektif jika di bandingkan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut lebih baik jika peneliti memperbanyak aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Bagi Subjek atau Informan

Informan diharapkan dapat konsisten dalam melanjutkan perubahan perilakunya meskipun proses konseling bersama konselor dan peneliti sudah usai.

3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan rujukan dalam pengembangan teori mengenai konseling individual dengan teknik *self managment* untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang baik atau kecanduan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih banyak mencari ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca tentang konseling individual dengan teknik *self managment*.

C. Keterbatasan Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat melengkapinya hasil dari penelitian. Dalam proses konseling yang dilaksanakan pada tahap akhir tidak dapat dilakukan secara maksimal dikarenakan waktu yang tidak memungkinkan sehingga tidak bisa mengamati secara langsung perubahan yang ditunjukkan oleh informan secara terus menerus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Abdul Hanan. (2013). Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016. *Journal Ilmiah Mandala Education*, 53(9), 1689–1699.
- Adhimah, S. (2020). Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57–62. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31618>
- Ali Amran, Eddy Marheni, Tjung Hauw Sin, D. (2020). *Kecanduan Game Online Mobile Legends Dan Emosi Siswa SAN 3 Batusangkar*. 2, 1118–1130.
- Ansell, J., Jacobson, A., Levy, J., Völler, H., & Hasenkam, J. M. (2005). Guidelines for implementation of patient self-testing and patient self-management of oral anticoagulation. International consensus guidelines prepared by International Self-Monitoring Association for Oral Anticoagulation. *International Journal of Cardiology*, 99(1), 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2003.11.008>
- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 167–173. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics (Switzerland)*, 10(9), 1–18. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>

- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijsen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Suwanto, I. (2019). Self Management Untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 32–67. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf><http://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html><https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022><https://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper><https://tore.tuhh.de/hand>
- Cahayani, F. (2021). *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat Effectiveness Of Group Guidance With Self-Managament Tecniqe Minimize Online Game Addiction In Class X Student Of SMAN 2 Banjarmasin Feb.* 4(2).
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Farid, H. (2018). Pendekatan Fenomenologi (Suatu Ranah Penelitian Kualitatif). *Pendekatan Fenomenologi*, 1–9.
- Fikriatun Nisa. (2021). *Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana S1 pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam.* 1–63.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219. <https://doi.org/10.29210/127200>
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, K. (n.d.). *Teori dan Teknik Konseling.*

- Gitania. (2020). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk memperbaiki tertib ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung*
- Hadisaputra, H., Nur, A. A., & Sulfiana, S. (2022). Fenomena Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa di Sulawesi Selatan). *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(02), 391–402. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i02.1690>
- Hukum, K., Kampung, M., Memiliki, M. U., Atas, S., Ulayat, H., Metodologi, B. I., Pendekatan, P. A., & Penelitian, M. (2013). *Metodologi Penelitian*. 66–79.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kimberly S.Young, C. N. deAbreu. (n.d.). *Kecanduan Internet Panduan Konseling dan Petunjuk Evaluasi dan Penanganan*.
- Kurnia, E. (2019). Pola Komunikasi Mahasiswa Gamers Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Di Universitas Negeri Makasar). *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>

- Muliana, S. R. I. (2020). *Efektivitas teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sma negeri 4 banda aceh skripsi*.
- Nisa, A. T. (n.d.). *Konseling Bagi Prokrastinator Akademik (Implementasi Teknik Self Managament dalam Setting Kelompok)*.
- Pirantika, A., & Purwanti, R. S. (2017). Adiksi bermain game online pada siswa sekolah dasar negeri bajing 1 kecamatan kroya kabupaten cilacap. *Universitas PGRI Yogyakarta*, 1–19.
- Pujaastawa, I. B. G. (2016). Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi. *Universitas Udayana*, 4. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8fe233c13f4addf4cee15c68d038aeb7.pdf
- Puspitasari Ratna. (n.d.). *Manusia Sebagai Makhluk Individu*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rosida, U. L. (2021). *Self-management pada mahasiswa yang sudah menikah*. 111.
- Salma, N. A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektifan layanan konseling kelompok teknik selfmanagement untuk mereduksi kecanduan gadget. *PROSIDING Seminar Nasional “Bimbingan Dan Konseling Islami,”* 841–860. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7854/1678>
- Santoso, B. C., Tanrio, B. M., Lipaw, C. J., Winata, S., & Pradita, U. (2022). *Persoalan Toxicity Pemain Game Valorant Dalam Etika Komunikasi*. 17–44. <https://doi.org/10.11111/moderasi.xxxxxxx>

- Surya, M. (2003). *Psikologi Konseling*.
- Sustiyo Wandu □, Tri Nurharsono, A. R. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524–535.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Wiguna, G. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 450. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p15>
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

A. Gambaran Secara Umum

1. Lokasi
2. Jumlah mahasiswa yang bermain game valorant
3. Tempat mahasiswa bermain game valorant
4. Jenis game yang sering di mainkan
5. Berapa lama waktu bermain game valorant

B. Secara Khusus Subjek

Hari/ Tgl Observasi :

Tempat :

Pukul :

1. Perilaku Emosional
2. Kesehatan fisik
3. produktivitas

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA**A. Pedoman wawancara dengan mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports yang bermain game valorant****I. Identitas Diri**

- a. Nama :
- b. Jenis Kelamin :
- c. Umur :
- d. Jurusan :
- e. Daerah Asal :

II. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana awal proses saudara menjadi penggemar game valorant?
2. Sejak kapan anda tertarik dengan game valorant?
3. Sejak kapan anda mulai aktif bermain game valorant?
4. Dimana biasanya anda bermain game valorant?
5. Dengan siapa anda bermain game valorant?
6. Apa yang anda menarik dalam game valorant ini?
7. Berapa jam anda dalam bermain game valorant?
8. Game apa saja yang anda pernah mainkan?
9. Apakah game valorant sering anda mainkan ?
10. Alasan lebih memilih game valorant?
11. Apa saja keuntungan yang anda dapatkan dalam bermain game ini?
12. Apa saja kerugian yang anda alami dalam bermain game ini?
13. Apa saja yang menjadi alasan untuk anda bermain game ini?
14. Faktor apa saja yang mendorong anda dalam bermain game ini ?
15. Dampak apa saja yang anda alami dalam bermain game ini?
16. Menurut anda perlu tidak kita mengelola waktu atau mengontrol diri kita? Dan bagaimana cara anda mengelola diri anda?

Lampiran 3 Pedoman Hasil Observasi

PEDOMAN HASIL OBSERVASI**A. Secara Umum**

No	Aspek yang diamati	Keterangan
1	Lokasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan UIN Raden Mas Said Surakarta 2. UPT Perpustakaan Pusat UIN Raden Mas Said Surakarta 3. Gazebo Fakultas Adab dan Bahasa 4. Stieti Coffe Surakarta 5. Rumah Subjek di Jl Kelono rt02/08, Pasar Kliwon, Surakarta.
2	Jumlah mahasiswa bermain game valorant	Jumlah Mahasiswa yang bermain <i>game online</i> di Komunitas UINRMS E-Sports ada 10 orang dan mengambil sampel dengan kriteria 5 orang mahasiswa
3	Tempat mahasiswa bermain game valorant	Setiap mahasiswa yang bermain game valorant tersebut mempunyai tempat favorit masing-masing tergantung pada kenyamanan yang mereka rasakan
4	Jenis game yang sering dimainkan	Ada beberapa <i>game online</i> yang mahasiswa mainkan tetapi yang paling sering dimainkan setiap hari adalah game valorant
5	Berapa lama waktu bermain game valorant	Dalam sehari mahasiswa yang bermain game valorant lebih dari 8 jam, berbeda lagi jika hari libur mereka bermain game bisa sampai 12 jam lebih, bahkan banyak sekali aktivitas lainnya terabaikan

HASIL OBSERVASI

B. Subjek

Hari/Tgl Observasi : Selasa, 21 Februari 2023

Tempat : Di Lapangan Kampus UIN RMS

Waktu : 09.00 – 12.00 WIB

Observasi	Keterangan
Peneliti melakukan wawancara dengan RAS (Subjek yang ke 1) yang merupakan seorang pemain game online yang sudah memiliki tingkat kriteria kecanduan. Yang mana pada dalam sesi wawancara berlangsung subjek sangat antusias menjawab pertanyaan dengan santai dan bersemangat tetapi ada sedikit perkataan kotor yang dilontarkan karena efek dari bermain game dan ketika menjawab pertanyaan cukup tegas	Ekspresi Emosional
Subjek ketika bermain game sering mengalami kesemutan, dan sendi sendi bagian leher belakang sampai punggung merasakan lelah	Kesehatan Fisik
Subjek pertama ini, adalah anak rantau. Produktivitasnya sehari-hari adalah kuliah lalu mengerjakan tugas perkuliahan, jika tidak ada dia bebas bermain game. Terkadang tugasnya menjadi no 2 bukan lagi yang utama sehingga tugas-tugas perkuliahannya diabaikan dan terkadang mengerjakannya saat didalam kelas waktu mata kuliahnya itu serta pola tidur yang tidak teratur dan pola makan yang tidak baik	Produktivitas yang kurang efektif

HASIL OBSERVASI

Hari/Tgl Observasi : Selasa, 21 Februari 2023

Tempat : Di Depan Perpustakaan Pusat UIN RMS

Waktu : 13.00- 16.00 WIB

Observasi	Keterangan
<p>Peneliti melakukan wawancara dengan RRB (Subjek yang ke-2), merupakan pemain game valorant yang memiliki kriteria kecanduan. pada dalam sesi wawancara berlangsung subjek sangat mempersilahkan untuk diajak berdiskusi, terbuka, seperti teman sendiri yang sudah kenal beberapa minggu lalu. Tetapi RRB ini jika dia tidak merasakan nyaman dia akan malas untuk diajak berbicara sehingga butuh tempat untuk dia dapat mengekspresikan sesuai yang diinginkan oleh peneliti. Tetapi RRB ini cukup sensitif ketika temannya membuat dia tidak mood maka raut wajahnya berbeda dan dan memakai nada yang lumayan tinggi dan emosi tidak stabil dan ketika menjawab pertanyaan saya subjek agak kurang peduli</p>	Ekspresi Emosional
<p>Sama seperti pada subjek ke-1, permasalahan fisik yang RRB rasakan adalah sering pusing, tangan sering kesemutan atau njarem, tidak hanya itu sering juga merasakan lelah pada mata nya yang terus menurus melihat cahaya pc dan sendi sendi bagian leher belakang sampai punggung merasakan tegang</p>	Kesehatan Fisik
<p>Subjek yang ke-2 tinggal bersama dengan</p>	Produktivitas yang

orangtuanya, tetapi pola tidur, pola makan, olahraga, hingga tugas-tugas dalam perkuliahan tidak dilakukan dengan baik, sehingga kurang produktif	kurang efektif
---	----------------

HASIL OBSERVASI

Hari/ Tgl Observasi : Jum'at, 24 Februari 2023

Tempat : Di Gazebo Fakultas Adab dan Bahasa

Waktu : 09.00- 11.00 WIB

Observasi	Keterangan
Peneliti melakukan wawancara dengan MAS (Subjek yang ke-3), yang merupakan pemain game valorant yang memiliki kriteria kecanduan. pada sesi wawancara berlangsung subjek awalnya pendiam dan ketika saya mengajak berinteraksi MAS sedikit menggunakan nada tinggi dan raut wajah yang sedang kesal, karena sebelumnya ada masalah dengan temannya, saya berusaha mencarikan suasana agar MAS tidak kesal dan larut dalam emosinya dan emosi tidak stabil dan menjawab pertanyaan saya dengan lantang	Ekspresi Emosional
Permasalahan MAS yang rasakan sejauh ini dalam bermain game adalah kesehatan fisik yang menurun seperti yang awalnya tidak menggunakan bantuan kacamata sekarang memakai kacamata karena efek radiasi sinar cahaya, sendi bagian leher ke bawah selalu nyeri, sering kesemutan atau kaku	Kesehatan Fisik
MAS tidak memiliki produktivitas kecuali memberi makan burungnya, hari-harinya hanya bermain game, dan kuliah saja. Terkadang juga jika ada tugas dari kampus agak sedikit menunda mengerjakannya dengan mendekati deadline nya.	Produktivitas yang kurang efektif

HASIL OBSERVASI

Hari/Tgl Observasi : Senin, 27 Februari 2023

Tempat : Di Stieti Coffe

Waktu : 09.00-12.00 WIB

Observasi	Keterangan
Peneliti melakukan wawancara dengan MDR (Subjek yang ke-4), yang merupakan pemain game valorant yang memiliki kriteria kecanduan. Pada sesi wawancara berlangsung subjek memiliki kesan yang ceria, humble dan menjawab pertanyaan dengan nada yang sangat pelan tetapi ketika kalah dalam bermain game emosinya tidak stabil	Ekspresi Emosional
Sejauh ini yang MDR alami ketika terus menerus bermain game adalah tangan sering kaku atau kram, leher bagian belakang sampai punggung juga mengalami nyeri sendi atau otot lalu bagian mata terkadang sering ngeblur	Kesehatan Fisik
Aktivitas sehari sehari MDR adalah kuliah mengerjakan skripsi aja, pekerjaan rumah MDR tidak ikut serta dan terkadang aktivitas nya di perkuliahan agak terlambat karena memilih bermain game dari malam sampai pagi dan paginya membuat malas untuk masuk mata kuliah	Produktivitas yang kurang efektif

HASIL OBSERVASI

Hari/Tgl Observasi : Senin, 28 Februari 2023

Tempat : Di Rumah Subjek

Waktu : 09.00-12.00 WIB

Observasi	Keterangan
Peneliti melakukan wawancara dengan SHY (Subjek yang ke-5), yang merupakan pemain game valorant yang memiliki kriteria kecanduan. Pada sesi wawancara berlangsung subjek memberikan kesan yang hangat kepada peneliti. Memberikan jawaban yang semangat, senang, marah ketika kalah dalam bermain game valorant, menjawab pertanyaan dengan pelan-pelan dan agak sedikit gugup	Ekspresi Emosional
Sejauh ini yang SHY alami ketika terus menerus bermain game adalah yang awalnya tidak menggunakan kacamata sekarang memakai bantuan kacamata, sering mengalami pegal dan nyeri pada bagian leher sampai pinggang lalu pola tidur menjadi tidak baik	Kesehatan Fisik
Aktivitas sehari sehari SHY adalah tidur dan bermain game, kuliahnya terabaikan karena keseringan bermain game hingga mengakibatkan malas untuk masuk kuliah dan melakukan aktivitas pekerjaan rumah lainnya	Produktivitas yang kurang efektif

Lampiran 4 Transkrip Pedoman Hasil Wawancara

TRANSKIP PEDOMAN HASIL WAWANCARA**1. Wawancara dengan mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports yang bermain game valorant**

Tanggal Wawancara : Rabu, 21 Februari 2023

Tempat : Di Lapangan UIN RMS

Waktu : 09.00- 12.00 WIB

Identitas Informan

- a. Nama : RAS (S)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Umur : 21 th
- d. Jurusan : Sastra Inggris
- e. Daerah Asal : Jepara
- f. Pewawancara : Fadhea Zalsabilla (P)

Ket	Baris	Verbatim	Tema
P	01	Assalamualaikum Mas..	Opening
S		Waalaikumsalam kak	
P		Sebelumnya, perkenalkan mas..	Attending
	05	nama saya Fadhea Zalsabilla dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 yang sedang melakukan penelitian tentang “Konseling Individual Dengan Teknik Self	
	10	Management pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports yang Kecanduan game valorant” mengenai itu, apakah saya diperbolehkan untuk wawancara	Meminta izin wawancara

	15	dengan mas nya?	
S		Ohh..boleh kak, iya kak silahkan	
P		Saya langsung saja ya mas, untuk bertanya	
S	20	Siyap kak.. sebisa saya untuk menjawab pertanyaan dari kakak nya hehe	
P		Baik mas, yang pertama emmm.. bagaimana kah awal proses mas menjadi penggemar game valorant?	
S	25	Ohhh awal saya menjadi penggemar valorant itu karena game ini memiliki konsep yang berbeda dari game FPS lainnya. Yang mana valorant ini memiliki ability-ability seperti game mobile legends	Awal mula menjadi penggemar
P	30	Maaf mas saya potong, ability itu apa ya?	
S	35	Jadi, ability itu lebih kearah kekuatan yang ada didalam karakter seperti karakter yang bisa terbang, karakter yang bisa menghidupkan orang lain, ada karakter yang bisa menembus dimensi buat masuk ke ruang side.	
P	40	Berarti jenis karakter yang membuat mas jatuh cinta dengan	

	45	game valorant ini ya?	
S		Iya betul kak	
P		Lalu, sejak kapan mas tertarik dengan game valorant ini?	
S	50	Sejak awal game valorant rilis sebenarnya, tetapi karena kurangnya perangkat yang tidak bisa dimaikan waktu itu dan awal mula mainnya itu pada tahun 2020.	
P	55	Berarti rilis sejak Covid-19 datang ke Indonesia ya mas?	
S		Iya kak. Jadi awal main pada awal tahun 2021 sewaktu ada laptop baru	
P	60	Kapan mas mulai aktif bermain game valorant ini?	
S		Aktifnya itu tahun 2022 tahun kemarin, sangat aktif sekali	
P		Karena apa mas aktifnya lagi?	
S	65	Karena uprage laptop kak	
P		Jadi, karena uprage menjadi lebih semangat untuk bermain game ya mas?	Kecanduan
S		Iya kak hehe	
P	70	Biasanya mas kalau bermain game valorant ini dimana?	
S		Biasanya saya bermain game di Kost an dan diwarnet tetapi kadang juga di kampus sesuai dengan kenyamanan kak	
	75		

P		Dengan adanya wifi juga kah mas?	
S		Iya kak, mencari koneksi internet yang memadai lah	
P	80	Dengan siapa mas bermain game valorant ini?	
S	85	Saya bermain game valorant biasanya dengan teman online, teman kampus atau komunitas UINRMS E-Sport juga.	
P		Lalu, apa yang membuat mas tertarik dalam game valorant ini?	
S	90	Emmm.. karena kompetitif yang menarik dan bisa menyalurkan emosi yang dihidupan nyata kedalam game ini.	Ketertarikan
P		Berarti sebagai pelampiasan gitu ya mas?	
S		Hehe iya kak	
P	95	Berapa jam mas biasanya bermain game valorant ini?	Menggunakan waktu yang lama
S		Biasanya saya bermain game 8 jam sih mba	
P	100	Kalau ada tournament gitu biasanya berapa jam mas?	
S		Tergantung kak, lanjut untuk kebabak selanjutnya dan biasanya ada jeda 10 menit lalu lanjut lagi dst.	
P	105	Berarti tergantung pertandingannya ya mas?	

S		Iya kak.. Kalau estimasinya 32 orang itu bisa sampai kalau satu satu dst mainnya bisa sampai 12 jam dan itu masih ada tiga ronde dan membutuhkan waktu yang cukup lama	
P	110	Apakah masnya hanya memainkan game valorant saja?	
S	115	Atau apa saja yang pernah mas mainkan?	
P		Ndak kak, saya sebelumnya banyak game yang sudah saya mainkan seperti Call of duty, Moble Legends, Dota, dan masih banyak lagi kak	Jenis game online yang pernah dimainkan
S	120	Berarti bermain game valorant ini sering dimainkan ya mas?	
P		Iya kak, setiap hari dan biasanya setiap malam maen bareng sama satu komunitas	Kecanduan
S	125	Alasan mas lebih memilih game valorant?	
P		Karenaaa spesifiknya ringan dibandingkan game-game FPS lainnya	
S	130	Lohh ada jenis game FPS lainnya ya mas?	Jenis game FPS
P		Ada kak, csg, call of duty dll.	
S	135	Itu kapasitasnya yang besar-besar ya mas?	
P		Iya kak, dan ukuran besarnya itu	

		tergantung dari game nya, soalnya ada storynya seperti itu.	
P	140	Lalu keuntungan mas yang dapatkan dalam bermain game valorant ini apa?	
S	145	Keuntungannya yang saya alami sih sebagai pelampiasan dari dunia nyata, kalau digame biasanya ada item-item yang bisa dijual lalu sehabis dijual nanti kita bisa beli game yang lain	Manfaat dari game yang dimainkannya
P	150	Berarti juga bisa jadi bisnis ya mas?	
S		Iya kak bisa jadi bisnis, ketika akun itu ditekuni terus atau joki gitu.	
P	155	Laluuu apa nihh kerugian dalam bermain game valorant?	
S	160	Wahh harus e kakak e paham.. menghabiskan banyak uang atau boros kadang pengen pergi ke warnet atau ada skin yang baru muncul pengen beli lalu rugi akan waktu kebuang untuk nge game tetapi kadang emosional.	Permasalahan yang terjadi
P		Alasan mas bermain game valorant ini apa?	Alasan bermain game
S	165	Ya gabut kak dan hobi juga sih	
P		Emm.. faktor apa saja yang mendorong mas bermain game valorant?	Permasalahan yang terjadi

S		Karena saya introvert kak hehe	
P	170	Emang iyah ya mas?	
S		Iya kak, kebanyakan para pemain game online biasanya kurang bisa berkomunikasi secara langsung di kehidupan nyata. Jadi,	
	175	semisal kita ngobrol di dunia nyata pembahasannya yang normal kayak kepribadian, sehari-hari, kejadian apa kalau digame kan kita bermain secara langsung kita ngobrol dan online	Kontravensi
	180	membuat lebih agresif sih kak karena kita sama sama tidak tahu dan kita bisa menyamar.	
P		Apa sih mas dampak positif dan negatif apa saja yang mas alami dalam bermain game valorant?	
	185		
S		Kalau dampak negatifnya ya itu kak ekonomi uang sangat berkurang, secara emosional agak kurang stabil, kesehatan fisik menurun hingga tidak produktif kak. Kalau untuk dampak positifnya menambah relasi pertemanan, meningkatkan kemampuan skill seperti itu kak	Dampak bermain game
	190		
	195		
P		Apakah mas enjoy saat bermain game ini?	
S		Wahhh sangat enjoy kak, hehe	
P		Menurut mas nya perlu ndak sih	

S	200	kita mengelola waktu diri kita? Dan bagaimana cara nya mas?	
	205	Wahh nek itu hal yang sangat diperlukan mbak dengan mengelola waktu kita dapat dengan seimbang melakukan kegiatan yang diperlukan dan wajib dilaksanakan sehingga dapat menyelesaikan kewajiban, lalu cara mengatur waku	Pentingnya dalam mengelola diri kita sendiri
	210	membagi kegiatan ke 3 kaya primer dikerjakan terlebih dahulu kalau sudah boleh melakukan kegiatan sekuder dan tersier kayak gitu mbak.	
P	215	Alhamdulillah, akhirnya sudah terjawab semua pertanyaan mas, terimakasih atas waktu dan pengetahuan tentang game valorant ini mas	Termination
S	220	Iya kak sama sama, semoga jawaban saya dapat bisa membantu kakaknya menyelesaikan tugasnya.	
P	225	Sangat membantu mas, kalau begitu saya terimakasih banyak ya mas, wasalamualaikum	
S		Waalikumsalam salam kak, hati-hati	
P		Iya mas	

TRANSKIP WAWANCARA

Tanggal Wawancara : Rabu, 21 Februari 2023

Tempat : Di Perpustakaan Pusat UIN RMS

Waktu : 13.00- 16.00 WIB

Identitas Informan

- a. Nama : RAB (S)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Umur : 21 th
- d. Jurusan : Sastra Inggris
- e. Daerah Asal : Karanganyar
- f. Pewawancara : Fadhea Zalsabilla (P)

Ket	Baris	Verbatim	Tema
P	01	Assalamualaikum Mas, maaf mengganggu waktunya boleh saya duduk disini	Attending
S		Waalaikumsalam mbak,iya silahkan..	
P	05	Maaf mas, Saya Fadhea Zalsabilla dari Bimbingan dan Konseling Islam yang sedang melalukan penelitian untuk skripsi saya mas	Memperkenalkan diri
S		Ohh iya mbak, ada yang saya bantu?	
P	10	Saya izin untuk bertanya dari beberapa pertanyaan, boleh nanti mas nya menjawab pertanyaan saya mas	Meminta izin untuk wawancara
S		Ohh gitu mbak, iya nanti saya jawab sebisa saya ya mba	
P	15	Baik mas, langsung saja untuk pertanyaan pertama mas, bagaimana	

S	20	<p>sih awal proses mas nya menjadi penggemar game valorant ini mas?</p> <p>Awalnya main valorant ini dari awal rilis dan saya melihat trailernya yang menarik dan dari Riot juga biasanya membuat game</p>	<p>Awal mula menjadi penggemar</p>
P		<p>Maaf Riot itu siapa ya mas kalau boleh tahu?</p>	
S	25	<p>Riot Games itu Developernya yang membuat game FPS dan biasanya juga game MOBA seperti mobile legends, PBUG seperti itu</p>	
P		<p>Riot itu orang mana mas?</p>	
S	30	<p>Dia berasal dari Korea</p>	
P		<p>Tapi mas, ketika saya baca-baca dari google Riot dari Amerika</p>	
S	35	<p>Ndak mbak, memang bahasanya Amerika tapi dia asalnya dari Korea. Jadi, pokonya saya awal menjadi penggemar valorant ini sejak awal rilis, dan diajak oleh teman-teman</p>	
P		<p>Lalu sejak kapan mas mulai aktif dalam game valorant ini?</p>	
S	40	<p>Sejak rilis mbak pada tahun 2020 dan sampai sekarang</p>	
P		<p>Biasanya kalau main game valorant dimana mas?</p>	
S	45	<p>Biasanya aku kalo main di rumah dan ndak ya diwarnet mbak</p>	
P		<p>Di kost teman yang suka main valorant juga ndak mas?</p>	

S		Enggak mbak, saya lebih suka dirumah sih, kalau di warnet kalau lagi pengen terus diajak temen dan tournament gitu mbak. Kalau dikost teman kan takutnya ganggu yang lain mbak ga enak didenger juga kalau pas kalah main terus emosi dan mengeluarkan kata-kata kotor gitu mbak	
P	50		
S	55	Terus masnya kalo main sama siapa aja mas?	
P		Sama teman online, temen kampus terus teman komunitas itu aja sih mbak	
S	60	Lalu apa sih yang menarik dalam game valorant ini?	
P		Pertama game valorant yang menarik adalah game play nya yang unik, berbeda dengan yang lain, ada kekuatan di setiap jenis agent nya, lebih susah dan menantang dan aku suka desain karakter atau bentuk bentuk sama tampilan gamenya mbak	Mulai tertarik dan menjadi kacanduan
S	70	Berapa jam sih mas, kalau bermain game valorant ini?	
P		Biasanya 8 jam mbak terus habis itu pusing, soalnya permainan ini itu harus punya strategi banyak, dan cara biar menang itu buat aku pusing juga sih mbak hehe	Menggunakan waktu yang lama
S	75	Apa pusing aja mas yang dirasakan?	
P			

S	80	Tidak mbak, kayak tangan itu sering kaku dan kesemutan, terus capek duduk terus punggungnya dan leher kayak mau lepas gitu mbak hehe	Permasalahan yang terjadi
P		Lalu game apa saja yang sudah pernah mas mainkan?	
S	85	Banyak mbak hehe, kayak mobile legends, PBUG, Call of duty, Fire Faire, Csg	Jenis game yang pernah dimainkan
P		Berarti game valorant ini sering ya mas?	
S	90	Tidak sering lagi mbak, udah kaya setengah kehidupan saya, kalau tidak bermain game kayak ada yang kurang gitu	Kecanduan
P	95	Jadi, alasan mas nya memilih game valorant ini?	
S		Diajak teman, dan game play nya itu mbak	
P		Terus apa sih keuntungan main valorant ini mas?	
S	100	Keuntungannya saya bahagia sih mbak, pelampiasan juga, terisi hatinya	Manfaat dari bermain game
P		Tapi kalau kalah gitu, bagaimana emosi masnya?	
S	105	Wahh udah males ngapa-ngapain mba, udah ga stabil lagi emosi saya, bdmd dan kadang orang lain juga ikut terbawa suasana	Emosi tidak stabil
P		Lalu apa sih kerugiannya mas?	

S	110	Yaa itu mbak, kerugiannya pasti waktu, boros uang	
P		Kegiatan dirumah apakah menjadi terhambat mas?	
S	115	Wahh iya mbak, saya tidak produktif, dan mungkin kurang bersosialisasi dengan acara dikampung saya mbak	Produktivitas yang tidak efektif
P		Lalu apa sih alasan mas bermain game valorant ini?	
S	120	Alasan saya, saya ingin menjadi pro player, tampil dipanggung dalam tournament gitu, orang terkenal, menjadi streamer	Keinginan
P	125	Faktor apa aja sih yang mendorong mas dalam bermain game valorant ini?	
S	130	Faktornya apa ya mbak, ya mungkin keinginan untuk terus bermain kayak pelampiasan, dan ketemu cewe dan bisa jadi cinlok gitu mbak sama temen online	
P		Lalu apa sih dampak positif dan negatif bermain game valorant ini?	
S	135	Kalau dari segi negatif ya itu mbak kesehatan fisik yang menurun, sering pusing, sering njarem atau kesemutan gitu mbak, bagian leher itu kadang tegang mbak, terus tangan kadang kaku mbak, boros juga mbak. Kalau dampak positifnya menambah circle pertemanan sih mbak kalau menurut	Dampak dari bermain game
	140		

P		saya Menurut mas nya perlu ndak sih kita mengelola waktu diri kita? Dan bagaimana cara nya mas?	
S	145	Perlu mbak, soalnya itu yang bisa menjadi batasan untuk bermain sesuatu dan menurutku ya dengan cara setel alarm hehe	Pentingnya mengelola diri kita
P	150	Alhamdulillah mas, pertanyaan nya sudah terjawab semua.	Termination
S		Alhamdulillah mbak, apakah ada pertanyaan lagi mbak?	
P	155	Pertanyaan nya sampun mas. Terimakasih banyak mas, sudah dibantu menjawab beberapa pertanyaan saya	
S		Sama-sama mbak, senang bisa membantu mbaknya.	
P	160	Kalau begitu cukup sekian ya mas, saya tutup dan kurang lebihnya saya minta maaf jika ada kata yang kurang berkenan di masnya	
S		Aman mbak, santai saja	
P	165	Yasudah mas, udah sore saya izin pamit pulang dulu yaa mas, wasamualaikum	
S		Hati-hati mbak, waalaikumsalam	

TRANSKIP WAWANCARA

Tanggal Wawancara : Jum'at, 24 Februari 2023

Tempat : Di Gazebo Fakultas Adab dan Bahasa

Waktu : 09.00- 11.00 WIB

Identitas Informan

- a. Nama : MAS (S)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Umur : 21 th
- d. Jurusan : Aqidah Filsafat Islam
- e. Daerah Asal : Bekasi
- f. Pewawancara : Fadhea Zalsabilla (P)

Ket	Baris	Verbatim	Tema
P	01	Assalamualaikum mas	Opening
S		Waalaikumsalam mbak	
P		Boleh meminta waktunya sebentar mas?	
S	05	Boleh, silahkan.. dengan senang hati mbak	Attending
P		Sebelumnya maaf mengganggu waktunya, perkenalkan saya Fadhea Zalsabilla dari Bimbingan dan	
	10	Konseling Islam yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individu Dengan Teknik Self Managment Pada Mahasiswa di Komunitas UINRMS E-Sports”	
S	15	Ohh iya mbak, ada yang saya bisa bantu	Meminta izin
P			

S	20	Maksud dan tujuan saya ingin wawancara dengan mas nya dan ada beberapa pertanyaan yang sudah saya list	wawancara
P		Ohh iyaaa, langsung saja mbak	
S		Baik mas, boleh tau bagaimana sih awal proses mas nya menjadi penggemar valorant ?	
	25	Wahhh kalo dari awal itu ceritanya panjang, dan coba saya jawab sesimpel nya aja deh.. jadi, saya suka game itu karena hiburan aja sih mbak	Awal mula
	30	sebenarnya dari SD yang awalnya main PS diwarnet, beralih lah ke game konsul awalnya itu beralihnya ndak langsung ke komputer sih, kekomputer itu mungkin pas awalnya kan saya juga sempat mondok ya mbak tiga tahun	
P	35	dan tidak ada sama sekali memegang HP gitu mbak, jadi baru taunya pas keluar pondok	
S		Pondok dimana mas?	
	40	Saya mondok di Rembang Jawa Tengah mbak, dan kebetulan udah ketinggalan zaman, ntah apa keluar pondok itu ada yang namanya warnet saat itu, dan sebenarnya bermain game itu untuk seru-seru an aja, terus selesai	
	45	pondok masuk SMA baru kenal HP dan dari game HP kayak mobile legends dan lain-lainnya baru naiklah	

		ke PC dan itu waktu SMA pada tahun 2017 itu udah getel-getelnya karena banyak sekali waktu luangnya seperti itu mbak. Jadi singkatnya emang awalnya emang suka ajah dan terus beralih ke kompetitif itu karena dikasih wadah dan hobi saya itu dapat	
	50		
	55	membuahi hasil. Dan waktu semester satu sampai dua itu saya juga buka joki untuk mobile legends gitu dan terus lama-lama capek saya berhenti dan lebih fokus ke game valorant ini saja.	
P			
	60	Lalu sejak kapan sih mas nya tertarik sama game valorant?	
S		Kalau sejak kapan itu sewaktu game valorant ini rilis mbak, jadi kayak iklan terus saya coba instal dan main dan	
P	65	lebih suka aja karena menantang	
S		Aktif bermain game ini kapan mas?	Kecanduan
		Sejak rilis sih mbak dan ada forum juga sih mbak, jadi, belajar lebih mendalami	
P			
	70	Lalu biasanya bermain game valorant ini dimana mas?	
S		Biasanya saya dikost sih, tapi kadang dikampus juga, terus ke warnet kalau ada yang ngajak dan saat tournament juga	
P	75		
S		Terus mas nya kalau nge game valo sama siapa?	
P		Biasanya sama team sih mbak	

S	80	Apa sih yang menarik dalam game valo ini mas?	
P		Yang menarik dari game valorant itu perpaduan antara MOBA sama FPS karena di valorant itu ada skill-skill yang menantang	Ketertarikan
S	85	Biasanya kalau main game valorant berapa jam ?	Durasi waktu yang
P		Wahh kalau pas libur itu bisa seharian full, tapi kalau hari biasa sih 4-8 jam an sih mbak	dihabiskan
S	90	Terus mas nya selain bermain game valorant, bermain game apa aja?	
P		Banyak sih mbak, dan hampir semuanya sudah saya pernah mainkan	
S	95	Berarti main game valorant ini sering ya mas?	Kecanduan
P		Seringgg mbak	
S		Lalu apa sih alasan lebih memilih game valorant?	
P	100	Alasan saya karena tanggung jawab dari mengikuti komunitas UINRMS E-Sports ini makanya saya aktif dan melatih skill kita dan ntah itu nanti ada tournament selanjutnya yang harus diikuti, lalu gabut juga dan hobinya cuman bermain game	Alasan bermain game
S	105	Apa sih keuntungan yang mas dapatkan dalam bermain game valorant ini?	Manfaat dari
		Kalau untuk segi hiburan	bermain game

P S	110	menyenangkan, dan keuntungannya menurut saya bisa saya jadikan uang dengan menjual skil saya Lalu apa sih kerugian nya?	
P S	115	Kerugian pertama adalah pastinya waktu mbak, uang, kesehatan fisik juga mbak soalnya dulu saya ndak pakai kacamata sekarang pakai Emm.. apa sih yang menjadi alasan untuk bermain game?	Kontravensi
P S	120	Alasannya karena saya malas ntah keluar rumah, mungkin ketika kita sedang stresss dalam pelajaran, pelampiasan ketika ada masalah Faktor apa yang mendorong mas nya bermain game valorant ini?	
P S	125	Mungkin tanggung jawab, bisnis juga Lalu apa sih dampak positif dan negatif yang mas alami dalam bermain game valorant ini?	Dampak positif dan negatif
P	130	Untuk dampak positif cenderung ke mempelajari bahasa Inggris, memperluas circle pertemanan, menambah wawasan dalam mengetahui sifat-sifat orang lain dalam pemain game. Untuk negatif nya itu toxic sih mbak, menjadi otak tidak keasah gitu sama emosi tidak stabil mbak	
P	135	Menurut mas nya perlu ndak sih kita mengelola waktu diri kita? Dan	
P	140		

S		bagaimana cara mas mengelola diri ?	
	145	Kalau untuk waktu sudah pasti kita wajib mengelolanya, karena kesibukan saya sendiri juga bukan untuk sewaktu-waktu bermain. Saya juga ada tanggungan yang lain seperti kuliah dll, dan lebih kearah mengurangi waktu main sih, yang sebelumnya mungkin seharian sekarang hanya beberapa jam saja dan karena kebutuhan dan tanggung jawab yang utama ya kuliah harus diselesaikan dengan tepat waktu	Pentingnya self managment
P	150	Wahhh terimakasih banyak mas, alhamdulillah pertayaan nya sudah terjawab semuanya..	Termination
S		Lohh udah mbak?	
P		Sampun mas, sebelumnya saya terimakasih banyak diberikan wawasan baru mengenai game ini	
S	160	Sama-sama mbak, kalau gitu saya duluan ya mbak, mau siap-siap jumatatan	
P		Ehh iya mas, terimakasih.. hati-hati	
S		Iya mbak	

TRANSKIP WAWANCARA

Tanggal Wawancara : Senin, 27 Februari 2023

Tempat : Di Stieti Coffe

Waktu : 09.00- 12.00 WIB

Identitas Informan

- a. Nama : MDR (S)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Umur : 23 th
- d. Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
- e. Daerah Asal : Karanganyar
- f. Pewawancara : Fadhea Zalsabilla (P)

Ket	Baris	Verbatim	Tema
P	01	Permisi mas.. maaf mengganggu waktunya.. saya Fadhea Zalsabilla dari Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang sedang melakukan penelitian mas..	Attending
S	05	Ohhh iya mbak, silahkan duduk.. ada yang saya bisa bantu?	
P	10	Sebelumnya, maksud dan tujuan saya disini ingin bertanya-tanya dan mau melihat mas nya dalam bermain valorant mas, apakah saya diperbolehkan untuk melakukan observasi dan wawancara dengan mas nya ?	Meminta izin untuk wawancara
S	15	Boleh mbak, tapi maaf ya kalau saya agak brutal kalau main game	

P		valorant	
	20	Iya mas tidak apa-apa.. saya wawancaranya nanti atau ketika masnya sudah selesai bermain valorant mas?	
S		Sekarang juga ndak papa mbak, senyamannya mba nya.	
P	25	Oke mas, kalau begitu saya sekalian saja ya mas.. emm,, boleh tau ga sih mas awal proses masnya menjadi penggemar valorant?	
S	30	Awal saya menjadi penggemar valorant itu sejak satu tahun yang lalu mbak, ketika rilis, terus diajak temenku juga dan disitu saya melihat iklan nya bagus saya langsung tertarik mencoba dan akhirnya masih sampai sekarang	Awal dan ketertarikan bermain game valorant
	35	gitu sih mbak	
P		Berarti masnya itu tertarik sejak tahun 2020 ketika game FPS ini merilis jenis game baru nya ya mas?	
S	40	Iya betul mbak, dan waktu itu juga kan waktu gempar gemparnya Covid-19	
P	45	Lalu ketika game valorant ini rilis, masnya langsung mulai aktif bermain game valorant terus mas?	
S		Kalau aktif nya itu waktu puasa tahun lalu sih mbak dan sampai	Kecanduan

P		sekarang	
	50	Biasanya mas bermain game valorant ini dimana?	
S		Kalau saya, dimana ada wifi disitu saya akan bermain game valorant mbak hehe	
P	55	Biasanya sama siapa mas kalau bermain game valorant ini?	
S		Biasanya sama temenku main namanya Handit dan temen kuliah aja sih mbak	
P	60	Temen online ndak ada mas?	
S		Dulu ada sih mbak, tapi sekarang enggak sih, lebih ke temen kampus yang sekomunitas	
P	65	Apa sihh mas yang menarik dalam game valorant ini?	
S		Emm... menurut aku sihh grafiknya, game play nya lebih futuristik, menantang juga sih mbak	
P	70	Biasanya nge game valo berapa jam mas?	
S		Biasanya sih 8 jam an sih mbak dari jam 11 sampai jam 6 an gitu	Kecanduan
P		Itu malem ya mas?	
S		Iya mbak hehe	
P	75	Berarti mas nya hanya bermain game valorant saja atau ada yang lain?	
S		Ada sih mbak banyak yang udah pernah aku mainkan, kayak mobile	

P	80	lagends, PBUG, viva, call of duty, csg Berarti game valorant ini sering kan ya mas?	Jenis game yang dimainkan
S		Seringg sekali mbak hehe	
P	85	Apa sih mas, alasan lebih memilih game valorant ketimbang game lainnya?	Kecanduan
S		Karena dibanding game FPS lainnya valorant lebih kekinian, kalau game-game dahulu itu jarang ada skill nya dan membosankan gitu mbak. Jadi saya memilih game valo karena memiliki strrategi gitu sih mbak	
P	90	Ada ga sih mas keuntungan dalam bermain game valorant ini?	
S	95	Adaa sih mbak keuntungannya lebih banyak mengenal orang, banyak ketemu temen-temen online discord gitu terus ya buat hiburan kalau gabut	
P	100	Aktifitas selain bermain valo apa sih mas?	
S		Saya skripsian sih mbak tapi kadang sepak bola gitu juga tapi banyak udah tidak pernah melakukan itu dan lebih memilih nge game sih mbak	Produktivitas yang kurang efektif
P	105	Kalau tentang kerugian nya apa aja sih mas yang dialami?	
S		Pastinya boros, membuang waktu	

P	110	yang cukup banyak Yang mejadi alasan untuk terus bermain game valo mas?	Kontravensi
S		Untuk hiburan aja sihh mbak sama suka dari dulu dan emang passionnnya kayaknya nge game og mbak hehe	
P	115	Yang mendorong masnya bermain game valorant ini apa?	Dampak positif dan negatif
S		Ya itu tadi mbak, game nya berbeda dengan yang lainn	
P	120	Lalu apa sih dampak positif dan negatif yang mas rasakan dalam bermain game valorant ini ?	Pentingnya self management
S		Kalau yang saya alami dampak positif itu saya dapat menambah relasi, hiburan gitu sih mbak	
P	125	Kalau negatifnya ya boros, kehilangan banyak waktu untuk istirahat, kesehatan ya lumayan agak aman mbak gitu.	Termination
S		Menurut mas nya perlu ndak sih kita mengelola waktu diri kita? Dan bagaimana caranya ?	
P	130	Perlu no mbak, caranya kita mencatat plan-plan yang ingin kita kerjakan seperti itu sih mbak	
S	135	Alhamdulillah sampun mas, terimakasih masnya udah menjawab beberapa pertanyaan dari saya	
P	140	Udah mbak? Gitu ajah? (sambil	

P		masih tetap bermain game valorant)	
S		Iya mas.. next time lagi mas saya izin bertemu lagi Wahh siyapp mbak	

TRANSKIP WAWANCARA

Tanggal Wawancara : Selasa, 28 Februari 2023

Tempat : Di Rumah Subjek

Waktu : 09.00- 12.00 WIB

Identitas Informan

- a. Nama : SHY (S)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Umur : 22 th
- d. Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
- e. Daerah Asal : Surakarta
- f. Pewawancara : Fadhea Zalsabilla (P)

Ket	Baris	Verbatim	Tema
P	01	Assalamualaikum (mengetuk pintu rumah subjek)	Attending
S		Walaikumsalam.. silahkan masuk mba.. duduk dulu	
P	05	Iya mas.. Permisi mas ya mas dan maaf mengganggu waktunya, disini saya Fadhea Zalsabilla dari Bimbingan dan Konseling Islam yang sedang penelitian mas	
S	10	Ohh iya mbak, gimana?	
P		Seperti yang sudah saya konfrimasi mas, saya disini izin untuk melakukan wawancara dengan masnya mengenai beberapa pertanyaan mengenai	
S	15	kecanduan game valorant mas Judule mbaknya apa mba?	

P		Judul skripsi saya insaAllah	
	20	“Konseling Individu dengan teknik self managment pada mahasiswa di komunitas UINRMS E-Sports yang kecanduan game valorant” mas	
S		Kok bisa ambil yang valorant mbak? Padahal kan lebih maraknya mobile legends	
P	25	Iya betul mas, karena saya mau ambil yang berbeda aja sih mas	
S		Ohh iya deh mbak, mbaknya mau tanya apa?	
P		Baik mas, untuk pertanyaan pertama..	
	30	bagaimana sih awal proses mas menjadi penggemar valorant?	
S		Awal proses ya mbak hehe.. awalnya kan saya beli laptop habis tuh temen-temenku SD ngajak main habis tuhh di instal in yang namanya game valorant itu, habis itu aku coba main valo nihh beberapa hari atau beberapa bulan dan sempet vakum lama juga dan temen ku itu ngajakin main lagi, dan terus	
	35	temenku SMP ngechat aku ngajakin valorant dan ternyata dia juga instal valorant teruss akhired aku juga kenal temen-temen e mereka dannn terus ya mainn sabendino mbak	
	40		Kontravensi
P	45	Maaf mas, la itu dulu pernah sempat vakum karena apa?	
S		Karena ga ada temen ajah mbak hehe	

P		Lalu sejak kapan masnya tertarik sama game valorant ini ?	
S	50	Ya sejak saya instal itu mbak, eh semenjak habis vakum deng mbak waktu diajak main lagi	Ketertarikan
P		Berarti sejak tertarik dan sejak waktu diajak main lagi sudah aktif ya mas?	
S	55	Iya mbak sampai sekarang, lama ya mbak?	
P		Hehe iya mas, Biasanya main valorant ini dimana mas?	
S	60	Biasanya di rumah sih mbak, tapi kalau temen kampus ngajak in main bareng ya dikampus di tempat yang ada wifi nya	
P		Terus masnya kalo main valorant sama siapa?	
S	65	Biasanya ya sama temen online kadang ya kampus gitu mbak	
P		Apa sihh mas yang menarik dalam game valorant ini?	
S	70	Menurutku yang menarik ii lebih ke kompetitif mbak	Ketertarikan
P		Biasanya nge game berapa jam mas?	
S	75	Wah ga nentu sih mbak, biasanya dari jam 9 sampai habis subuh gitu mbak, tapi kalau libur wahh bisa sehari full mbak main game valorant	Kecanduan
P		Astagfirullah mas hehe	
S		Hehe enak nya buat tidur kan mbak?	
P		Iya lah mas, orang lain pada tidur	

S	80	masnya malah melele Ya begitulah mbak hehe	
P		Game apa saja yang mas pernah mainkan?	Jenis game yang pernah dimainkan
S		Banyak sih mba, kayak fire fare, mobile legends, pbug, call of duty	
P	85	Berarti ngegame sering ya mas?	
S		Wah ga terima sering lagi mbak, udah setiap harinya	Kecanduan
P		Apa sih mas alasan memilih game valorant ini?	
S	90	Alasan saya karena dari beberapa game, yang sering punya banyak temen cuman valorant aja mbak dari yang sudah sudah	
P		Keuntungan apa saja yang mas dapatkan dalam bermain game	
S	95	Keuntungannya nge game yaa tambah relasi, kayak kemarin saya ditawari kerjaan dari teman valo juga mbak gitu ada untungnya punya banyak temen	
P	100	luar ya gitu mbak Sekarang kerugian apa aja sih yang mas alami saat bermain game valorant ini?	
S	105	Kerugiannya boros sih mbak, buat beli beli skin, tidak produktif dan kesehatan saya menurun dan ya waktunya terbuang sia sia gitu mbak, yang waktu untuk tidur malah saya ngegame dan paginya tidur	Permasalahan yang terjadi

P	110	Berarti pola tidurnya beratakan ya mas? Ndak efektif gitu?	
S		Iya mbak, jadi kayak ada waktu kuliah itu kayak nanti nanti dulu dan akhirnya ga masuk kuliah atau bolos hehe dan	
	115	kecanduan juga sih mbak	
P		Yang menjadi alasan bermain game apa sih mas?	
S		Kesepian mbak, terus males kerumah juga	Kontravensi
P	120	Faktor yang mendorong dalam bermain game ini mas?	
S		Hobi sih mbak, terus ga ada kerjaan juga	
P		Lalu apa sih mas dampak positif dan	
	125	negatif dalam bermain game valorant ini?	
S		Dampak positifnya ya itu mbak, nambah relasi, belajar bahasa inggris yang ada didalam game nya, mengasah	Dampak
	130	otak juga untuk supaya champions atau menang, menghibur diri, bertukar pikiran juga bisa mbak kalau negatif ya	positif dan
	135	pasti kecanduan, toxic banyak perkataan yang kotor, emosi tidak stabil kalau pemain lainne yang ga aturan gitu mbak, kena mental juga mbak hehe	negatif
P		Wahh mass hehe	
S		Ya begitulah mbak kehidupan dalam	
	140	game banyak sisi positif dan negatif	

P		nya Iya juga sih mas, pinter pinternya kita mengatur diri kita sih mas	
S		Betul mbak	
P	145	Menurut mas nya perlu ndak sih kita mengelola waktu diri kita? Dan bagaimana caranya?	
S	150	Perlu dong mbak, dan caranya saya ya membuat jadwal kedepannya kalau ada waktu kosong saya gunakan untuk bermain gitu mba	Pentingnya self managment
P		Sebelumnya terimakasih ya mas sudah menjawab pertanyaan saya semuanya	
S		Iya mbak sama sama, dengan senang hati	
P		Kalau begitu saya pamit dulu ya mas, terimakasih sudah direpotkan	
S		Iya mbak sama sama, ndak papa.. hati hati ya mbak	
P		Iya mas, wasalamualaikum	
S		waalaikumsalam	

Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

1. Prosedur pelaksanaan

Sesi	Waktu	Tahap	Kegiatan
I	Senin, 06 Maret 2023	Perkenalan Pengantar Dan Materi	<ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan - Penjelasan mengenai teknik <i>Self managment</i> - Penjelasan mengenai peraturan yang harus dipatuhi mahasiswa selama pelaksanaan layanan
II	Selasa, 07 Maret 2023	Tahap Self Monitoring Tahap self Conctarcting dan stimulus control	<ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa mengenali diri mereka sendiri - Feedback - Pemberian penguatan
III	Sabtu, 12 Maret 2023	Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> - Ucapan terimakasih - Harapan - penutup

2. Penjabaran kegiatan persesi

a. Tahap 1 pengenalan, pengantar dan materi

- Waktu : Senin 6 maret 2023
- Frekuensi : 1x pertemuan
- Jam Pelaksana: Sesuai yang telah disepakati
- Durasi : 60 menit
- Tujuan : Membangun rapport antara peneliti dengan subjek, memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai teknik yang akan mereka ikuti, melakukan persiapan sebelum memasuki tahap pelaksanaan layanan
- Metode : presentasi
- Alat dan bahan : powerpoint
- Strategi :
 1. Konselor memperkenalkan diri kepada mahasiswa
 2. Konselor akan menjelaskan kepada mahasiswa mengenai teknik *self managment* seperti pengertian, tujuan dan manfaat
 3. Konselor akan berdiskusi dengan mahasiswa tentang meningkatkan keterampilan untuk merubah perilaku yang kurang baik menjadi baik oleh para mahasiswa dengan menggunakan teknik *self managment*
 4. Konselor memberikan penguatan terhadap mahasiswa

MATERI TEKNIK *SELF MANAGAMENT*

A. **Pegertian *Self Managment***

Self Managment adalah proses dimana seseorang dapat mengarahkan perubahannya sendiri, dengan menggunakan keterampilan. Keterampilan ini untuk memotivasi dirinya, mengelola unsur yang ada didalam dirinya, berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai dan mengembangkan pribadi idividu menjadi lebih baik. *Self managment* juga disebut juga sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan seseorang indivdi agar lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan perilaku mereka sendiri.

B. **Tujuan Teknik *Self Managment***

Teknik manajemen diri untuk seseorang yang kecanduan game bertujuan untuk membantu mereka mengendalikan perilaku bermain game yang berlebihan dan meningkatkan produktivitas mereka dalam kegiatan akademik dan sosial. Dengan menggunakan teknik manajemen diri, seseorang dapat mengembangkan keterampilan untuk mengatur waktu, tenaga dan sumber daya lainnya secara efektif untuk mencapai tujuan akademik dan non-akademik mereka.

Beberapa teknik manajemen diri yang dapat diterapkan oleh siswa yang kecanduan game antara lain:

- a. Tetapkan tujuan yang jelas dan spesifik untuk mencapai prestasi akademik dan sosial.
- b. Mengatur jadwal belajar dan waktu luang, termasuk waktu bermain game, dengan memperhatikan prioritas akademik dan non akademik.
- c. Menyiapkan lingkungan belajar yang kondusif, seperti menghindari gangguan dari permainan atau perangkat elektronik lainnya.
- d. Cari alternatif kegiatan untuk mengisi waktu luang yang lebih sehat dan bermanfaat.

- e. Tingkatkan kesadaran diri tentang waktu yang dihabiskan untuk bermain game dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan sosial.
- f. Identifikasi pemicu kecanduan game dan ambil tindakan untuk menghindari atau mengurangi paparan terhadapnya.
- g. Carilah dukungan dari teman, keluarga, atau profesional bila diperlukan.

Dengan menerapkan teknik manajemen diri ini, siswa yang kecanduan game dapat meningkatkan keseimbangan antara bermain game dengan aktivitas akademik dan sosial lainnya. Ini dapat membantu mereka mencapai tujuan akademik dan non-akademik serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan

C. Manfaat Teknik *Self Mangament*

Manfaat teknik manajemen diri bagi siswa yang kecanduan game adalah sebagai berikut:

- a. Tingkatkan kontrol diri: Dengan menerapkan teknik manajemen diri, siswa yang kecanduan game dapat mengembangkan kemampuan untuk mengontrol keinginan dan perilaku yang tidak sehat, seperti terus-menerus bermain game, sehingga mereka dapat memusatkan perhatian dan energinya pada aktivitas yang lebih bermanfaat dan produktif. .
- b. Tingkatkan produktivitas: Teknik pengelolaan diri dapat membantu siswa yang kecanduan game mengatur waktu dan sumber daya mereka secara efektif, sehingga mereka dapat meningkatkan produktivitas baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.
- c. Meningkatkan kesehatan mental: Bermain game terus-menerus dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Dengan menerapkan teknik manajemen diri, siswa dapat mengurangi paparan faktor pemicu kecanduan game dan meningkatkan keseimbangan antara aktivitas game dan aktivitas kesehatan sosial dan mental lainnya.
- d. Meningkatkan kesehatan fisik: Bermain game terus menerus dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk olahraga atau aktivitas fisik

lainnya, sehingga meningkatkan risiko menyebabkan masalah kesehatan. Dengan menerapkan teknik manajemen diri, siswa dapat meningkatkan keseimbangan antara bermain game dan aktivitas fisik lainnya.

- e. Tingkatkan kualitas hidup: Dengan mengontrol kecanduan game, siswa dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk dalam hal pencapaian akademik dan sosial, kesehatan mental dan fisik, serta kesejahteraan secara keseluruhan.

D. Penguatan

Memberikan penguatan kepada siswa yang kecanduan game merupakan salah satu strategi untuk membantu mereka mengatasi kecanduan tersebut. Penguatan dapat diberikan dalam bentuk positif dan negatif. Penguatan positif dapat diberikan kepada siswa ketika mereka berhasil mengendalikan keinginan mereka untuk bermain game dan mengalihkan perhatian mereka ke kegiatan lain yang lebih bermanfaat dan produktif. Beberapa bentuk penguatan positif yang dapat diberikan antara lain:

1. Pujian dan pengakuan atas prestasi mereka.
2. Penghargaan atau insentif untuk pencapaian tertentu.
3. Dukungan dan motivasi untuk terus berusaha dan memperbaiki diri.
4. Kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan kemanusiaan.

Penguatan negatif dapat diberikan sebagai konsekuensi dari perilaku yang tidak diinginkan, seperti bermain game tanpa batas waktu atau mengabaikan tugas akademik. Beberapa bentuk penguatan negatif yang dapat diberikan antara lain:

1. Pembatasan waktu atau akses pada game tertentu.
2. Konsekuensi untuk perilaku yang tidak diinginkan, seperti pengurangan nilai atau denda.

3. Buka diskusi dengan teman dan keluarga tentang efek negatif dari kecanduan game.

Namun perlu diingat bahwa penguatan negatif tidak boleh berlebihan dan selalu diimbangi dengan penguatan yang lebih positif, sehingga seseorang tidak merasa tertekan atau merasa tidak dihargai.

b. Tahap 2. Tahap *Self Monitoring*

- Waktu : selasa 7 maret – 12 maret 2023
- Frekuensi : 3x pertemuan
- Durasi : 20 menit
- Tujuan : Mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri dan memantau perilaku, pikiran, dan emosi sehari-hari
- Jenis Layanan : Konseling Individual
- Metode : wawancara
- Alat dan bahan : presentasi
- Strategi :
 1. Buat Jadwal: mahasiswa dapat membuat jadwal yang jelas untuk kegiatan akademik, pekerjaan, dan sosial. Jadwal harus mencakup waktu reguler untuk bermain game. mahasiswa harus mematuhi jadwal yang ditetapkan untuk mencegah kecanduan game yang berlebihan.
 2. Memantau Waktu Game: mahasiswa dapat melacak berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bermain game setiap hari. Ini dapat membantu mereka menyadari berapa banyak waktu yang mereka buang dan mengambil tindakan saat mereka bermain terlalu banyak.
 3. Temukan Kegiatan Alternatif: Siswa dapat mencari kegiatan alternatif seperti olahraga, kegiatan sosial, atau hobi lain yang mengurangi keinginan untuk bermain.
 4. Menetapkan Tujuan: mahasiswa dapat menetapkan tujuan akademik atau pribadi yang ingin mereka capai. Ini dapat membantu mereka fokus pada tujuan tersebut dan menghindari kecanduan game yang berlebihan.

Informan menemukan dampak positif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut:

- a). Individu memanfaatkan waktu luang untuk istirahat yang cukup dan belajar

- b). Individu mendapatkan jam tidur yang lebih baik
 - c). Individu dapat membagi waktu dengan baik
- dampak negatif ketika perilakunya tidak dirubah:
- a). Individu merasa pola tidur yang kurang baik
 - b). Individu membuang-membuang waktu hanya untuk kesenangan saja
 - c). Individu tidak menggunakan waktunya dengan baik

5. Tahap 3. Tahap *Self Contracting*

- Waktu : Selasa 7 maret – 12 Maret 2023
- Frekuensi : 3x pertemuan
- Durasi : 20 menit
- Tujuan : Untuk membantu mahasiswa mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara membuat kesepakatan dengan diri sendiri secara jelas
- Jenis Layanan : Konseling Individual
- Metode : presentasi
- Alat dan bahan : presentasi
- Strategi:
 1. Pantau kemajuan diri secara teratur: Pantau atau pantau secara berkala untuk melihat sejauh mana kemajuan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini dapat membantu untuk mengevaluasi apakah rencana aksi yang telah dibuat
 2. Buat rencana tindakan yang spesifik: Buat rencana tindakan yang spesifik dan terperinci untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.
 3. Tuliskan kontrak dengan jelas: Buatlah kontrak diri yang jelas dan tertulis dengan menyebutkan tujuan yang ingin dicapai, tenggat waktu, dan konsekuensi jika tujuan tidak tercapai

c. Tahap 3. Tahap *Stimulus Control*

- Waktu : Selasa 7 maret – 12 Maret 2023
- Frekuensi : 3x pertemuan
- Durasi : 20 menit
- Tujuan : Untuk membantu mahasiswa mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang positif dengan mengontrol lingkungan sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan
- Jenis Layanan : Konseling Individual
- Metode : presentasi

- Alat dan bahan : presentasi
- Strategi :
 1. Batasi waktu bermain game: mahasiswa yang kecanduan game sebaiknya membatasi waktu bermain game agar tidak terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game. Hal ini bisa dilakukan dengan mengatur waktu tertentu untuk bermain game, misalnya hanya 2-5 jam sehari.
 2. Temukan kegiatan menyenangkan lainnya: dengan kecanduan game dapat menemukan kegiatan menyenangkan lainnya untuk mengisi waktu luang mereka, seperti berolahraga, membaca buku, atau bergabung dengan klub atau organisasi di kampus
 3. Menggunakan reminder atau pengingat : mahasiswa dapat menggunakan reminder atau pengingat untuk membantu mengontrol stimulus atau lingkungan yang mempengaruhi perilakunya. Misalnya, mereka dapat menempelkan catatan di layar komputer untuk mengingatkan diri sendiri agar berhenti bermain game setelah waktu yang ditentukan

4. Tahap 5. Penutup

- Waktu : Senin, 13 maret 2023
- Frekuensi : 1x pertemuan
- Durasi : 30 menit
- Tujuan : Mengakhiri dan memberikan apresiasi kepada keikut sertaan dan usaha mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pelaksanaan layanan . Serta mengetahui respon mahasiswa terhadap layanan yang dilakukan
- Jenis Layanan : Konseling Individual
- Metode : presentasi
- Alat dan bahan : -
- Startegi :
 1. Konselor menyampaikan harapan, bahwa diajarkannya teknik *Self Managament* ini mahasiswa dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu mereka lebih meningkatkan kualitas hidup mereka yang lebih baik
 2. Memberikan motivasi dan konselor mengucapkan terimakasih kepada ahasiswa atas kontribusinya dalam membantu menyelesaikan penelitian.

MOTIVASI UNTUK MAHASISWA YANG KECANDUAN GAME VALORANT

Untuk membantu mahasiswa yang kecanduan game dalam meningkatkan teknik manajemen diri, berikut beberapa motivasi yang dapat diberikan:

- a. Menciptakan tujuan yang jelas: membantu siswa menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang spesifik dan realistis. Ini akan membantu mereka mengarahkan energi mereka ke arah yang lebih positif dan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan tersebut.
- b. Meningkatkan disiplin diri: membantu siswa mengatur jadwal harian dengan baik, termasuk waktu untuk belajar, berolahraga, bermain game, dan aktivitas lainnya. Ini akan membantu mereka memprioritaskan waktu dan energi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan disiplin diri.
- c. Menekankan pentingnya keseimbangan: menjelaskan bahwa keseimbangan dalam hidup sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, dan membantu mahasiswa menemukan keseimbangan yang tepat antara bermain game dan melakukan aktivitas lainnya.
- d. Bantuan dengan penjadwalan: Bantu siswa membuat jadwal terstruktur dan realistis yang mencakup waktu belajar, istirahat, dan bermain. Dengan jadwal waktu yang baik, mahasiswa dapat mengatur waktu dengan lebih efektif dan meningkatkan produktivitas.
- e. Buat kesepakatan: untuk membuat kesepakatan dengan diri mereka sendiri, seperti membatasi waktu bermain, menetapkan tujuan pembelajaran yang realistis, dan menaati jadwal yang telah ditetapkan. Dengan membuat kesepakatan tersebut, mahasiswa mampu mengelola diri sendiri dan meningkatkan teknik manajemen diri mereka.

Lampiran 6 Hasil Wawancara Dengan Konselor

Hasil Wawancara Dengan Konselor

No	Pertanyaan	Keterangan
1	Menurut bapak, bagaimana gambaran umum permasalahan mahasiswa yang kecanduan game valorant?	Ada beberapa masalah yang sering terjadi ketika mahasiswa mengalami kecanduan yaitu : konsentrasi menurun, jika sehari tidak bermain rasanya gelisah, masalah akademik atau tugas tugas menjadi diabaikan, kesehatan fisik dan kurang produktivitas
2	Menurut bapak, faktor apa saja yang menyebabkan mahasiswa menjadi kecanduan dalam bermain game valorant?	ada banyak macam-macam faktor penyebabnya. Seperti gander dimana para laki-laki passionnya adalah pemain seperti pemain sepakbola, bulu tangkis dll, psikologisnya dimana mahasiswa lebih jenuh terhdap kehidupan nyata, kesepian dan faktor lingkunganya
3	Apa saja hambatan-hambatan yang dirasakan pada saat melakukan konseling individual ?	Hambatan yang sering saya hadapi pada saat melaksanakan konseling individual adalah kendala waktu yang tidak memungkinkan karena menggunakan internet atau via online salah satu hambatan, kadang sinyalnya jelek
4	Apakah ada perubahan dari setiap mahasiswa yang mengikuti proses konseling ?	Ada, selesai melakukan konseling pasti ada mahasiswa yang mengalami perubahan walaupun semua butuh proses yang panjang

Lampiran 7 Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa

HASIL WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

No	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan konseling individu	<p>S1: saya merasa sedikit lebih teratur kembali dan lebih terorganisir kegiatan yang lain</p> <p>S2: saya awalnya bingung, tetapi setelah itu saya menjadi tahu dan banyak sedikit masukan-masukan yang perlu saya benahi</p> <p>S3: banyak sih, tapi lebih suka yang simple dan to the point</p> <p>S4: saya awalnya ragu karena belum pernah yang namanya diberi konseling seperti ini, tetapi ketika sudah diberi rasanya kayak lebih ada sedikit keterbukaan dalam melakukan sesuatu</p> <p>S5: saya merasa lebih baik dan ada pandangan untuk kedepannya sih, lebih teratur dan terarah</p>
2.	Apakah sekarang sudah bisa memanajemen diri?	<p>S1: Sudah</p> <p>S2: Sudah</p> <p>S3: Sudah</p> <p>S4: Sudah</p> <p>S5: Sudah</p>
3.	Apakah sekarang sudah memiliki jam istirahat yang cukup banyak?	<p>S1: Kalau saya masih kadang-kadang, karena masih banyak yang harus ditargetkan dalam memenangkan visi kemangan</p> <p>S2: Sudah cukup banyak, sekarang</p>

		<p>banyak tugas dan selesai mengerjakan tugas capek terus tidur</p> <p>S3: Sudah</p> <p>S4: Kadang-kadang, karena kalau banyak pikiran juga susah untuk mau tidur, istirahat gitu</p> <p>S5: Masih kadang-kadang, karena udah keseringan begadang dan bermain game sampai pagi jadi agak butuh proses</p>
4.	Apakah sudah menjadi produktivitas?	<p>S1: Sudah, produktivitas saya sekarang adalah olahraga</p> <p>S2: Sudah, lebih banyak berkumpul dengan keluarga</p> <p>S3: Sudah, saya jadi lebih banyak keluar kost untuk bertemu dengan teman-teman nongkrong dan kadang bucin</p> <p>S4: Sudah, saya menjadi sering berolahraga bermain badminton dan sepak bola</p> <p>S5: Sedikit belum, karena jiwa mager saya lebih kuat</p>
5.	Apakah sudah dapat membatasi bermain game?	<p>S1: Alhamdulillah sudah ada perubahan walaupun belum sepenuhnya</p> <p>S2: Sudah, karena tugas sudah banyak jadi bermain game paling lama cuman 3 jam saja</p> <p>S3: Sudah</p> <p>S4: kalau ini masih kadang-kadang karena, kalau bermain game kadang</p>

		agak susah untuk mengingat waktu S5: Kadang-kadang
6.	Apakah bisa menjaga pikiran kita untuk fokus dan tidak mudah emosi?	S1: Masih kadang-kadang, karena ketika kalah terus akan mengeluarkan kata-kata kotor S2: Bisa S3: Bisa, karena menurut saya itu membuang-buang energi S4: Bisa, sekarang cuman yaudah lahhh kalah lagi dan lebih memendam S5: Kadang-kadang, karena spontan
7.	Apakah sudah dapat mendisiplinkan diri dengan baik untuk mencapai yang diinginkan?	S1: InsyaAllah sudah S2: Sudah S3: Alhamdulillah sudah S4: InsyaAllah sudah S5: Sudah

Lampiran 8 Dokumentasi

DOKUMENTASI**Ketika Sedang Melakukan Wawancara, Observasi, Dokumentasi dan Pelaksanaan Konseling Individual****Foto S1****Foto S2**



Foto S3



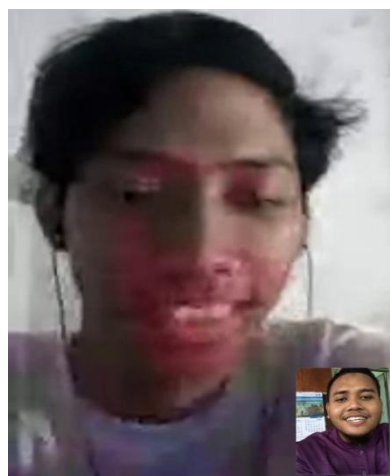
Foto S4



Foto S5



Berdisukusi dengan konselor




Pelaksanaan Konseling Individual pada S1



Beberapa aktivitas kegiatan setelah melakukan kegiatan proses konseling

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Surat Izin Penelitian


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : fud.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 398/Un.20/F.I/PP.01.1/02/2023 Surakarta, 13 Februari 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth
Pimpinan UINRMS E-sports
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah., M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina/(IV/a)
 Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta


Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

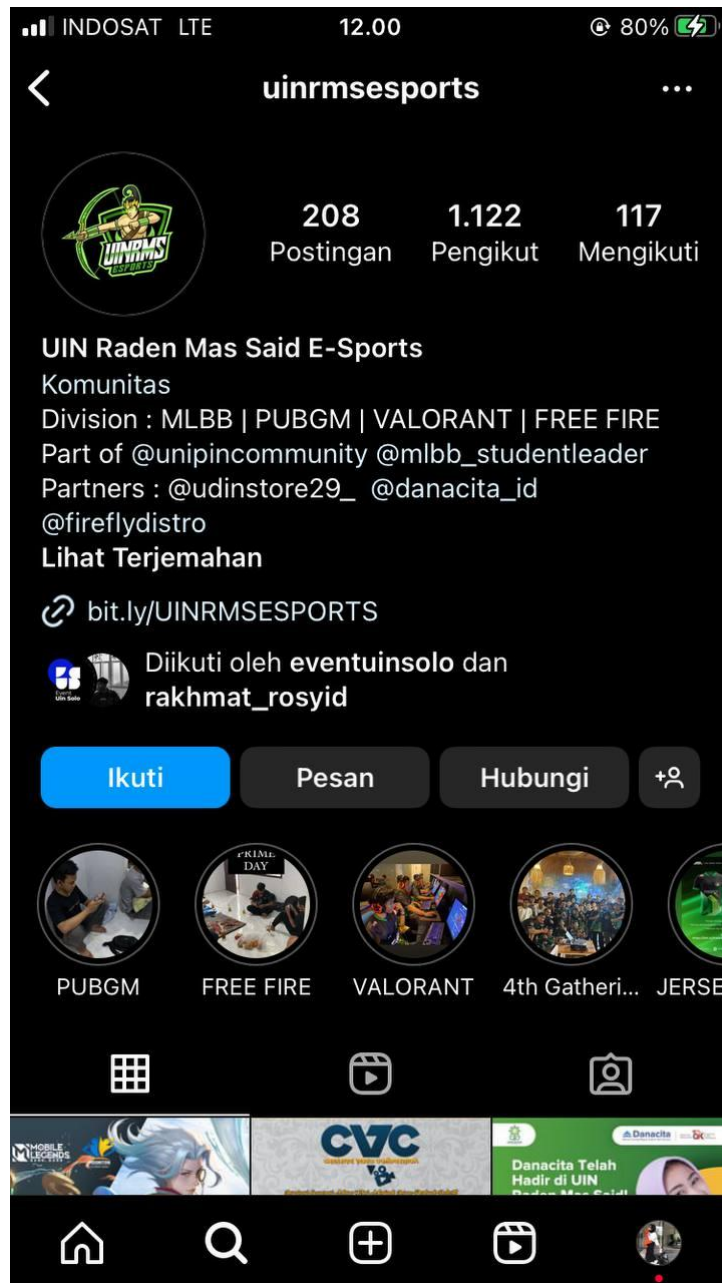
Nama : Fadhea Zalsabilla
 NIM : 191221033
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 14 Februari- 14 Maret 2023
 Lokasi : **UIN Raden Mas Said Surakarta**
 Judul : **Konseling Individual Dengan Teknik Self Managament Pada Mahasiswa Yang Kecanduan Game Valorant**

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Dr. Islah., M. Ag
 19730522 200312 1 001

Lampiran 11 Sosial Media UINRMS *E-Sports*Sosial Media UINRMS *E-Sports*

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Data Pribadi**

Nama : Fadhea Zalsabilla
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 05 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : fadheazalsabilla05@gmail.com
No HP : 085875428521
Alamat : Brante 02/02, Trosemi, Gatak, Sukoharjo

B. Data Riwayat Pendidikan

SD IT AL-ANIS
MTs Negeri 1 Surakarta
SMK Negeri 7 Surakarta
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

C. Nama Orang Tua

1. Ayah
 - a. Nama Ayah : Endro Hadiwahyono
 - b. Pekerjaan Ayah : PNS
2. Ibu
 - a. Nama Ibu : Sudarti
 - b. Pekerjaan Ibu : Swasta


Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 27 Maret 2023

Penulis,

Fadhea Zalsabilla

Lampiran 13 Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak Turnitin maka pihak di bawah ini:


Nama : Fadhea Zalsabilla
 NIM : 191221033
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGAMENT PADA MAHASISWA DI KOMUNITAS UINRMS E-SPORTS YANG KECANDUAN GAME VALORANT
 Hasil Turnitin : 28 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan "Similarity Index" di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 07/04/2023
 Dekan,
 Wakil Dekan I,


 Hj. Kamila Adnani, M.Si.
 NIP. 19700723 200112 2 003