

**PENERAPAN *BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
SELF-CONTROL TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* REMAJA
PASIA SABALAH**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Sosial pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



**Oleh.
DANIEL SAPUTRA
NIM: 21060006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2025 M/1446 H**

ABSTRACT

Daniel Saputra 2025. "Application of *Behavioral Therapy* to Improve *Self-control* Against Online Game Addiction in Pasia Sabalah Village." Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Islamic Studies, Muhammadiyah University of West Sumatra.

This research is motivated by phenomena found among adolescents in Pasia Sabalah Village, such as difficulty managing time while playing games, difficulty controlling themselves to stop playing online games, and online gaming becoming an ingrained hobby for adolescents, neglecting other activities such as studying. The purpose of this study was to compare adolescents' levels of *Self-control* against online game addiction in tests 1 through 6 of each *Behavioral Therapy* treatment and non-treatment group.

The study used an experimental quasi-analysis approach with an Equivalent Time Samples Design approach. This study took place in Pasia Sabalah Village, Koto Tangah, Padang City, West Sumatra Province. The subjects were adolescents with low *Self-control*, recruited through a questionnaire. The research instrument used a Likert scale for *Self-control* and was tested for validity and reliability. The analysis used Cronbach's alpha formula and Statistical Product and Service Solution (SPSS).

The results showed that adolescents' *Self-control* scores were higher in the treatment session compared to the non-treatment session. In the treatment test, scores increased significantly from low to moderate. This confirms that *Behavioral Therapy* is effective in improving adolescents' *Self-control* over online gaming addiction. Based on the comparison of scores above, it can be concluded that the scores in the treatment sessions indicate that *Behavioral Therapy* is effective in developing adolescents' ability to control the urge to play online games. Therefore, *Behavioral Therapy* plays a significant role in improving adolescents' *Self-control* over online gaming addiction, as evidenced by the consistently higher scores on the treatment sessions compared to the non-treatment sessions.

Keywords: *Behavioral Therapy, Self-control*

ABSTRAK

Daniel Saputra 2025. “Penerapan *Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Self-control* terhadap Kecanduan *Game Online* Remaja Pasia Sabalah. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan fenomena yang ditemukan pada remaja Kampung Pasia Sabalah, seperti kesulitan mengatur waktu dalam bermain game, kesulitan untuk mengontrol diri untuk berhenti bermain *Game Online*, *Game Online* sudah dijadikan hobi yang melekat pada remaja dan mengesampingkan kegiatan lain seperti belajar. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji perbandingan tingkat *Self-control* remaja terhadap kecanduan *Game Online* pada test 1 sampai 6 setiap perlakuan dan non-perlakuan *Behavioral Therapy*.

Jenis penelitian yang dipakai adalah kuasi eksperimen, dengan pendekatan Equivalent Time Samples Design. Penelitian ini berlokasi di kampung Pasia Sabalah, Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Subjek pada penelitian ini adalah Remaja yang memiliki *Self-control* yang rendah, yang diambil dengan penyebaran angket. Dalam penelitian ini, instrument penelitian menggunakan skala likert *Self-control* serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan rumus alpha cronbach dengan menggunakan statistical Product and Service Solution (SPSS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *Self-control* remaja lebih tinggi pada sesi perlakuan dibandingkan non-perlakuan. Pada tes perlakuan, skor meningkat signifikan dari rendah berubah menjadi sedang. Hal ini menegaskan bahwa *Behavioral Therapy* efektif meningkatkan *Self-control* remaja terhadap kecanduan *Game Online*. Dengan hasil skor perbandingan di atas dapat disimpulkan bahwa skor pada sesi perlakuan menunjukkan bahwa *Behavioral Therapy* efektif mengembangkan kemampuan remaja untuk mengendalikan dorongan bermain *Game Online*. Dengan demikian *Behavioral Therapy* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan *Self-control* remaja terhadap kecanduan *Game Online*, sebagaimana terlihat dari perbandingan skor perlakuan yang selalu tinggi dibandingkan dengan skor non-perlakuan.

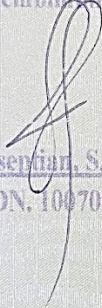
Kata Kunci: *Behavioral Therapy*, *Self-control*, kecanduan *Game Online*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

kripsi dengan judul “ Penerapan *Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Self-control* terhadap Kecanduan *Game Online* Remaja Pasia Sabalah. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat” yang ditulis oleh Daniel Saputra dengan NIM. 21060006 pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan sidang munaqasyah.

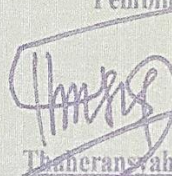
Padang, 27 Agustus 2025

Pembimbing I



Fadil Maisentian, S.Sos.L, M.Pd
NIDN. 1007099101

Pembimbing II



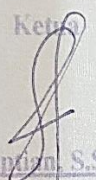
Thaheransyah, S.Sos.L, M.A
NIDN. 1016028702

PERNYATAAN TIM PENGUJI

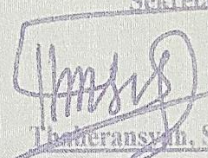
Skripsi dengan judul “ Penerapan *Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Self-control* terhadap Kecanduan *Game Online* Remaja Pasia Sabalah. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat” yang ditulis oleh Daniel Saputra dengan NIM. 21060006 pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah diperbaiki sesuai saran dari tim penguji munaqosyah pada tanggal 27 Agustus 2025.

Padang, 5 September 2025

Ketua

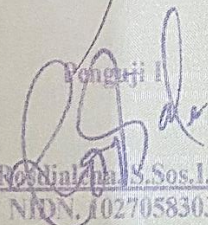

Fadil Maisepit, S.Sos.I., M.Pd
NIDN. 1027099101

Sekretaris


Thameransyah, S.Sos.I., M.A
NIDN. 1016028702

Anggota

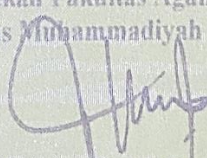
Penguji I


Dr. Rosdjalim, S.Sos.I., M.A
NIDN. 1027058303

Penguji II


Iqbal Nuar, S.Sos. M.Pd
NIDN.

Diketahui oleh
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat


Dr. Syafiu Halim, M.A
NIDN. 1026048305

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Penerapan Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-control Terhadap Kecanduan Game Online Remaja Pasia Sabalah**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmiah berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap meanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap kesalahan karya saya ini.

Padang, 23 Agustus 2025
Penulis



Daniel Saputra
NIM.21060006

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad *Salallahu 'alaihi wa salam*. Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kemudahan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Penerapan *Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Self-control* terhadap Kecanduan *Game Online* Remaja Pasia Sabalah”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Sosial pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak main moril maupun material. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan “*jazakumullahu Khairan Ahsanul Jazak* (semoga Allah membalas dengan sebaik-baik kebaikan)”. Ucapan terimakasih pada penulis ditujukan kepada:

1. Bapak Dr. Riki Saputra, M.A., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan.
2. Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A, selaku dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dan pimpinan fakultas yang bertugas memimpin penyelenggaraan didikan, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat, membina tenaga kependidikan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

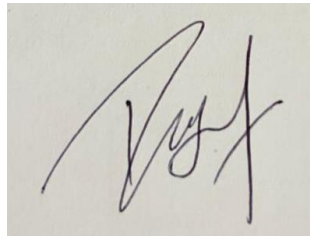
Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

3. Kepada Dr. Rosdialena, S.Sos.I., M.A selaku dosen penguji dan Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Fadil Maisseptian, S.Sos.I., M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing I skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan banyak ilmu yang didapatkan dari beliau.
5. Bapak Thaheransyah, S.Sos.I., M.A, selaku dosen dan pembimbing II skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada Bapak/Ibu dosen Program Studi Bimbingan Islam selaku dosen serta staf tenaga pendidik Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama di perguruan tinggi ini.
7. Ibu tercinta, Rostina. Ibu yang selalu ada disetiap suka dan duka ku, ibu yang selalu tidak pernah lupa mendoakan anak-anak nya sukses. Dan berkat doa ibu juga saya berada di tahap sekarang ini. Terima kasih sedalam-dalamnya mak, tidak ada ibu.
8. Bapak Katik Selaku penanggung jawab RT 04 Pasia Sabalah yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian serta motivasi untuk menyelesaikan penelitian.
9. Terakhir kepada teman teman mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan support dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari apa yang diharapkan, mengingat terbatasnya waktu dan kemampuan yang ada pada diri penulis. Namun demikian penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang membangun tentunya akan mampu menyempurnakan penulisan ini. Akhir kata penulis

sampaikan doa kepada Allah SWT, semoga amal baik, bantuan dan bimbinganyang diberikan dibalas oleh Allah. Aamiin

Padang, 23 Agustus 2025
Penulis



Daniel Saputra
NIM.21060006

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

ABSTRAC.....	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Rumusan Masalah	12
D. Batasan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Definisi Operasional.....	14
H. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	18
1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	18
2. Ciri-ciri Tingkah Laku Kecanduan <i>Game Online</i>	20
3. Gejala Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	22
4. Dampak Kecanduan <i>Game Online</i>	24
B. <i>Self-control</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Self-control</i>	27
2. Aspek-Aspek <i>Self-control</i>	27
3. Fungsi <i>Self-control</i>	30
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-control</i>	33
C. <i>Behavioral Therapy</i>	36
1. Pengertian <i>Behavioral Therapy</i>	36
2. Ciri-ciri <i>Behavioral Therapy</i>	38

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

3. Tujuan <i>Behavioral Therapy</i>	39
4. Karakteristik <i>Behavioral Therapy</i>	40
5. Teknik <i>Behavioral Therapy</i>	41
6. Tahap Pelaksanaan <i>Behavioral Therapy</i>	44
D. Penelitian Relevan.....	46
E. Kerangka Konseptual	48
F. Hipotesis.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Jenis penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Subjek Penelitian.....	52
D. Teknik Pengumpulan Data.....	55
E. Teknik Analisi Data	61
F. Pelaksanaan Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
A. Deskripsi Data Penelitian.....	65
B. Pembahasan.....	80
1. Hasil test 1 dan 2	80
2. Hasil test 3 dan 4	86
3. Hasil test 5 dan 6	90
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecanduan *Game Online* merupakan bentuk hawa nafsu yang tidak dapat di kontrol. Nafsu sendiri diartikan dengan bentuk dorongan atau sebuah keinginan untuk memenuhi kesenangannya. Tetapi *Game Online* juga membawa dampak yang besar. Remaja yang sering memainkan suatu *Game Online* akan menyebabkan menjadi ketagihan. Remaja yang sering bermain *Game Online* akan mengalami ketergantungan pada aktivitas game dan mengurangi waktu belajar. Hal inilah yang dapat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari dan hasil belajar. Hanya saja para remaja sudah terbiasa dengan *Game Online* yang dimainkannya, dan memiliki ketagihan tersendiri (Surbakti, 2017).

Banyak anak menghabiskan waktu dan uangnya untuk bermain *Game Online*. Tak jarang, meluangkan waktu untuk belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya menjadi berkurang, atau bahkan siswa tidak mempunyai waktu sama sekali untuk belajar dan bersosialisasi. *Game Online* sebenarnya tidak akan memberikan dampak negatif jika remaja tidak menjadi kecanduan, namun jika menjadi kecanduan pasti ada konsekuensinya berakibat fatal dan menimbulkan dampak negatif. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *Game Online* dapat memberikan rasa puas, sehingga timbul rasa ingin mengulangi aktivitas menyenangkan yang ditawarkan saat bermain *Game Online* (Irawan, 2021).



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Caplan (2007) mengemukakan bahwa depresi dan kesepian menunjukkan hubungan-hubungan yang sangat besar dengan kecanduan. Ketika seseorang depresi dan kesepian karena merasa kurang mendapat peran didalam hidupnya, maka seseorang akan mengalihkannya dengan internet terutama *Game Online* yang berakibatkan kecanduan. Dengan begitu remaja bisa merasa mempunyai tempat untuk meluapkan kesepiannya dengan bermain *Game Online*.

Salah satu bentuk kepuasan remaja dalam bermain *game* yaitu ketika sudah sampai titik paling tinggi dalam sebuah *Game Online* maka akan semakin bagus performa yang ditampilkan. Dengan begitu remaja akan merasa lebih hebat dalam permainan nya dan dapat mencapai ketinggian yang lebih tinggi lagi. Hal itu dapat mengakibatkan remaja akan sering bermain *Game Online* dalam skala waktu yang sangat tidak teratur dan tanpa ada kontrol dalam dirinya (Caplan and High, 2007).

Kecanduan *Game Online*, juga dikenal sebagai "*gaming disorder*" atau "*internet gaming disorder*," adalah kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap kebiasaan bermain *Game Online*, mengorbankan aktivitas lainnya, dan mengalami dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka (Anggarani, 2015).

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an surah Al-Maidah 90-91

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ أَعْلَنَ لَكُمْ تُفْلِحُونَ ٩٠ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ٩١﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman. Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.

Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat maka tidakkah kamu mau berhenti ?”

Sulaiman Al-Ghauzi dalam kitab tafsir Min Nasamat Al-Quran menjelaskan bahwa ayat diatas menjelaskan segala sesuatu yang memabukkan. Dalam kitab tersebut disampaikan bahwa khamr dapat berasal dari anggur dan lain-lainnya, dimana semuanya haram untuk dikonsumsi. Disampaikan pula bahwa semua aktivitas yang terkait dengan khamr hukumnya terlarang.

Al-Maraghi dalam kitab Tafsir nya menjelaskan bahwa khamr dalam ayat 90-91 dari QS. Al-Maidah adalah minuman memabukkan yang dapat menghilangkan akal, di mana akal normal yang berfungsi untuk menjaga manusia dari perkataan dan perbuatan buruk menjadi hilang (Rakhmadi, 2024).

Menurut Young (2013) kecanduan *Game Online* adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet. Bermain *Game Online*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengganggakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

merupakan bentuk suatu kepuasan tersendiri ketika meraih kemenangan. Lain halnya dengan kecanduan *Game Online*, remaja lebih cenderung merasa kurang puas ketika sudah menang berkali-kali (Apriyanti, 2015).

Pengertian kecanduan *Game Online* adalah suatu keadaan dimana seseorang memainkan permainan *Game Online* secara berulang-ulang dan terikat pada kebiasaan tersebut, frekuensi memperdulikan konsekuensi negatif yang menyertai aktivitas tersebut (Rohman, 2018).

Indikasi kecanduan *Game Online* pada remaja dapat diamati melalui beberapa perilaku khusus. Salah satunya adalah kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan sepanjang hari, untuk bermain game. Selain itu mereka seringkali bermain demi kesenangan semata, tampak tidak mudah merasa lelah, serta menunjukkan reaksi marah atau kesal ketika aktivitas tersebut dibatasi (Rahmadani, 2022). Remaja yang mengalami kecanduan *Game Online* umumnya mengabaikan larangan dari orang tua maupun pihak lain untuk mengurangi waktu bermain. Mereka juga cenderung menunjukkan sikap penolakan atau perlawanan saat diminta berhenti. Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam mengendahkan diri ketika sedang asyik bermain game (Adiningtiyas, 2017).

Kontrol diri adalah sikap positif yang penting dikembangkan oleh individu dalam kehidupannya (Maiseptian, *et.al*, 2021). Aviyah dan Farid (2014) mengemukakan kontrol diri positif yang berkembang dapat menurunkan indikasi kenakalan remaja dan tindakan yang mengarah kepada perilaku negatif. Terkait dengan hal tersebut fenomena yang terjadi saat ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

yaitu lemahnya kontrol diri dalam penggunaan smartphone sehingga banyak memunculkan tindakan-tindakan negatif. Kemudahan dan kebermanfaatan fasilitas dari smartphone dalam pemenuhan kebutuhan manusia, mengakibatkan seseorang cenderung lebih menghabiskan waktu dalam menggunakannya.

Dalam pengertian yang umum *Self-control* lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas. Chaplin (2015) mendefinisikan kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. *Self-control* atau pengendalian diri berperan penting bagi inidividu untuk mengatur, mengarahkan, dan membimbing perilakunya sehingga dapat mencapai hail positif yang diharapkan (Suherman, 2016).

Menurut Calhoun dan Acocella (2016) *self control* atau pengendalian diri adalah pengaruh dan pengaturan seseorang terhadap perilaku fisiknya. Dan proses psikologisnya dengan kata lain kelompok proses yang mengikatnya. *Self-control* adalah mampu mengontrol suatu stimulus dan respon sehingga tidak terjadi ledakan emosi dan frustrasi yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus. Selain itu, di dalam menghadapi tekanan psikologis dalam upaya pelaksanaan implementasi tugas individu diperlukan kemampuan mengontrol kognitif, yaitu kemampuan menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian dalam kerangka kognitif (Ma'ruf, 2019).



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan impuls-impuls dari dalam dirinya dengan benar dan tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku dalam masyarakat. Dalam kaitannya dengan remaja, kemampuan mengendalikan diri dapat membantu remaja mengendalikan diri dan mengatur perilakunya sehingga terhindar dari perbuatan menyimpang (Rachdianti, 2011).

Menurut Averill (2005) ada 3 aspek *Self-control* yaitu *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decisional control* (kontrol keputusan). *Behavioral control* berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk melakukan langkah nyata dalam mengurangi dampak negatif dari kecanduan *Game Online*. Seperti yang terlihat dari fenomena dilapangan bahwa remaja sangat sulit mengambil tindakan ketika telah berhadapan dengan *Game Online*.

Cognitive control merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh kecanduan *Game Online*. *Decisional control* merupakan kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau cara bertindak. Remaja sangat sering melupakan hal-hal penting yang ada disekitarnya, dengan itu remaja sangat membutuhkan prosedur alternatif yang dapat mengontrol dirinya.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan dilapangan banyak remaja masih tidak dapat mengontrol waktu bermain *Game Online* sehingga melalaikan aktifitas lain dan waktu tidurnya. Remaja lebih `memilih menghabiskan `waktu



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

seharian dengan bermain *Game Online*, sampai waktu tidur dan tugas akademiknya tertinggal. Adapun fakta dilapangan yang disampaikan D (2024) bahwa ketika sudah bermain *Game Online* remaja bisa menghabiskan 3 sampai 5 jam dalam sekali bermain.

H (2024) menyatakan bahwa ketika sudah bermain *Game Online*, selalu ada dorongan untuk terus-terusan bermain. Ketika sudah sekali menang maka akan terus memainkan sampai mencapai target level tertinggi. Terkadang kalah pun bisa menjadi pemicu untuk tetap bermain sampai menang. P (2024) menyatakan bahwa waktu tidurnya lebih sedikit dan makan yang selalu terlambat akibat bermain *Game Online* seharian. Banyak remaja melalaikan segala aktivitasnya termasuk tugas sekolah dan kegiatan hariannya.

Dilihat dari observasi awal di atas, permasalahan remaja dalam kecanduan *Game Online* salah satunya adalah sulit mengontrol agar tidak terus-terusan bermain *Game Online*. Karena sering keterusan bermain *Game Online* dapat menyebabkan kontrol diri yang tidak teratur. Melansir Tech Crunch (CNN Indonesia, 2020) plat distribusi game Steam mencatat rekor pengguna game lebih dari 20 juta pengguna pada Maret 2020. Jumlah tersebut tanpa dukungan rilis game baru yang pada umumnya mendorong kenaikan pengguna. Persentase pengguna internet berusia 16 sampai 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, diantaranya mobile phone (96%), smartphone (94%), non-smartphone mobile phone (21%), laptop (66%), table (23%), konsol game (16%), hingga virtual reality device (5,1%).



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Dari beberapa fenomena diatas, salah satu cara meningkatkan *self-control* remaja yaitu dengan pendekatan *Behavioral Therapy*. Terapi *behavioral* merupakan pendekatan yang berfokus kepada perubahan perilaku seseorang. Dengan pendekatan ini dapat membantu upaya mengarahkan untuk mengelola kontrol remaja dengan baik dan dapat juga membantu memecahkan masalah. Mengamati dan mempelajari tingkah laku manusia adalah hal yang sangat penting dalam menerapkan terapi ini, karena pada hakikatnya tingkah laku manusia itu dibentuk dan dipengaruhi oleh pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Sukirno, 2013).

Oleh karena itu, *Behavioral Therapy* terhadap *Self-control* remaja ialah bentuk terapi yang sangat perlu diwujudkan, karena *Behavioral Therapy* dibutuhkan untuk memperoleh keadaan kontrol diri yang lebih baik. Setiap individu hendaknya mengetahui *Self-control* masing-masing.

Terapi *behavioral* adalah pendekatan pada konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan pengubahan tingkah laku. Terapi *behavioral* adalah teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku, ditimbulkan dari dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara efektif dan efisien (Corey, 2005).

Dalam psikologi, terapi *behavioral* adalah pendekatan yang berfokus pada bagaimana orang berperilaku. Pada hakikatnya perilaku manusia dibentuk atau dipengaruhi oleh cara mereka berinteraksi dengan lingkungannya (Biglan, 2015). Menurut Heimberg and Becker (2010). *Behavioral* adalah suatu proses

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Tujuan *Behavioral Therapy* adalah untuk membantu individu dalam melakukan perubahan perilaku dan pemantauan diri sebagai upaya agar perilaku individu tersebut menjadi lebih baik dan terarah (Sukirno, 2013). Pendekatan terapi behavioral teknik yang efektif untuk melakukan modifikasi tingkah laku yaitu menekan terhadap sikap negatif dan meningkatkan serta mempertahankan sikap positif. Salah satu bentuk tingkah laku negatif yang ada pada mahasiswa yaitu kurangnya kontrol diri dalam kecanduan *Game Online* (Musyirifin, 2020).

Remaja memiliki tingkat *Self-control* yang sangat rendah memerlukan terapi behavioral dengan menggunakan teknik pembentukan tingkah laku yang merupakan sarana untuk memperkuat tingkah laku yang sudah dibentuk. Terapi behavioral dilakukan dengan memadamkan perilaku yang tidak diinginkan dengan menghapus (*reinforce*) dan menggantikan dengan yang diinginkan melalui penguatan (Audie, 2019).

Adapun menurut Tangney (2018) aspek *Self-control* terdapat lima, pertama *self-discipline* adalah kemampuan seseorang untuk menjaga keteraturan atau membangun pola hidup yang terstruktur. Dengan kedisiplinan diri yang baik, individu dapat tetap konsisten menjalankan rutinitas akademis tanpa mudah teralihkan oleh godaan seperti *Game Online*..

Kedua *deliberate/ non-impulsive* mengacu pada kondisi di mana individu yang mengalami kecanduan tetap mempertimbangkan perilakunya



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

UPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

secara kognitif sebelum bertindak. Seseorang yang memiliki *deliberate/ non-impulsive* yang tinggi cenderung bersifat hati-hati, tidak tergesa-gesa dan selalu mempertimbangkan sesuatu sebelum bertindak. Ketiga *healthy habits* yaitu kemampuan seseorang mengatur kebiasaan atau pola hidup sehat. Contohnya, remaja yang menjalani jadwal makan dan tidur secara teratur sehingga tetap menjaga pola hidup sehatnya.

Keempat adalah *work ethic* yaitu kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Seseorang dengan *ethoskerja* yang tinggi tetap mampu menuntaskan tugas meskipun sedang disibukkan dengan pekerjaan lain. Kelima *reliability*, yang berarti kemampuan individu untuk secara konsisten melaksanakan tugas sesuai keahliannya demi tercapainya tujuan tertentu. Contohnya, reaja yang telah mengatur jadwal belajar dan mengerjakan tugas setiap hari, kemudian benar-benar menjalankan rencana tersebut dalam kesehariannya.

Maka dari itu, terapi behavioral dalam membantu meningkatkan *Self-control* remaja terhadap kecanduan *Game Online* sangatlah penting, terhadap kesuksesan seorang remaja di masa depan. Selain itu, terapi behavioral dapat membantu *Self-control* remaja dengan cara bagaimana mengatur waktu dan mengontrol diri agar tetap positif. Dilihat dari pengertiannya, terapi behavioral dapat membantu *Self-control* dengan merubah tingkah laku yang dapat merugikannya dan menciptakan tingkah laku baru yang dapat mengontrol dan memanajemen waktu bermain *Game Online* remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Pendekatan *Behavioral Therapy* dapat memberi bantuan kepada remaja dalam membantu menyadarkan atas perilaku dan *problem* yang dilakukannya. Dalam pendekatan *Behavioral Therapy* juga memberikan penguatan serta merancang sebuah *treatment* baru agar menghasilkan tingkah laku yang dikehendaki. Setiap pelaksanaan terapi, remaja harus mempunyai kontrak terhadap rancangan perilaku baru pada dirinya, karena dengan hal tersebut dapat membantu remaja mulai menerapkan perilaku baru. Dalam menerapkan terapi behavioral harus ada penguasaan individu terhadap rangsangan dan adanya pembelajaran emosional (Mustaqim, 2017).

Remaja dapat meningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* dan mengubah kebiasaan buruk dengan menerapkan terapi tingkah laku atau behavioral. Karena dengan terapi behavioral dapat membentuk pemantauan diri yang lebih baik, penguatan terhadap hal yang positif, dan adanya perjanjian terhadap diri untuk mengubah hal yang dapat merugikan (Abdurrahman, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini berjudul “penerapan *Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* remaja pisia sabalah”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah bahwa sebagian besar remaja pasir sabalah masih belum bisa mengontrol dirinya dalam bermain *Game Online*.

Dalam hal ini, remaja menghadapi sulit untuk mengontrol diri dalam bermain game sehingga melalaikan aktivitas lainnya. Sehingga dalam hal tersebut remaja kurang memiliki kontrol diri yang baik untuk mengatur waktu bermain agar tidak terus-menerus dan menjalankan hidup dengan kontrol diri yang lebih baik. Maka dengan kondisi seperti ini maka perlu adanya *Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* untuk mengurangi kecanduan *Game Online* remaja.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah penerapan *Behavioral Therapy* untuk mmeningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* remaja.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, batasan masalah pada penelitian ini diangkat dari aspek *Self-control* yaitu bagaimana peningkatan *self-discipline*, *delibrate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*, remaja sebelum dan sesudah diterapkan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online*.

Adapun uraian batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

1. Bagaimana peningkatan *Self-control* remaja pada test 1 dan test 2 sesudah diterapkan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online* ?
2. Bagaimana peningkatan *Self-control* remaja pada test 3 dan test 4 sesudah diterapkan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online* ?
3. Bagaimana peningkatan *Self-control* remaja pada test 5 dan test 6 sesudah diterapkan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online*?

E. Tujuan Penelitian

Secara keseluruhan, tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui peningkatan *Self-control* remaja pada test 1 dan test 2 sesudah dilaksanakan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online*.
2. Untuk mengetahui peningkatan *Self-control* remaja pada test 3 dan test 4 sesudah dilaksanakan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online*.
3. Untuk mengetahui peningkatan *Self-control* remaja pada test 5 dan test 6 sesudah dilaksanakan *Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *Game Online*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemikiran dan pengembangan ilmu pengetahuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

terutama bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan dapat dijadikan sebagai referensi utama yang berkaitan dengan teknik *Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini dapat memperoleh ilmu dan pengalaman langsung, mengenai kecanduan *Game Online* yang harus dikurangi oleh para remaja Pasia Sabalah.

b. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap Program Studi Kimbingan Konseling Islam, maka dapat diperoleh informasi yang nyata mengenai

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa memberikan sumber penerapan *Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self-control* terhadap kecanduan *Game Online* remaja. Referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan *Game Online* bagi remaja.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini agar tidak terjadi kesalahpahaman pembaca dalam memahami setiap konsep dalam penelitian ini yang berjudul penerapan *Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self-control*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

terhadap kecanduan *Game Online* remaja. Adapun variabel penelitian tersebut sebagai berikut:

1. *Behavioral Therapy*

Menurut Heimberg and Becker (2010) *behavioral* adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Terapi *behavioral* adalah pendekatan pada konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Terapi *behavioral* adalah teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku, ditimbulkan dari dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara efektif dan efisien (Corey, 2005). Tujuan *Behavioral Therapy* adalah untuk membantu individu dalam melakukan perubahan perilaku dan pemantauan diri sebagai upaya agar perilaku individu tersebut menjadi lebih baik dan terarah (Sukirno, 2013).

2. *Self-control*

Kontrol diri adalah sikap positif yang penting dikembangkan oleh individu dalam kehidupannya (Maiseptian, *et.al*, 2021). Aviyah dan Farid (2014) mengemukakan kontrol diri positif yang berkembang dapat menurunkan indikasi kenakalan remaja dan tindakan yang mengarah kepada perilaku negatif. Terkait dengan hal tersebut fenomena yang terjadi saat ini yaitu lemahnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sehingga banyak memunculkan tindakan-tindakan negatif. Kemudahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

dan kebermanfaatan fasilitas dari smartphone dalam pemenuhan kebutuhan manusia, mengakibatkan seseorang cenderung lebih menghabiskan waktu dalam menggunakannya.

Dalam pengertian yang umum *Self-control* lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas. Dalam kamus psikologi Chaplin (2015), definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan karya ilmiah ini terdiri dari lima bab, sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, membahas latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan

BAB II: Landasan teori, membahas tinjauan umum tentang kecanduan *Game Online* meliputi pengertian Kecanduan *Game Online*, ciri-ciri tingkah laku Kecanduan *Game Online*, gejala Kecanduan *Game Online*, dan dampak Kecanduan *Game Online*. Kedua *Self-control*, meliputi pengertian *Self-control*, aspek-aspek *Self-control*, fungsi *Self-control*, faktor yang mempengaruhi *Self-control*, cara meningkatkan *Self-control*, strategi *Self-control*. Ketiga *Behavioral Therapy*, meliputi pengertian *Behavioral Therapy*, karakteristik *Behavioral Therapy*, ciri-ciri *Behavioral Therapy*, teknik *Behavioral Therapy*,

tujuan dan tahap pelaksanaan *Behavioral Therapy*, penelitian relevan, kerangka konseptual dan hipotesis.

BAB III: Metode penelitian, meliputi jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pelaksanaan penelitian.

BAB IV: Hasil penelitian yang meliputi deskripsi data penelitian dan pembahasan.

BAB V: Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

