

**PENGARUH IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL*
TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN GAME
ONLINE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII H
DI SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

RAHMA AMELIA

NPM 1911080164



Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H/2023**

**PENGARUH IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL*
TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN GAME
ONLINE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII H
DI SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

**RAHMA AMELIA
NPM 1911080164**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H / 2023 M**

ABSTRAK

Self control (Pengendalian diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan implus-implus atau tingkah laku implusif. Kecanduan game online adalah suatu kondisi seseorang yang terikat pada kebiasaan yang terus dikerjakan serta sangat kuat dan tidak bisa berhenti untuk bermain game online, dan perlahan-lahan akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan situasi serta kondisi yang akan terjadi pada diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap penurunan kecanduan bermain game online pada peserta didik kelas VII H SMP Negeri 4 Terbanggi Besar.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *Pre-Experimental design* dalam bentuk *One-Group Pre-test Post-test Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara, angket dan observasi serta dokumentasi. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*, dengan populasi yaitu peserta didik kelas VII H dan sampel sebanyak 7 peserta didik kelas VII H yang memiliki permasalahan kecanduan game online.

Peserta didik dilakukan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan berupa Konseling kelompok dengan teknik *Self Control* guna menurunkan tingkat kecanduan game online peserta didik. Adapun hasil yang diperoleh dari pengujian hasil pretest 73,5 (kategori tinggi). Setelah diberi perlakuan, maka dilakukan *post-test*, dengan hasil 43 (kategori rendah). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Uji Wilcoxon dan didapatkan nilai Zhitung sebesar -2,384 serta taraf signifikan 5% dan diketahui Asymp. Sig. (2 tailed) dengan nilai 0,017. Karena $0,017 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* terhadap penurunan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di SMPN 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Kata Kunci : *Self Control*, Pengaruh, Kecanduan Game Online

ABSTRACT

Self control is the ability to guide one's own behavior, the ability to suppress impulses or impulsive behavior. Online game addiction is a condition of a person who is tied to a habit that is continuously carried out and is very strong and cannot stop playing online games, and slowly there will be an increase in the frequency, duration or intensity of doing this, regardless of the situation and conditions. will happen to you. The aim of this research is to determine the effect of implementing group counseling services using self-control techniques on reducing addiction to playing online games in class VII H students at SMP Negeri 4 Terbanggi Besar.

The type of research used in this research is quantitative with Pre-Experimental design in the form of One-Group Pre-test Post-test Design. The data collection techniques used were interviews, questionnaires and observation and documentation. The sampling process in this study used purposive sampling, with the population being class VII H students and a sample of 7 class VII H students who had online game addiction problems.

Students are given a pre-test before being given treatment in the form of group counseling with Self Control techniques to reduce students' level of online game addiction. The results obtained from the pretest were 73.5 (high category). After being given treatment, a post-test was carried out, with a result of 43 (low category). The hypothesis test in this study used the Wilcoxon Test formula and obtained a Zcount value of -2.384 and a significance level of 5% and known as Asymp. Sig. (2 tailed) with a value of 0.017. Because $0.017 < 0.05$, it can be concluded that H_0 is accepted. Thus, it can be stated that there is an influence of the implementation of group counseling services using Self Control techniques on reducing online game addiction in class VII H students at SMPN 4 Terbanggi Besar, Central Lampung.

Keywords: *Self Control, Influence, Online Game Addiction*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahma Amelia

NPM : 1911080164

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini mnyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah”** Adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari hasil orang lain terkecuali pada bagian yang telah dirujuk dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka saya bertanggung jawab sepenuhnya pada penyusunan hasil akhir.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 05 Juli 2023

Penulis,



Rahma Amelia

1911080164



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Leikol, H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.
(0721)783260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH IMPLEMENTASI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF
CONTROL TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN
GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
H DI SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR
LAMPUNG TENGAH**

**Nama : RAHMA AMELIA
NPM : 1911080164
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032003**

Pembimbing II

**Defriyanto, S.IQ., M.Ed
NIP. 197803192008011012**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah”**. Disusun oleh **Rahma Amelia**, NPM: 1911080164, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 25 September 2023**.

TIM SEMINAR MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Mujib, M.Pd.**

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd.**

Penguji Utama : **Dr. H. Yahya AD M.Pd.**

Penguji Pendamping I : **Dr. Laila Maharani, M.Pd.**

Penguji Pendamping II : **Defriyanto, S,IQ.,M.Ed.**



**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia”.

(QS. Ar-Ra'd ;11)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, QS.Ar-Ra'd 11. h.250.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'Alamin, segala puji bagi Allah SWT, terucap do'a dan rasa syukur senantiasa tidak ada kata yang lebih pantas hanya untuk Rabb semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga skripsi peneliti ini Allah izinkan selesai pada waktunya. Shalawat serta salam kepada nabi Muhammad SAW, skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua malaikat tak bersayap yakni kedua orang tua tercinta Andi Bunyamin dan Ibu Asnawati Kudus yang tiada hentinya memberikan dukungan terbaik, yang tulus mendoakan kesuksesan dunia dan akhirat, memprioritaskan dan mengasihi disetiap hela nafasnya. Terima kasih atas semua pengorbanan ayah dan ibu. Terutama kepada ibu, terima kasih telah melahirkan putri bungsu mu kedunia dengan susah payah hingga sesar dan bertaruh nyawa. Ucapan ini tidak akan cukup membalas segala sesuatu yang telah dikorbankan oleh ayah dan ibu berikan. Peneliti percaya segala sesuatunya akan dipertanggung jawabkan dan diberi balasan dihadapan-Nya. Semoga semua ini menjadi wasilah menuju surga-Nya kelak. Aamiin
2. Orangtua Kedua saya Pak Alem Triwibowo Nugroho dan Mamak Asdianawati Kudus Fisol yang mengurus saya dari kecil hingga sekarang dan sudah menganggap saya seperti anak kandung, selalu menyayangi dengan setulus hati, dan menuruti semua keinginan saya. Terima kasih atas semua yang pak alem dan mamak berikan untuk amel dari yang besar hingga yang kecil semua diberikan dengan ikhlas untuk putri kecilnya ini. Ucapan ini tidak cukup untuk membalas segala sesuatu yang telah pak alem dan mamak berikan kepada penulis. Semoga allah membalas semuanya.
3. Almh Siti tersayang DA Sriyati Kudus yang belum sempat melihat cucu nya menyelesaikan perkuliahan, terima kasih selama siti hidup selalu memberi semangat agar segera menyelesaikan kuliah,selalu memberi cucu nya uang tanpa pengetahuan ayah dan ibu, selalu minta buatin makanan

karena tahu cucu nya suka membuat makanan, terima kasih siti selalu memberi nasihat yang tidak akan pernah terlupakan dan akan selalu saya ingat kenangan dengan siti selama siti masih hidup.

4. Kakak-kakakku tersayang, Alivia Sekartia Sabrina, Amanda Nadila Shafira dan Ana Bella Puandina terimakasih selalu menjadi support system dalam segala hal sampai detik ini walaupun kalau kumpul adikmu ini suka kesel karena di suruh-suruh terus. Terimakasih telah menghibur dikala kesedihan saat mengerjakan penelitian ini dan terima kasih untuk semua masukan yang telah diberikan.
5. Kakak Ipar dan Ponakan ku, Sujoko dan Alviko yang telah memberikan semangat kepada penulis.
6. Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai wadah dan tempat dalam mengembangkan potensi diri dan menjembatani dalam menuntut ilmu pengetahuan. Semoga hasil dari perjuangan peneliti dan bantuan dari berbagai pihak selama ini menjadi wasilah kebaikan dan mendapat hasil terbaik di masa mendatang. Aamin
7. Rahma Amelia, *last but no least, ya!* diri saya sendiri. Apreasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati prosesnya walau sambil nangis-nangis yang bisa dibilang ini semua tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Rahma Amelia, dilahirkan pada tanggal 10 September 2002 di Bandar Lampung. Peneliti merupakan putri keempat dari 4 bersaudara pasangan dari Bapak Andi Bunyamin dan Ibu Asnawati Kudus yang selalu memberikan semangat, cinta dan kasih sayangnya yang tiada henti sampai saat ini dan nanti.

Pendidikan selama menimba ilmu yakni pendidikan formal yang telah dilalui peneliti dimulai dari Taman Kanak-kanak (TK) Al-Falah pada tahun 2006. Sekolah Dasar (SD) An-Nur yang lulus pada tahun 2013. Peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 3 Terbanggi Besar pada tahun 2013 dan dinyatakan lulus pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan nya di jenjang Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Terusan Nunyai pada tahun 2016 dan dinyatakan lulus pada tahun 2019.

Setelah lulus peneliti mendaftar dan melanjutkan pendidikan di salah satu Universitas di Lampung yakni Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Pd) pada fakultas tarbiyah dan keguruan jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Pd.I Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing I terimakasih atas kesabaran, kesediaan, dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed pembimbing II yang selama ini meluangkan waktunya dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, nasihat dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai.
6. Bapak dan ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khusus jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepada NPM 1911080123 terimakasih telah menemani dan selalu ada dari mahasiswa baru hingga saat ini dalam menyelesaikan segala urusan, terima kasih sudah mau mendengarkan keluh kesah yang banyak ini. Terima kasih selalu mengajak saya jalan-jalan, makan disaat saya sedih maupun senang dan selalu bisa diandalkan.

8. Sahabatku tersayang Rizka Ayu Dinda Putri, Cindy Veronica dan Nanbella Puteri yang selalu menyemangati, selalu meluangkan waktu dan mendengarkan keluh kesah selama proses pengerjaan skripsi.
9. Teman Seperjuangan Astria Dafi Rahmadani dan Aulia Zahra Suryana yang selalu ada dan menemani dari mahasiswa baru sampai sekarang, terima kasih telah membantu dan memberi support pada proses pengerjaan skripsi, terima kasih atas kebaikan yang kalian berikan selama kita berteman dan sudah mendengar cerita-cerita ku dari sedih sampai bahagia.
10. Teman tersayang Rezia Ferladini terima kasih selalu mensupport dan selalu ada disaat sedih maupun senang.
11. Teman Kelas F angkatan 2019 yang telah memberikan warna semoga persaudaraan kita tetap terjaga sampai kapanpun.
12. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.

Alhamdulillahiladzi bini'matihi tatimushalihat
(segala puji bagi Allah yang dengan nikmatnya amal shalehah menjadi sempurna). Semoga segala bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut mendapatkan anugerah dari Allah SWT. Amin yarobbal'Alamin. Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Bandar Lampung, 05 Juli 2023

Penulis

RAHMA AMELIA
NPM. 1911080164

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | iii |
| PERNYATAAN..... | v |
| PERSETUJUAN..... | vii |
| PENGESAHAN | viii |
| MOTTO | ix |
| PERSEMBAHAN..... | x |
| RIWAYAT HIDUP | xii |
| KATA PENGANTAR..... | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xviii |
| DAFTAR GAMBAR | xix |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---|----|
| A. Penegasan Judul..... | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah | 3 |
| C. Identifikasi Masalah | 9 |
| D. Batasan Masalah | 9 |
| E. Rumusan Masalah..... | 10 |
| F. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| G. Manfaat Penelitian | 10 |
| H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan | 11 |
| I. Sistematika Penulisan | 14 |

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN

HIPOTESIS

| | |
|--|----|
| A. Layanan Konseling Kelompok | 15 |
| 1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok | 15 |
| 2. Dinamika Layanan Konseling Kelompok..... | 17 |
| 3. Perbedaan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok..... | 19 |
| 4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok | 20 |
| 5. Manfaat Layanan Konseling Kelompok | 21 |
| 6. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok..... | 21 |

| | |
|---|-----------|
| 7. Komponen-Komponen Layanan Konseling Kelompok ... | 22 |
| 8. Langkah-Langkah Layanan Konseling Kelompok | 23 |
| 9. Keterampilan Layanan Konseling Kelompok | 25 |
| 10. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok | 29 |
| B. Teknik <i>Self Control</i> | 29 |
| 1. Pengertian Teknik <i>Self Control</i> | 29 |
| 2. Aspek-Aspek Teknik <i>Self Control</i> | 31 |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Control</i> | 33 |
| 4. Tahap-Tahap Pengendalian Teknik <i>Self Control</i> | 34 |
| 5. Langkah-Langkah Strategi Teknik <i>Self Control</i> | 34 |
| C. Kecanduan Game Online..... | 36 |
| 1. Pengertian Game Online..... | 36 |
| 2. Pengertian Kecanduan Game Online | 37 |
| 3. Aspek-aspek Kecanduan Game Online | 38 |
| 4. Jenis- jenis Game Online | 40 |
| 5. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Game Online | 42 |
| 6. Dampak Kecanduan Game Online | 43 |
| 7. Mencegah Dampak Kecanduan Game Online | 45 |
| 8. Hadis Bermain Game Online | 46 |
| 9. Cara Mengatasi Kecanduan Game..... | 47 |
| D. Pengajuan Hipotesis..... | 48 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|-----------|
| A. Waktu dan Tempat Penelitian | 49 |
| B. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 49 |
| C. Populasi,Sampel dan Teknik Pengumpulan Data..... | 52 |
| D. Variabel Penelitian..... | 57 |
| E. Definisi Operasional..... | 58 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 64 |
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas Data | 70 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 73 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 75 |
| 1. Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Sebelum diberikan Perlakuan..... | 75 |
| 2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i> Pada Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar..... | 76 |
| 3. Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Setelah diberikan Perlakuan..... | 84 |
| 4. Uji Hipotesis..... | 86 |
| B. Pembahasan..... | 88 |
| C. Keterbatasan Peneliti..... | 91 |
| | |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan..... | 93 |
| B. Rekomendasi | 93 |
| | |
| DAFTAR RUJUKAN..... | 95 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 1.1 Data Permasalahan Kecanduan Game Online Peserta Didik | 7 |
| Tabel 3.1 Penilaian Skor Angket Kecanduan Game Online.. | 55 |
| Tabel 3.2 Kriteria Kecanduan Game Online | 56 |
| Tabel 3.3 Definisi Operasional | 59 |
| Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kecanduan Game Online | 65 |
| Tabel 3.5 Uji Validitas Instrumen Peserta Didik..... | 71 |
| Tabel 4.1 Skor Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan Game Online | 75 |
| Tabel 4.2 Skor Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan Game Online | 85 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 3.1 Rumus <i>Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design</i> | 51 |
| Gambar 3.2 Variabel Penelitian | 58 |
| Gambar 4.1 Persentase Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik (<i>Pretest</i>) | 76 |
| Gambar 4.2 Persentase Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik (<i>Posttest</i>) | 85 |
| Gambar 4.3 Kurva Hipotesis | 88 |





BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Suatu penelitian sangat diperlukan penjelasan lebih jelas terkait dengan judul penelitian, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam memahami suatu judul dari penelitian tersebut antara penulis dan pembaca, maka penulis terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari judul skripsi ini adalah **Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah** untuk memudahkan pemahaman pembaca, penulis akan menjelaskan masing-masing yang ada di dalamnya, istilah-istilah tersebut yaitu:

1. Implementasi

Berdasarkan pengertiannya menurut KBBI dimaknai sebagai penerapan atau pelaksanaan. Implementasi juga diartikan sebagai proses penerapan konsep kebijakan atau inovasi dan ide ke dalam sebuah tindakan praktis yang kemudian berdampak baik dengan ditunjukkan adanya perubahan pada nilai pengetahuan ataupun keterampilan.² Dari pengertian diatas dapat disimpulkan implmentasi merupakan suatu Tindakan yang sudah disusun dengan matang.

2. Layanan Konseling Kelompok

Prayitno mengartikan konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan

² Kunandar, *Guru Profesional; Implementasi Manajemen Kurikulum Tingkah Satuan Pendidikan Dan Sukses Dalam Sertifikasi Guru* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).223

pribadi, sosial, belajar dan karier).³

3. Teknik *Self Control*

Self control (Pengendalian diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan implus-implus atau tingkah laku implusif. *Self control* dapat dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Teknik *self control* adalah teknik pengendalian perilaku individu yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan.⁴

4. Kecanduan Game Online

Berdasarkan jurnal tulisan dari Isnani Layinda Shafura dan Teuku Tahlil Lemmens mendefinisikan kecanduan game sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah sosial dan-atau emosional.⁵ Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game).⁶

³ Egy Novita Fitri and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Peserta didik', *Jurnal Educatio*, 2.2 (2016), h. 20

⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).

⁵ T. Shafura, I. L. & Teuku, "Kecanduan Game Online Hubungannya Dengan Prestasi Game Online," *JIM FKep* II, no. 3 (2017): 1–9.

⁶ Hairil Akbar, "Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja Di SMA Negeri 1 Kotamobagu," *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)* 1, no. 2 (2020): 42–47.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu usaha dan sistematis untuk mencapai tingkat hidup yang lebih baik. Secara sederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Maka dari itu, pendidikan memegang peran penting didalam kehidupan manusia karena mampu mewujudkan perubahan kearah kemajuan dan kesejahteraan hidup suatu bangsa sehingga pendidikan tidak dapat dipisahkan dari hidup dan kehidupan manusia. Tanggung jawab kependidikan juga merupakan suatu tugas wajib yang harus dilaksanakan, karena tugas ini satu dari beberapa instrumen masyarakat dan bangsa dalam upaya mengembangkan manusia sebagai khalifah dimuka bumi.

Pemerintah merumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2013 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa yaitu: “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No. 20/2013).⁷

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu proses pemberian atau penyaluran ilmu untuk mengembangkan kemampuan peserta

⁷ Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional, “Introduction and Aim of the Study,” *Acta Paediatrica* 71 (1982)h.6

didik agar dapat memiliki potensi yang ditempuh melalui pendidikan formal untuk meningkatkan dan mengetahui bakat, minat, kemampuan intelektual dan membentuk akhlak mulia pada peserta didik. Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an surah at-Taubah;122 yang berbunyi:

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن

كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا

قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴿١٢٢﴾

Terjemahnya :

*Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya.*⁸

Ayat diatas menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah menganjurkan kita untuk memperdalam agama agar kita dapat mengontrol diri kita. Maka peserta didik diharapkan dapat memperdalam ilmu agama supaya dapat mengontrol diri dan menjauhkan hal yang tidak baik.

Pengendalian diri (*self control*) adalah suatu potensi atau kemampuan individu untuk melakukan aturan yang sedang berlaku, sebelum mengambil keputusan mencari informasi terlebih dahulu dan mampu mengontrol, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kearah perilaku yang dapat membawa konsekuensi yang lebih positif. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol diri dalam mengelola faktor-faktor perilaku

⁸ Juni Erpida, Abu Anwar, and Munzir Hitami, "Konsep Pendidikan Dalam Al Quran," *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (2022)h.12

sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, sesuai dengan orang lain dan menutup perasaan nya.⁹

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah upaya seseorang untuk menentukan keputusan secara tepat dalam setiap tindakan yang akan diambil. Individu dapat mengendalikan diri terhadap perilaku kebiasaan yang terburu-buru dalam pengambilan tindakan dan keputusan.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada dunia saat ini bertumbuh secara meningkat, memberikan manfaat dan kemajuan, yang sangat besar di berbagai bidang kehidupan pada saat ini. Internet mempersembahkan banyak penawaran yang menarik, contohnya peserta didik dapat menggunakan internet untuk mencari informasi mengenai pelajarannya, menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan disisi lain sebagai wadah untuk melepas kejenuhan belajar. Dalam beberapa tahun ini permainan elektronik atau yang biasa dikenal dengan permainan game online mengalami kemajuan yang sangat meningkat ini bisa dilihat dari semakin banyaknya situs game yang mudah di akses dan bermunculan tidak hanya di kota-kota besar melainkan juga di Desa. Pada masa kini game online dapat dengan mudah di mainkan di smartphone dimana sangat mudah di bawa. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan banyak macam fitur dan aplikasi yang canggih yang ada dalam smartphone dan menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses game online.¹⁰

⁹ M.Nur Gufron & Rini Risnawita, "Teori-Teori Psikologi" (Bandung:Ar-Ruzz Media, 2016)h.23

¹⁰ Putri Agus Solikha Anuryatin and Budi Purwoko, "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo," *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15042/13616>.

Setelah peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar, Lampung Tengah terdapat masalah kecanduan game online pada peserta didik. Untuk mendukung keaslian data, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling beserta peserta didik yang mengalami kecanduan game online serta peneliti memberikan angket. Berikut ini peneliti paparkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling ibu Eka Ruswati, S.Pd di sekolah yaitu:

“di SMP N 4 Terbanggi Besar terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan game online terutama di kelas VII H dengan ciri-ciri seperti berikut: Peserta didik suka bermain game saat pelajaran sedang berlangsung, peserta didik lebih sering bermain game dari pada mengerjakan tugas di sekolah, peserta didik selalu mengantuk saat belajar dikelas karena begadang untuk bermain game online, guru BK sudah sempat menegur saat peserta didik sedang bermain game namun peserta didik hanya berhenti sesaat dan hal itu dilakukan kembali”

Hasil wawancara dengan salah satu peserta didik yang mengalami kecanduan game yang berinisial AFP di sekolah memaparkan bahwa:

“...Saya sering bermain game online di sekolah karena itu yang membuat saya senang”

Berdasarkan survey penelitian di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah yang diberikan alat ukur berupa instrument atau angket perilaku kecanduan game online pada peserta didik yang berjumlah 25 orang. Hal ini menghasilkan 7 peserta didik yang mengalami kecanduan game online kategori tinggi. Adapun ketujuh peserta didik tersebut sebagai berikut

Tabel 1.1
Data Permasalahan Kecanduan Game Online Peserta Didik
di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar

| No. | Nama Peserta Didik | Indikator | | | | | | | Kategori |
|-----|--------------------|-----------------|------------------|--------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------|
| | | <i>Salience</i> | <i>Tolerance</i> | <i>Mood Modification</i> | <i>Withdrawal</i> | <i>Relapse</i> | <i>Conflict</i> | <i>Problems</i> | |
| 1. | AFP | √ | | √ | | √ | | | Tinggi |
| 2. | AS | √ | √ | | √ | | | | Tinggi |
| 3. | DSR | | √ | | | | | | Tinggi |
| 4. | DAS | | | | √ | | √ | √ | Tinggi |
| 5. | FR | √ | | √ | √ | | | | Tinggi |
| 6. | GA F | | | √ | | √ | | | Tinggi |
| 7. | MF R | √ | √ | | | | | | Tinggi |

Sumber: Hasil pengukuran dari angket tingkat kecanduan *game online* peserta didik kelas VII H SMP Negeri 4 Terbanggi Besar

Peserta didik selalu bermain game online setiap ada kesempatan disekolah dengan teman-teman sekelasnya. Rasa kurang sadar diri terhadap pentingnya sekolah bagi kehidupan di masa depan menjadi penyebab peserta didik menjadi lalai dan sibuk dengan bermain game online dibandingkan kewajiban menempuh pembelajaran disekolah. Masalah-masalah yang muncul akibat dari perilaku kecanduan game online diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, masalah kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting, termasuk dalam kurangnya pengendalian diri

untuk membatasi diri dalam bermain menjadi salah satu alasan utama peserta didik menjadi kecanduan game online yang mengakibatkan kurangnya interaksi sosial peserta didik terhadap sekitarnya seperti tidak pernah lagi berinteraksi dengan orang tua, serta temannya.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 7 peserta didik yang mengalami perilaku kecanduan game yang tinggi. Dengan observasi yang dilakukan dapat dilihat bahwa permasalahan tersebut akan berdampak buruk bagi peserta didik terhadap aktivitas belajar serta kehidupan sehari-harinya. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar salah satunya melakukan upaya peningkatan pengendalian diri (*self control*) pada peserta didik yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik.

Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktivitas bermain game online yang dimainkan secara terus menerus, diantaranya kurang peduli terhadap kehidupan sosial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Permasalahan peserta didik yang kecanduan game online di sekolah memerlukan sebuah upaya kuratif terhadap masalah pribadi peserta didik dan sosial. Bimbingan pribadi sosial yang diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menguji “Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online”.

Chaplin mengatakan “kontrol diri” atau *self control* merupakan strategi untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif

dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif bagi dirinya sendiri).¹¹

Dalam menggunakan strategi kontrol diri, di atas peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan mengontrol dirinya dalam setiap menentukan langkah dalam hidupnya. Berdasarkan observasi disekolah SMP Negeri 4 Terbanggi Besar dan melihat bahwasanya banyak peserta didik yang gemar sekali dengan game online atau bisa diibaratkan kecanduan game online. Oleh karna itu, peneliti tertarik untuk menguji “Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VII H SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah”

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Terdapat 7 peserta didik yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka kajian skripsi ini dibuat batasan untuk menghindari kesalahpahaman sehingga tidak timbul penafsiran yang berbeda-beda yang akan mengakibatkan kekacauan dalam penulisan skripsi ini, maka dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup dan fokus masalah yang diteliti yaitu “Pengaruh Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar

¹¹ *Ibid.*10

J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)h.450

Lampung Tengah.”

E. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang dapat diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan bahan penelitian, atau judul penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “apakah terdapat pengaruh implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap penurunan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah?”

F. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap penurunan kecanduan game online pada peserta didik Kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

G. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif serta dapat menurunkan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah, selain itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi, kajian dan rujukan serta menambah wawasan bagi peneliti.

b. Secara praktis

Secara praktis adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada guru bimbingan konseling untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* agar dapat menurunkan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di

SMP Negeri 4 Terbanggi Besar.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Pada penelitian ini penulis melihat pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan pada saat ini. Berikut telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu:

- a. Putri Agus Solikha Anuryatin, 2016 dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo”.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan jumlah subyek tiga orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling individu melalui teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor kecanduan game online siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik self control dengan H_0 ditolak H_a diterima. Disimpulkan bahwasanya teknik self control dapat mengurangi kecanduan game online siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.¹²

- b. Frilita Avgi Abnindanti, 2020 dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Cognitive Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan one group pre-test post-test. Tujuan dari penelitian

¹² Putri Agus Solikha Anuryatin and Budi Purwoko, “Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo,” *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37.

ini adalah untuk mengetahui apakah cognitive-behavior modification teknik self-control dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan penerapan cognitive-behavior modification teknik self-control dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwasanya cognitive-behavior modification teknik self-control dapat menjadi salah satu penanganan dalam membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang dialami.¹³

- c. Yosefina Ignasia Nija dan Ayong Lianawati, 2020 dalam penelitian yang berjudul “Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik self control dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan game online siswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self control dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan game online siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.¹⁴

- d. Siti Aisa Nikmatus Sholihah, 2022 dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test Post-*

¹³ Frilita Avgi Abnindanti and Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Cognitive Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya,” *Jurnal BK Unesa* 11, no. 3 (2020): 319–329.

¹⁴ Yosefina Ignasia Nija and Ayong Lianawati, “Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta didik SMA Sejahtera Surabaya,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020),h.4

Test Design. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pengendalian diri terhadap penurunan kecanduan game online peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan pada tingkat kecanduan game online dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik pengendalian diri terhadap penurunan adiksi game online pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 1 Krian.¹⁵

- e. Tri Wulandari, 2018 dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Individual Teknik Self Control Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan T.A 2017/2018”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan *desain one group pre-test dan post-test design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling individual teknik self control terhadap gaya hidup konsumtif pada siswa kelas XI SMA Harapan 1 Medan TA 2017/2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh dari layanan konseling individual teknik self control terhadap gaya hidup konsumtif siswa kelas XI SMA Harapan 1 Medan tahun ajaran 2017/2018.¹⁶

Hasil dari lima penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat dijadikan perlakuan yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online. Dalam hal ini menunjukkan bahwa Teknik *self control* dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengurangi perilaku kecanduan game. Keterikatan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah dapat melengkapi penelitian sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk

¹⁵ Siti Aisa Nikmatu Sholihah, “Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik,” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2022),h.206

¹⁶ Tri Wulandari and Zuraida Lubis, “Pengaruh Konseling Individual Teknik Self Control Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan T.a 2017/2018,” *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 173–184.

mengkaji permasalahan kecanduan game online dengan penanganan menggunakan teknik *self control*. Sehingga peserta didik dapat mengendalikan keinginan nya untuk bermain game online dan dapat mengendalikan diri dengan memahami dampak-dampak dan melakukan upaya untuk mengatasi kecanduan game online tersebut.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan terdiri dari: penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Landasan teori, terdiri dari konseling kelompok, teknik self control, kecanduan game online dan pengajuan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian, terdiri dari: waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan, terdiri dari: paparan data, temuan penelitian, dan pembahasan hasil penelitian

BAB V : PENUTUP

Dalam bab penutup memuat secara rinci kesimpulan dari penelitian dan rekomendasi penelitian

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertindak tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.¹⁷

Layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.¹⁸ Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseling secara individu dalam situasi kelompok yang bersifat penyembuhan yang diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut Gibson dan Mitchell konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan

¹⁷ Myta Devi Pratiwi & Zainul Anwar, 'Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2.1 (2014), h. 40

¹⁸ Syafarudi dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik*, Perdana Publishing, 2019

menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya perubahan tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap, atau membuat keputusan karier.¹⁹

Konseling kelompok pada dasarnya layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana konseling kelompok. Di sana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya kurang dari dua orang. Disana terjadi hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseling yang bertemu 1-2 konselor. Konseling kelompok termasuk dalam jenis kelompok perkembangan (*growth-centered group*) yang bertujuan untuk mengembangkan pribadi peserta didik seperti kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi.²⁰

Menurut Corey kelompok konseling berfokus pada pencegahan atau peningkatan bidang pribadi, sosial, pendidikan dan profesional yang relevan. Konseling kelompok berfokus secara khusus pada komunikasi interpersonal pikiran, perasaan, dan perilaku, baik sekarang maupun di masa sekarang. Nurihsan J, A. menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling memedulikan di antara para peserta konseling kelompok.²¹

¹⁹ *Op.cit.*,

²⁰ Ristianti & Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok* (Deepublish, 2020), h.11-12

²¹ Irman Yori Firmansyah, Masril, Wahidah Fitriani, Ardimen, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan upaya yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu memecahkan masalah konseli yang dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari 4-8 konseli, yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok.

2. Dinamika Layanan Konseling Kelompok

Dinamika kelompok merupakan studi ilmiah tentang tindakan, proses dan perubahan yang terjadi di dalam dan antar kelompok. Dalam pandangan Johnson & Johnson, dinamika kelompok adalah benang ilmu sosial yang berfokus pada kemajuan ilmu pengetahuan tentang sifat kehidupan kelompok.²² Namun demikian kajian dinamika kelompok bukan hanya tentang teori namun juga kajian aplikasi praktis ataupun terapan. Keduanya swbagi hal yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lain, namun saling berkaitan erat untuk pengembangan keduanya. Berkaitan dengan hal tersebut Johnson & Johnson menegaskan bahwa dinamika kelompok merupakan kombinasi teori, penelitian dan praktis. Teori mengidentifikasi kelompok efektif, penelitian memvalidasi atau justru menggugurkan kebenaran suatu teori, dan prosedur praktis yang mendasarkan pada teori yang sudah divalidasi diimplementasikan di kehidupan nyata untuk melihat apakah teori tersebut sesuai. Teori, penelitian dan aplikasi praktis dalam dinamika kelompok bukanlah proses yang terpisah, namun ketiganya saling berinteraksi dan saling mengembangkan satu sama lain.²³

Prayitno menyatakan kelompok yang baik ialah apabila kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling

Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): h. 4366.

²² Susetyo, *Dinamika Kelompok: Pendekatan Psikologi Sosial* (SCU Knowledge Media, 2021), h.9

²³ *Ibid.*, h. 10

mempercayai di antara anggota-anggotanya. Dinamika kelompok terselubung antara “oleh dan untuk” para anggota, dalam mematuhi norma-norma dan aturan yang berlaku dalam kelompok itu sendiri. Dinamika kelompok dapat menjadi sarana menciptakan kelompok yang baik oleh para anggota, lebih jauh lagi para anggota dapat memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan anggota yang baik dalam kelompok.²⁴

Berikut adalah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kelompok menurut Prayitno sebagai berikut:

- a. Tujuan dan kegiatan kelompok.
- b. Jumlah anggota.
- c. Kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok.
- d. Kedudukan kelompok.
- e. Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, dan sebagainya.²⁵

Faktor-faktor di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama, namun faktor yang paling penting adalah tubuh dan berkembangnya dinamika kelompok di dalam kelompok itu sendiri. Dinamika dapat juga dimanfaatkan untuk memecahkan masalah personal para anggota, dengan menfokuskan perhatian para anggota lainnya terhadap persoalan-persoalan yang lebih intensif.

²⁴ Rasimin & Muhamad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018), h.33

²⁵ *Ibid.*,

3. Perbedaan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Rusman, N memaparkan perbedaan antara bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang terlihat sebagai berikut:

- a. Perbedaan pertama terdapat pada tujuan dan fungsinya. Bimbingan kelompok memiliki tujuan dan fungsi untuk mencegah masalah, pengembangan pribadi sedangkan konseling kelompok bertujuan untuk memecahkan masalah pribadi, pencegahan masalah serta pengembangan pribadi.
- b. Terdapat perbedaan pada jumlah anggota kelompok. Pada bimbingan kelompok melibatkan 2-15 anggota kelompok sedangkan pada konseling kelompok melibatkan 2-7 anggota.
- c. Pada karakteristik anggota. Bimbingan konseling heterogen homogeny sedangkan konseling kelompok homogen.
- d. Bentuk kegiatan bimbingan kelompok adalah permainan-intruksional sedangkan konseling kelompok adalah transaksional.
- e. Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah sosio-edukasional sedangkan pada konseling kelompok adalah psiko-edukasinal.
- f. Sifat dan materi pembicaraan dalam bimbingan kelompok mencakup masalah umum dan tidak memuat rahasia pribadi sedangkan pada konseling kelompok mencakup masalah pribadi dan memuat rahasia pribadi.
- g. Waktu pelaksanaan bimbingan kelompok tidak terlalu banyak membutuhkan waktu sedangkan konseling kelompok sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individu tersebut.
- h. Dalam bimbingan kelompok evaluasi yang dilakukan adalah keterlibatan, pemahaman isi dan

dampak terhadap anggota kelompok. Sedangkan pada konseling kelompok evaluasi dilakukan adalah keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individu tersebut.²⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perbedaan bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat terlihat dari beberapa aspek dan kapan kita dapat menggunakan bimbingan kelompok atau konseling kelompok tergantung pada konten kelompok itu sendiri.

4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota.²⁷ Tujuan dari konseling kelompok menurut Sukardi yaitu:

- a. Mengajarkan keberanian untuk dapat berbicara dengan orang lain.
- b. Mengajarkan anggota untuk toleran terhadap teman seusiaanya.
- c. Mampu menumbuhkan bakat dan minat masing-masing anggota.
- d. Memecahkan masalah yang dialami oleh anggota.²⁸

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai tujuan konseling kelompok, dapat diketahui salah satu tujuan konseling kelompok ialah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta didik khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang menghambat komunikasi peserta didik

²⁶ *Ibid.*, h. 5

²⁷ *Ibid.*, h. 9

²⁸ Awalya Siska Pratiwi & .Indriyana Rachmawati, 'Penerapan Konseling Kelompok Analisis Transaksional Dalam Dunia Pendidikan', 8.1 (2022), h. 33

diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal.

5. Manfaat Layanan Konseling Kelompok

Mafaat dari konseling kelompok itu adalah sebagai berikut:

- a. Individu termotivasi untuk membuat perubahan-perubahan.
- b. Individu bias terdorong untuk melakukan eksplorasi potensi diri maupun kelemahannya.
- c. Pengalaman kelompok yang membuat individu belajar berfungsi secara efektif.
- d. Dengan konseling kelompok individu dapat merasa aman untuk secara spontan dan bebas berinetaksi.
- e. Memberikan kesadaran kepada individu bahwa ada cara pandang yang berbeda dengan dirinya sendiri.²⁹

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok banyak memberi manfaat terhadap individu salah satunya dapat melatih individu untuk lebih percaya diri (*self confidence*) dan kepercayaan pada orang lain lebih jauh lagi dapat meningkatkan pikirannya.

6. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat asa-asa yang harus dipakai yaitu:

- a. Asas kerahasiaan, dalam layanan bimbingan kelompok asas ini haruskah digunakan karena di dalam layanan kelompok banyak membahas masalah-masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidaklah

²⁹ Myta Devi Pratiwi & Zainul Anwar, 'Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)', *Jurnal Ilmiah Psikollogi Terapan*, 2.1 (2014), h.41

menyenangkan, mengganggu perasaan dan aktivitas kesehaarian peserta didik).

- b. Asas kesekarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesekarelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani proses layanan dan apabila peserta didik mengikuti proses layanan dalam keadaan terpaksa maka dalam proses pemberian layanan tidak akan berjalan dengan optimal.
- c. Asas kenormatifan, yaitu dalam kegiatan konseling kelompok setiap peserta didik harus menghargai pendapat orang lain, jika ada peserta didik yang ingin menginginkan untuk mengeluarkan pendapat maka anggota lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- d. Asas kekinian, yaitu dalam kegiatan konseling kelompok yang harus dibahas merupakan permasalahan yang bersifat sekarang. Masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu atau masalah waktu masa kecil.
- e. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjalani layanan agar dapat berperan dan berpartisipasi dengan aktif dalam menjalani layanan konseling kelompok.³⁰

7. Komponen-Komponen Layanan Konseling Kelompok

Komponen-komponen yang terdapat dalam konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting

³⁰ *Op.cit.*, h. 13-19

dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

- b. Anggota konseling kelompok keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.³¹

8. Langkah-Langkah Layanan Konseling Kelompok

Beragam kegiatan hendaknya disandarkan pada perencanaan yang terintegrasi antara yang satu dengan yang lainnya. Perencanaan yang terarah dan terukur merupakan titik tolak dan persyaratan keberhasilan suatu kegiatan. Oleh karena itu, langkah-langkah konseling yang dilaksanakan dalam proses konseling kelompok ditujukan untuk mengubah perilaku konseli. Perubahan diharapkan terjadi karena dampak positif dari proses kelompok yang diikuti. Adapun teknik yang dapat dilakukan selama proses konseling kelompok adalah membuka ketertutupan konseli, konfrontasi, umpan balik, kohesifitas dan universalitas, harapan, kesiapan menghadapi resiko dan kepercayaan, terbuka dan menerima, kekuatan, katarsis, komponen kognitif, komitmen untuk berubah, kebebasan

³¹ Syafarudi dkk, *Op.cit.*, h. 63

dalam bereksperimen dan humor.³²

Corey mengemukakan bahwa terdapat 4 tahap pada layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

a. Initial Stage (Tahap Awal)

Karakteristik pada tahap ini adalah adanya perkenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.

b. Transition Stage (Tahap Transisi)

Karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.

c. Working Stage (Tahap Kerja)

Poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.

d. Tahap Terminating (Tahap Akhir)

Karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima

³² Sigit Sanyata, "Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok," no. 09 (2010): h. 111.

umpan balik.³³

9. Keterampilan Layanan Konseling Kelompok

Dalam proses kelompok, peran dan fungsi seorang pemimpin kelompok merupakan salah satu kunci keberhasilan. Pihak yang paling berkepentingan untuk menyiapkan diri agar proses kelompok berjalan efektif dan efisien adalah konselor, sehingga sikap dan keterampilan yang dimiliki harus sesuai dengan tuntutan anggota kelompok. Sebagai bahan kajian mengenai sikap dan keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor adalah sebagai berikut:

- a. Sikap seorang pimpinan kelompok memiliki kepercayaan diri yang memadai, mempunyai tanggung jawab terhadap proses kelompok dan anggota kelompok secara profesional, mampu melakukan attending dan mendengarkan anggota kelompok, bersikap obyektif, jujur, empatik, hangat dan care, menaruh rasa hormat kepada anggota kelompok, bersikap fleksibel, kreatif dan spontan, memiliki antusiasme dan optimis, berselera humor, memiliki pola berpikir kritis dan mampu menginternalisasi keterampilan tersebut di dalam dirinya.
- b. Teknik yang harus dikuasai oleh pimpinan kelompok adalah restatement, kemampuan merefleksi, membuat kesimpulan, mengklarifikasi, mendorong, mampu memberikan umpan balik, kemampuan konfrontasi, mampu menganalisis dan menginterpretasi, dan mampu membuat kesimpulan untuk kelompok.³⁴

Jacobs, et al mengklarifikasikan beberapa keterampilan dasar bagi pemimpin kelompok, di

³³ Tri Susanti, "Kata Kunci: Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015): h. 5.

³⁴ *Op.cit.*, h. 118

antaranya:

a. Mendengarkan secara aktif

Mendengarkan secara aktif sebagai pemimpin kelompok adalah tugas yang jauh lebih kompleks, karena pemimpin mendengarkan banyak orang pada satu waktu. Teknik utama pemimpin menggunakan ini adalah bagaimana pemimpin menelaah bahasa nonverbal para anggota terutama ekspresi wajah dan pergesaeran tubuh. Menurut Corey mendengarkan aktif mensyaratkan untuk mendengarka terhadap konten/isi, suara dan bahasa tubuh dari orang yang berbicara.

b. Refleksi

Merefleksikan komentar merupakan penyampaian kembali bahwa pemimpin memahami isi dan memahami perasaan para anggota. Pemimpin akan merasa terbantu dan akan merasa perlu untuk menggunakan keterampilan yang mencerminkan isi dan perasaan para anggota.

c. Mengklarifikassi dan Bertanya

Menurut Corey, Posthuma, dan Trotzer klarifikasi dan bertanya merupakan sesuatu yang diperlukan seorang dalam pemimpin kelompok. Klarifikasi dapat dilakukan untuk kepentingan seluruh anggota kelompok bahkan pemimpin itu sendiri, dan membantu anggota menjadi lebih menyadari apa yang dicoba untuk dikatakan.

d. Meringkas

Keterampilan meringkas merupakan suatu keharusan bagi semua pemimpin kelompok. Sebuah ringkasan sangat membantu ketika memungkinkan pemimpin untuk berbicara dimana para anggota tampaknya tidak merasa diinterupsi oleh para pemimpin untuk beberapa waktu.

e. Menghubungkan

Menghubungkan adalah proses

menghubungkan para anggota kelompok bersama-sama ke dalam sebuah ikatan, yang juga disebut sebagai ikatan kebersamaan.

f. Ceramah singkat

Ceramah singkat pada beberapa topik dapat membantu memfokuskan kelompok, memperdalam fokus, atau setidaknya membantu anggota memahami tentang sesuatu yang mereka bingungkan.

g. Mendorong dan Mendukung

Menurut Gladding dalam Jacobs, *et al*, pemimpin yang terampil harus berinisiatif dalam memberikan *support* dan dorongan sehingga dapat membantu anggota merasa nyaman. Dengan menyadari bahwa beberapa ketidaknyamanan merupakan hal yang normal dan sering kali meringankan kecemasan anggota.

h. Pengaturan Nada

Dengan pengaturan nada, secara tidak langsung pemimpin telah menciptakan *mood* untuk kelompok. Meskipun demikian, seringkali pada awalnya pemimpin tidak menyadari dimensi pengaturan nada dalam memimpin kelompoknya sehingga apa yang dilakukannya tanpa disadari telah memberikan nada yang kurang tepat.

i. Permodelan dan Keterbukaan Diri

Permodelan dan keterbukaan diri merupakan keterampilan penting. Keterampilan ini juga bermanfaat untuk mendapatkan anggota saling berbagi pikiran dan perasaan. Corey menyatakan bahwa salah satu cara yang terbaik untuk mengajarkan perilaku yang diinginkan adalah dengan mencontohkan perilaku tersebut dalam kelompok.

j. Kontak Mata

Pemimpin harus mengetahui bagaimana

menggunakan mata ketika memimpin sebuah kelompok. Pemimpin perlu menyadari bagaimana mata dapat mengumpulkan informasi yang berharga, mendorong anggota untuk berbicara, dan bahkan dapat menghalangi anggota dari berbicara.

k. Penggunaan Suara

Penggunaan suara adalah keterampilan lainnya yang sering kali banyak diabaikan oleh pemimpin. Suara pemimpin dapat digunakan untuk memengaruhi nada dan suasana kelompok sekaligus laju dan konten dari kelompok itu sendiri.

l. Energi Pemimpin

Jacobs, *et al* menyatakan tidak ada cara yang baku untuk berlatih meningkatkan level energi anda, namun terdapat cara yang membantu untuk menyadari bahwa tingkat energi anda memengaruhi kelompok anda.

m. Identifikasi Perekaan

Sebuah keterampilan yang sangat berguna adalah menemukan perekaan pemimpin dari anggota kelompok, yaitu anggota yang dapat diandalkan untuk menciptakan suasana kooperatif dan membantu.

n. Pemahaman Multikultural

De Lucia-Waack dan Doingian menyatakan bahwa multikulturalisme bersifat inheren dalam semua kerja kelompok. Pemimpin tidak hanya memerlukan pemahaman perbedaan budaya dari anggota kelompok, namun juga perlu memahami bagaimana budaya masing-masing anggota memengaruhi partisipannya dalam kelompok.

10. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yaitu suasana dalam konseling kelompok boleh jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, lebih-lebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri.

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.³⁵

B. Teknik *Self Control*

1. Pengertian Teknik *Self Control*

Self control (Pengendalian diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan implus-implus atau tingkah laku implusif. *Self control* dapat dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Menurut Nevid, Rathus & Greene teknik *self control* adalah suatu bantu untuk individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam untuk mengubah perilaku mereka. Teknik *self control* adalah teknik pengendalian perilaku individu yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan. Menurut kamus psikologi, yang dikutip adi gunawan menyatakan, definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah lakunya dan kemampuan untuk

³⁵ Rasimin & Muhamad Hamdi, *Op.cit.*, h. 11

menekan dorongan yang ada. Kontrol diri dilakukan agar anak memiliki kemampuan mengatakan “tidak”, serta melakukan hal yang benar dan memilih untuk melakukan tindakan yang positif. Kontrol diri juga dapat membantu anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat melakukan tindakan yang benar berdasarkan pikiran dan hati Nurani mereka. Individu yang memiliki *self control* rendah adalah yang cenderung memiliki orientasi “here and now”, lebih memilih untuk menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada mengandalkan kognitif, senang terlibat dalam masalah berbahaya, kurang sensitif dengan kebutuhan orang lain, lebih memilih jalan pintas dibandingkan dengan hal-hal kompleks, serta memiliki toleransi yang rendah terhadap sumber-sumber frustrasi.³⁶

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menjadikan tingkah lakunya, agar dapat terkontrol dengan baik dan melakukan tindakan yang muncul dari hati dengan suatu pertimbangan. Berbagai permasalahan yang muncul dari individu dikarenakan individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya (*self control*). Teknik *self control* bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.³⁷

Dari penjelasan diatas penulis ingin memberikan tentang *self control* terutama pada peserta didik supaya siap dan dapat menghadapi permasalahan di situasi yang akan datang serta mengharuskan para peserta didik menentukan dan mempertimbangkan langkah yang akan dipilih secara tepat agar tidak salah mengambil keputusan.

³⁶ N Ardilasari, “Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017): 19–39, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5.1.(2017), h.25

2. Aspek-Aspek Teknik *Self Control*

Self control digunakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu, yaitu:

a. *Behavioral Control* (Mengontrol perilaku)

Menurut Adi Gunawan, Behavioral control adalah kemampuan untuk mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut.

Menurut penulis mengontrol perilaku adalah kemampuan seseorang yang dilakukan saat berada pada situasi dan dialami secara tiba-tiba dan orang tersebut dapat menahan dan memberi respon yang tepat pada kondisi serta situasi yang sedang terjadi.

b. *Cognitive Control* (Mengontrol kognitif)

Menurut Piaget, yang dikutip Desmita, anak usia remaja sudah dapat memikirkan sesuatu yang akan terjadi, sesuatu yang abstrak. Menurut Adi Gunawan, cognitive control adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

Menurut penulis mengontrol kognitif adalah remaja yang mampu berpikir secara nyata tentang masalah yang sedang dihadapi. Mampu berpikir secara luas serta menghadapi atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan mempertimbangkan sebab akibat atau kosekuensi yang akan dihadapinya.

c. *Decision Control* (Mengontrol keputusan)

Menurut Adi Gunawan, Decision control adalah kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau

disetujuinya. Sedangkan menurut Desmita, mengambil keputusan (Decision making) merupakan salah satu bentuk perbuatan untuk berfikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan.

Berdasarkan pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa mengontrol keputusan adalah jenis kontrol diri yang digunakan saat individu dalam kondisi yang mengharuskan untuk mengambil keputusan dan keputusan tersebut diambil secara bijaksana dan dapat dipertanggung jawabkan oleh dindividuu tersebut.

d. *Informational control* (Mengendalikan informasi)

Menurut Adi Gunawan, kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya. Menurut Desmita, orang tua dapat memberikan nasehat, petunjuk, dan saran mengenai bagaimana remaja seharusnya bertindak mengenai menyelesaikan masalah dengan mudah sesuai pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki orang tua.

Menurut penulis jenis kontrol diri ini sangat diperlukan sebagai pengetahuan tentang informasi dalam membimbing diri agar lebih luas dalam mengetahui informasi actual atau mengetahui dampak yang akan dihadapi dari segala sesuatu yang dilakukan.

e. *Resrepective control* (Mengontrol menafsirkan peristiwa)

Menurut Adi Gunawan, Kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Penulis dapat menyimpulkan jenis control diri ini sebagai bentuk pemikiran dari setiap peristiwa yang terjadi dan sebagai bentuk dalam memikirkan sebab akibat hal itu terjadi.³⁸

³⁸ M.Nur Gufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Bandung:Ar-

Dari beberapa jenis-jenis self control diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa self control adalah kemampuan untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik dan berpikir sebelum melakukan tindakan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik *Self Control*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu sebagai berikut :

a. Kepribadian

Kepribadian sangat mempengaruhi kontrol diri, dimana seseorang dengan model tertentu bereaksi dalam faktor Internal (dari diri sendiri) dihadapinya dan akan berpotensi pada hasil yang akan didapatkan.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Karena dengan situasi yang baik maka seseorang akan dapat mengontrol diri mereka untuk mengambil tindakan. Apabila situasi tidak baik maka seseorang tidak dapat mengontrol diri.

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk pemikiran atau keyakinan, dimana setiap kebudayaan memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Dengan adanya pengalaman yang didapat dari sebuah proses pembelajaran lingkungan

keluarga juga berperan penting dalam kontrol diri seseorang, terutama pada masa anak-anak.

e. Usia

Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan dalam berpikir dan bertindak serta mengontrol diri.³⁹

4. Tahap-Tahap Pengendalian Teknik *Self Control*

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika individu mengalami permasalahan, adalah sebagai berikut:

- a. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
- b. Melakukan percakapan batin.
- c. Berdebat dengan diri sendiri.
- d. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa langkah-langkah strategi teknik *self control* seseorang harus berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan yang akan diambil. Dapat bertanggung jawab atas keputusan yang diambil atau dipilih serta dengan sadar memikirkan apa yang akan terjadi setelah tindakan yang diambil.⁴⁰

5. Langkah-Langkah Strategi Teknik *Self Control*

Beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* yang harus diterapkan, yaitu:

- a. Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan

Ada beberapa langkah sebagai proses mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin dicapai yaitu: menulis tujuan, membuat daftar hal yang ingin dikerjakan sehingga memenuhi tujuan tersebut,

³⁹ Yahya AD and Megalia, 'Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017', *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017)h.191

⁴⁰ Ibid.192

membuat daftar perilaku yang jelas sehingga dapat membantu mencapai tujuan.

b. Membuat komitmen untuk berubah

Keberhasilan dalam merubah tingkah laku seseorang memiliki beberapa tindakan untuk menjaga komitmen tetap kuat, adalah sebagai berikut:

- 1) Daftar semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.
- 2) Nyatakan secara publik komitmen untuk merubah yaitu menjadikan beberapa orang sebagai saksi komitmen.
- 3) Menata ulang lingkungan sehingga dapat menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan.
- 4) Investasikan waktu dan energi untuk menyusun pekerjaan agar menjadi lebih baik.
- 5) Harus merancang cara-cara menghadapi godaannya.

c. Mengambil data dan menilai penyebab terjadi masalah

Mencatat atau menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain contohnya dengan meminta teman-teman menguatkan perilaku dengan cara:

- 1) Memberitahu orang lain terkait merubah perilaku menjadi lebih baik.
- 2) Selalu membawa catatan dan ditempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan timbal balik.
- 3) Membuat laporan tindakan dan hasilnya.

d. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan

Dalam hal ini terdapat dua hal yang bisa diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan mengelola konsekuensi. Mengelola anteseden yaitu mengontrol perilaku melalui intruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu

dalam sehari, operasi motivasi, kriteria penguasaan. Sedangkan mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi melalui mengeliminasi penguat tertentu yang tanpa disengaja telah menguatkan perilaku tidak diinginkan disituasi spesifik, mencatat dan menggrafikkan perilaku target, menerima penguat spesifik ketika memperlihatkan perbaikan atau bahkan hanya dengan bertahan diprogram.

- e. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan

Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk meminimkannya.⁴¹

C. Kecanduan Game Online

1. Pengertian Game Online

Rika Agustina Amanda mendefinisikan bahwa secara terminology game online berasal dari dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan Online berasal adalah terhubung dengan internet. Jadi dapat disimpulkan game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN (Lan Are Network) sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.

Drajat Edy Kurniawan mengemukakan bahwa game online adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Game online adalah permainan yang dimainkan secara online via internet. Game online via internet yang menawarkan fasilitas lebih karena para pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media chatting.

⁴¹ Masnurrima Heriansyah and Sestuningsih Margi Rahayu, "Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2019),h.207-209

Game online tentu mempunyai daya tarik di mata pecinta game, karena pada monitor terdapat gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata.⁴²

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa game online adalah aktivitas yang dilakukan untuk hal yang menyenangkan dan memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah.

2. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata pun lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.

Berdasarkan jurnal tulisan dari Isnani Layinda Shafura dan Teuku Tahlil Lemmens mendefinisikan kecanduan game sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah sosial dan-atau emosional. Menurut Angela Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang dikenal dengan istilah internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game). Game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki

⁴² Sri Wahyuni Adiningtyas, 'Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online', *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4.1 (2017)h.28

intensitas yang sangat tinggi.⁴³

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung pada keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan sebuah hal, dan timbul rasa yang tidak senang apabila hal tersebut belum terpenuhi. Pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan individu yang terikat pada kebiasaan tidak dapat dilepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu dan mengalami peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan hal lainnya yang terjadi pada dirinya.

3. Aspek-Aspek Kecanduan Game Online

Aspek seseorang akan kecanduan game online sebenarnya sama seperti jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online termasuk kedalam golongan kecanduan terhadap psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Menurut Lemmens dkk (2009) menyebutkan ada tujuh aspek kecanduan game online yaitu :

1. Salience

Bermain game online menjadi aktivitas yang penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

2. Tolerance

Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya.

3. Mood modification

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game online, misalnya penenangan diri (tranquillizing) atau

⁴³ Eryzal Novrialdy, 'Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya', *Buletin Psikologi*, 27.2 (2019)h.148

relaksasi terkait pelarian diri (escapism).

4. Withdrawal

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (moodiness) dan lekas marah (irritability).

5. Relapse

Aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa control.

6. Conflict

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain game online secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.

7. Problems

Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game online secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain game online, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.⁴⁴

Berdasarkan uraian diatas, aspek seseorang terhadap kecanduan game online adalah seseorang yang akan mengalami dorongan untuk melakukan secara terus menerus tidak peduli dengan kondisi sekitarnya dan dampak negatif dari bermain secara terus menerus. Seseorang dengan kecanduan game

⁴⁴ Maurice Andrew Suplig, "The Effect of Online Game Addiction of Class X High School Students on the Social Intelligence of Private Christian Schools in Makassar," *Jurnal Jaffray* 15, no. 2 (2017)h.177.

online tidak mampu untuk menarik diri dan menjauhkan game online dari diri mereka, selalu merasa kurang saat bermain game online ingin mencapai tingkat sempurna mereka tidak memikirkan seberapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Serta seseorang yang telah kecanduan game online secara tidak sadar kurang berinteraksi dengan orang lain karena mereka sibuk dengan game online.

4. Jenis- jenis Game Online

Game Online memiliki jenis yang beragam, mulai dari permainan sederhana berbasis teks sampai permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Berikut adalah jenis-jenis game online berdasarkan jenis permainan:

a. **Massively Multiplayer Online First-person shooter games (MMOFPS)**

Game ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam game tersebut, kebanyakan game ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia game jenis ini sering disebut game tembak-tembakan). Contoh permainan jenis ini antara lain Blood, Call of Duty, Counter Strike, Point Blank, Quake, Unreal.

b. **Massively Multiplayer Online Real-time strategy games (MMOORTS)**

Game jenis ini mendorong pada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri tersendiri dimana pemain harus mengatur strategi permainan. Dalam RTS, tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya seri Age of Empires), fantasi (misalnya Warcraft) dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars)

c. Massively Multiplayer Online Role-playing games (MMORPG)

Game jenis ini biasanya memainkan peran tokoh khayalan dan berkolaborasi agar dapat merajut sebuah cerita bersama. Permainan ini biasanya lebih mengarah ke kolaborasi dari pada suatu kompetisi. Pada umumnya dalam permainan ini, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari genre permainan ini Ragnarok Online, The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, Dota.

d. Massive Multiplayer Online Games (MMOG)

Adalah game dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain . dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.

e. Massively Multiplayer Online Browser Game

Merupakan game yang dimainkan pada browser seperti firefox, opera, IE. Game sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan browser melalui HTML dan teknologi scripting HTML (JavaScript, ASP, PHP, MySQL).⁴⁵

Dari uraian di atas, jenis-jenis game online berdasarkan jenis permainan yaitu Massively Multiplayer Online First-person shooter games (MMOFPS), Massively Multiplayer Online Real-time strategy games (MMOORTS), dan Massively Multiplayer Online Role-playing games (MMORPG), Massive Multiplayer Online Games (MMOG), Browser games.

⁴⁵ Krista Surbakti, 'Pengaruh Game Online Terhadap Remaja', *Jurnal Curere*, 1.1 (2017)h.33

5. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Menurut Yee, terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain game online:

- a. *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari "dunia khayal" dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita seiarah dan tradisi dunia tersebut.
- d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.
- e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.⁴⁶

Dari uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor penyebab kecanduan terhadap game online adalah keinginan seseorang untuk saling melakukan interaksi dengan pemain lainnya, serta adanya sikap ingin memanipulasi orang lain demi kepuasan dirinya sendiri, pemain yang suka meniru gaya bermain dari orang lain, serta terdapat juga pemain yang hanya bermain untuk menghilangkan stress dan melupakan masalah-masalah

⁴⁶ Dwi Christina Rahayuningrum, 'Hubungan Motivasi Bermain Game Online Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 4.1 (2016), h.10

kehidupan yang dialaminya, pemain yang ingin terlihat kuat pemain lainnya dan berpikir bahwa nilai yang didapat dalam bermain game online merupakan symbol dari kekuasaannya.

6. Dampak Kecanduan Game Online

Kecanduan game online bisa menimbulkan dampak yang negatif pada seseorang jika tidak segera diatasi. Semakin canggihnya teknologi yang tersedia saat ini tidak semuanya memiliki dampak yang positif terhadap seseorang yang menggunakan, tetapi memiliki sisi negatif seperti penyalahgunaan internet, handphone, dan game. Hal ini juga yang dapat berdampak pada karir seorang peserta didik saat ini, dimana peserta didik yang tidak menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk belajar tetapi sibuk dengan game online. Ada beberapa dampak negatif yang bisa timbul dari seringnya bermain game online, adalah sebagai berikut:

- a. Merusak mata dan menimbulkan kelelahan
Seorang pemain akan merasa puas saat bermain game dengan menatap layar handphone dari dekat. Hal itu pula yang dapat menyebabkan kesehatan mata menurun dan menimbulkan rasa lelah akin bermain game online terus menerus tanpa memperdulikan hal yang lain.
- b. Membuat anak malas belajar
Bermain adalah hal yang menyenangkan. Akan tetapi, bila orang tua tidak dapat mengendalikan waktu anak-anak untuk bermain itu akan menimbulkan dampak negatif. Seorang anak akan lebih menyukai bermain dari pada belajar, waktu yang mereka punya akan mereka habiskan untuk bermain game online dan tidak mempunyai waktu untuk belajar. Hal tersebut dapat membuat mereka ketinggalan pelajaran akibat tidak memiliki waktu belajar.
- c. Mengajarkan kekerasan
Anak biasanya sangat menyukai permainan yang

memiliki tantangan yang tinggi, seperti game action, hal tersebut akan berdampak negatif bagi seorang anak. Mereka dapat menirukan hal yang ada pada game yang mereka mainkan, sehingga dapat membuat anak melakukan kekerasan yang secara tidak sengaja dilakukan dan itu akan mengakibatkan pribadi seorang anak menjadi pribadi yang keras.

d. Berpeluang mengajarkan judi

Bermain game tidak menutup kemungkinan akan terjadi taruhan diantara para pemain nya. Mulai dari taruhan yang kecil dan tidak menggunakan uang karena hanya ingin mendapatkan kepuasan yang didapat saat menang bermain. Hal itu akan berdampak buruk bagi seseorang jika tidak dikendalikan sejak dini rasa kepuasan yang ingin didapat akan berubah menjadi taruhan besar dengan kemenangan yang dinilai dengan banyaknya uang yang akan dihasilkan jika menang. Hal tersebut juga dapat merugikan orang tua karena apabila mereka kalah mereka dapat membohongi orang tua hanya untuk mendapatkan uang dan membayarkan uang tersebut untuk taruhan.

e. Berisiko kecanduan

Seseorang yang terus menerus bermain game online akan menjadikan bermain merupakan prioritas utama dalam kehidupannya. Bermain game online yang bermula dari mengisi waktu luang dan cara untuk menghilangkan stress akan berubah menjadi kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan dan akan merasa rugi apabila ditinggalkan. Hal tersebut akan membuat anak lupa dengan aktivitas lain.

Selain dampak negatif game online juga memiliki dampak positif diantaranya:

- a. Dapat menguasai computer individu yang bermain game biasanya dapat sedikit menguasai computer karena mereka lebih sering menggunakan computer
- b. Dari game online individu dapat menambah teman

- c. Bagi pemain yang telah mempunyai ID dari salah satu game online yang telah jadi (GG), mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan mereka akan mendapat uang dari hasil tersebut.

7. Mencegah Dampak Kecanduan Game Online

Mencegah seorang anak bermain game online tidaklah mudah, dimana sekarang banyak tempat yang memiliki fasilitas internet saat ini. Hal tersebut membuat anak-anak mudah mengakses internet dimana saja, mereka mencuri-curi waktu yang dimiliki hanya untuk bermain game online. Untuk itu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua, diantaranya:

- 1) Orang tua bekerja sama dengan guru disekolah untuk dapat memantau perkembangan belajar anak disekolah.
- 2) Orang tua harus membangun komunikasi yang baik dengan anak-anak supaya anak bisa terbuka terhadap orang tuanya, sehingga orang tua dapat memberikan pendidikan kepada anak tanpa anak merasa dihakimi.
- 3) Orang tua perlu mengetahui tentang game online, agar orang tua bisa berdiskusi dengan anak mengenai permainan tersebut, sehingga anak dapat merasakan kenyamanan dirumah dari pada mereka bermain diluar sehingga orang tua lebih mudah untuk membatasi seorang anak bermain game online.
- 4) Memberikan waktu khusus untuk bermain game online, orang tua harus bisa tegas untuk mengendalikan anak-anaknya pada saat bermain game online. Orang tua harus membuat kesepakatan dengan anak untuk mengatur waktu anak bermain game dan waktu untuk belajar.⁴⁷

⁴⁷ Ridwan Syahrhan, "Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2015)h.84.

8. Hadis Bermain Game Online

Hidupnya telah diselubungi kemunafikan. Terlintas dalam benaknya bahwa hidupnya hanyalah kepura-puraan. Ketika berhadapan dengan *Rasulullah SAW*, ia menjadi seorang muslim yang benar-benar taat. Ia berperilaku serius, tidak bercanda, mata selalu sembab .hati selalu berdzikir dan senantiasa dalam kondisi ketakwaan kepada *Allah SWT*. Namun ia berlalu dari Nabi dan bertemu dengan keluarganya,seketika perangnya berubag. Ia mencandai anak istrinya, tertawa,merasa senang dan seolah-olah lupa bahwa ia sebelumnya menangis.

Ternyata, apa yang dialami oleh sahabat Hanzhalah juga dialami oleh sahabat Abu Bakar. Maka, untuk mencari jawaban dari kegundahan hati dua sahabat tersebut, keduanya kemudian mendatangi Rasulullah. Bagaimana Rasulullah menjawab keduanya? Imam Muslim dalam kitab Shahih-nya meriwayatkan jawaban tersebut:

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَيَّ مَا تَكُونُونَ عِنْدِي، وَفِي الذِّكْرِ
لَصَافَحْتَكُمْ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةَ سَاعَةً
وَسَاعَةً ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

“Demi Dzat yang jiwaku ada di tangan-Nya, seandainya kalian selalu dalam keadaan sebagaimana ketika kalian ada di sisiku dan selalu berdzikir, niscaya malaikat akan menjabat tangan kalian di tempat-tempat tidur kalian dan di jalan-jalan kalian. Tetapi wahai Hanzhalah, suatu waktu seseorang bisa merasakan hal itu, dan di waktu yang lain ia merasakan hal yang lain.”⁴⁸ (HR Muslim).

⁴⁸ Iqbal Bafadal, “Parenting Islam Dalam Menekan Kecanduan Game Online Pada Remaja,” *Jurnal Penelitian Keislaman* 17, no. 1 (2021): 21–38.

Hadits ini menunjukkan bahwa kesenangan psikologis dan hiburan merupakan dua hal yang natural dalam diri manusia. Nabi SAW bahkan mengatakan orang yang di dalam dirinya tidak ada hal tersebut, ia akan disalami Malaikat. Dan merupakan ucapan simbol yang menunjukkan satu hal yang mustahil terjadi. Maknanya adalah islam tidak mengajarkan agar seseorang menjauhi kesenangan dan hiburan. Sebaliknya, Islam justru mengajarkan bahwa mencari kesenangan, beristirahat, mencari hiburan bisa dilakukan, namun harus sesuai dengan porsinya. Islam tidak mengharamkan hiburan sama sekali.

9. Cara Mengatasi Kecanduan Game

Agar terlepas dari hal yang terus menerus dilakukan tidaklah mudah, tetapi hal itu dapat diatasi sebelum hal tersebut menjadi tidak terkendali untuk pemain game online. Berikut beberapa cara untuk mengatasi kecanduan game online, antara lain:

1) Bersungguh-sungguh (niat)

Pertama, yang harus dilakukan adalah mengumpulkan niat dan berusaha berhenti dari kecanduan bermain game online. Kesungguhan dari dalam diri seseorang untuk berhenti bermain game online merupakan hal yang penting dalam upaya agar tidak akan bermain game online lagi.

2) Memiliki pikiran hemat

Pemain game online harus menanamkan pikiran bahwa bermain game sangat merugikan bagi diri sendiri, baik merugikan waktu, serta pengeluaran untuk membeli game online dan membeli kuota internet.

3) Mencari aktivitas lain

Mencari aktivitas lain yang lebih positif juga termasuk dalam bentuk mengatasi kecanduan game, pemain game online harus mencari aktivitas yang jauh lebih positif agar tidak teringat oleh game online,

pekerjaan juga dapat mengikuti kegiatan disekolah seperti ekstrakurikuler.

4) Membatasi waktu bermain game online

Pemain game online dapat mengurangi waktu untuk bermain dengan mulai membatasi dan membuat jadwal untuk bermain agar lebih efektif. Meski tidak mudah tetapi harus dilakukan secara perlahan-lahan sampai akhirnya mampu untuk mengatasi kecanduan game online.⁴⁹

D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landaan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul oleh penelitian ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak terdapat pengaruh implemantasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap penurunan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Ha : Terdapat pengaruh implementasi layanan konseling kelompok dengan *teknik self control* terhadap penurunan kecanduan game online pada peserta didik kelas VII H di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Berikut hipotesis statistiknya:

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan :

μ_1 : Kecanduan game online peserta didik sebelum pemberian teknik *self control* atau pengendalian diri.

μ_2 : Kecanduan game online peserta didik sesudah pemberian teknik *self control* atau pengendalian diri.

⁴⁹ Hardiyansyah Masya and Dian Adi Candra, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016 3(2) Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal).2016, h.107.

DAFTAR RUJUKAN

- Abnindanti, Frilita Avgi, and Titin Indah Pratiwi. "Penerapan Cognitive Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya." *Jurnal BK Unesa* 11, no. 3 (2020): 319–329.
- AD, Yahya, and Megalia Megalia. "Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 133–146.
- Adiningtiyas, Sri Wahyuni. "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 4, no. 1 (2017): 28–40.
- Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, Universitas Gadjah Mada, M.Si. Hardani, S.Pd., Grad. Cert. Biotech Nur Hikmatul Auliya, et al. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020.
- Akbar, Hairil. "Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja Di SMA Negeri 1 Kotamobagu." *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)* 1, no. 2 (2020): 42–47.
- Anuryatin, Putri Agus Solikha, and Budi Purwoko. "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo." *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37.
- . "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Driyorejo." *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 5 (2016): 22–37.
- Anwar, Myta Devi Pratiwi dan Zainul. "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)." *jurnal ilmiah psikologi terapan* 2, no. 1 (2014): 36–49.
- Ardilasari, N. "Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*

- 05, no. 01 (2017): 19–39.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Bafadal, Iqbal. “Parenting Islam Dalam Menekan Kecanduan Game Online Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Keislaman* 17, no. 1 (2021): 21–38.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. KartiniKartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Dona Febriandari, Fathra Annis Nauli, Siti Rahmalia HD. “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja.” *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2016): 10.
- Erpida, Juni, Abu Anwar, and Munzir Hitami. “Konsep Pendidikan Dalam Al Quran.” *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (2022): 1–12.
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan. “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa.” *Jurnal Educatio* 2, no. 2 (2016): 19–23.
- Hamdi, Rasimin dan Muhamad. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Edited by Bunga Sari Fatmawati. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018.
- Heriansyah, Masnurrima, and Sestuningsih Margi Rahayu. “Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2019): 207–209.
- Kunandar. *Guru Profesional; Implementasi Manajemen Kurikulum Tingkah Satuan Pendidikan Dan Sukses Dalam Sertifikasi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Maidiana, Maidiana. “Penelitian Survey.” *Journal of Education* 1, no. 2 (2021): 20–29.
- Masya, Hardiyansyah, and Dian Adi Candra. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016 Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra” 03, no. 2 (2016): 103–118.
- Nasional, Undang-undang Sistem Pendidikan. “Introduction and Aim of the Study.” *Acta Paediatrica* 71 (1982): 6–6.
- Nija, Yosefina Ignasia, and Ayong Lianawati. “Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game

- Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 154–160.
- Novrialdy, Eryzal. “Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya.” *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 148.
- Prasetyo Bambang, Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: Widya Gama Press, 2005.
- Pratiwi, Awalya Siska, and Indriyana Rachmawati. “Penerapan Konseling Kelompok Analisis Transaksional Dalam Dunia Pendidikan” 8, no. 1 (2022): 29–40.
- Rahayuningrum, Dwi Christina. “Hubungan Motivasi Bermain Game Online Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja.” *Jurnal Kesehatan Medika Sainika* 8, no. 1 (2016): 108–113.
- Risnawita, M.Nur Gufron & Rini. “Teori-Teori Psikologi.” Bandung:Ar-Ruzz Media, 2016.
- Ristianti, and Fathurrochman. *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish, 2020.
- Santoso, Singgih. *Statistik Non Parametik*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo Kompas Gramedia, 2014. 978.
- Sanyata, Sigit. “Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok,” no. 09 (2010): h. 111.
- Seregar, Yuberti & Antomi. *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*. Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2017.
- Shafura, I. L. & Teuku, T. “Kecanduan Game Online Hubungannya Dengan Prestasi Game Online.” *JIM FKep* II, no. 3 (2017): 1–9.
- Sholihah, Siti Aisa Nikmatu. “Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik.” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2022): 201.
- Sinaga, Dameria. *Statistik Dasar*. Jakarta Timur: UKI PRESS, 2014.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&d / Dr. Sugiyono*. (Bandung,Alfabeta), 2019.
- Suplig, Maurice Andrew. “The Effect of Online Game Addiction of Class X High School Students on the Social Intelligence of Private Christian Schools in Makassar.” *Jurnal Jaffray* 15, no. 2 (2017): 177.
- Surbakti, Krista. “Pengaruh Game Online Terhadap Remaja.” *Jurnal Curere* 1, no. 1 (2017): 29.

- <http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojsystem/index.php/CURERE/article/view/20/22>.
- Susanti, Tri. “Kata Kunci: Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015): h. 5.
- Susetyo. *Dinamika Kelompok: Pendekatan Psikologi Sosial*. SCU Knowledge Media, 2021.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- . *Pemahaman Individu Observasi, Cheklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Syafarudi, and dkk. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik*. Perdana Publishing. Medan, 2019.
- Syahrani, Ridwan. “Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2015): 84.
- Wulandari, Tri, and Zuraida Lubis. “Pengaruh Konseling Individual Teknik Self Control Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan T.a 2017/2018.” *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 173–184.
- Yori Firmansyah, Masril, Wahidah Fitriani, Ardimen, Irman. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): h. 4366.
- “Departemen Agama RI, Al-Quran Dan Terjemahannya” QS. Ar-Ra’d 11. h.13.



LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

Tanggal Observasi :

Tempat :

| NO | Aspek Yang Diamati | Keterangan |
|----|--|------------|
| 1. | Lokasi | |
| 2. | Jumlah Peserta didik bermain game online | |
| 3. | Waktu peserta didik bermain game online | |
| 4. | Tempat peserta didik bermain game online | |
| 5. | Jenis game online yang di mainkan peserta didik | |
| 6. | Bagaimana perilaku peserta didik pada saat bermain game online | |
| 7. | Berapa lama waktu bermain game online | |

.....2023

Peneliti

Rahma Amelia
NPM. 1911080164

KISI-KISI WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Apakah ada peserta didik bapak/ibu mengetahui kalau peserta didik bapak/ibu kecanduan game online?
2. Dari mana bapak/ibu mengetahui kalau peserta didik bapak/ibu kecanduan game online?
3. Bagaimana cara bapak/ibu menyelesaikan masalah peserta didik yang kecanduan *game online*?
4. Apakah semua layanan bimbingan dan konseling sudah diterapkan di sekolah ini dalam menyelesaikan masalah peserta didik?
5. Apakah bapak/ibu sudah melakukan kerja sama dengan guru mata pelajaran dalam menyelesaikan masalah peserta didik?



KISI-KISI WAWANCARA DENGAN PESERTA DIDIK

1. Apa yang individu ketahui tentang game online?
2. Sejak kapan individu tertarik dengan game online?
3. Berapa jam individu dalam bermain game online?
4. Faktor apa saja yang mendorong individu dalam bermain game online?
5. Dampak apa saja yang individu alami dalam bermain game online?



ANGKET PENELITIAN KECANDUAN GAME ONLINE

Angket penelitian pengaruh teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online terhadap peserta didik kelas VII Smp Negeri 4 Terbanggi Besar tahun pelajaran 2022/2023

➤ Identitas diri

Nama :

Kelas :

➤ Petunjuk pengisian

1. Tulislah nama (identitas) pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan teliti sebelum menjawab, kemudian berikan tanda ceklist (√) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang anda alami
3. Hasil jawaban anda tidak akan berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran anda
4. Sebelum diserahkan, periksa Kembali apakah pertanyaan (pernyataan) tersebut telah diisi dengan benar dan dijawab seluruhnya

➤ Petunjuk Khusus (Keterangan Alternatif Jawaban)

Tuliskan pendapat anda terhadap setiap pernyataan dengan tanda ceklist (√) pada salah satu kolom jawaban di bawah ini:

Sangat Setuju (SS)

Tidak Setuju (TS)

Setuju (S)

Sangat Tidak Setuju (STS)

| NO | PERNYATAAN | Pilihan Jawaban | | | |
|----|---|-----------------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya kurang konsentrasi saat belajar karena memikirkan game online | | | | |
| 2 | Dalam sehari, saya bisa menghabiskan 4 sampai 5 jam untuk bermain game online | | | | |
| 3 | Saya mendapatkan kepuasan dan kesenangan tersendiri saat | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | memenangkan game online | | | | |
| 4 | Saya akan marah ketika ada orang yang mengajak saya berbicara, disaat saya fokus bermain game online | | | | |
| 5 | Saya sudah mencoba untuk tidak bermain game terus menerus namun game online tersebut tidak hilang dari pikiran saya | | | | |
| 6 | Saya marah ketika ditegur orangtua karena terlalu lama bermain game online | | | | |
| 7 | Saya lupa untuk makan karena terlalu asik bermain game online | | | | |
| 8 | Saat sedang belajar saya terus terusan memikirkan game online | | | | |
| 9 | Saya bermain game online sampai begadang dan waktu tidur saya berkurang | | | | |
| 10 | Saya merasa frustrasi saat kalah dalam bermain game online | | | | |
| 11 | Saya akan membanting apapun yang di dekat saya saat saya kalah bermain game | | | | |
| 12 | Ketika saya sedang beraktifitas saya tidak bisa melupakan game online,sehingga saya lebih memilih untuk bermain game online | | | | |
| 13 | Saya marah kepada orang yang berada disekitar saya, saat saya kalah dalam bermain game online | | | | |
| 14 | Saya merasa mata saya mulai mengalami rabun jauh karena bermain game online | | | | |
| 15 | Saya suka mengingat-ingat tentang game online | | | | |
| 16 | Saya tertantang untuk terus | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | meningkatkan game online ketika saya kalah | | | | |
| 17 | Kesenangan saya hanya bermain game online | | | | |
| 18 | Saya kesal jika dijauhkan dari game online | | | | |
| 19 | Saya merasa murung dan gelisah ketika saya seharian tidak mengakses game online | | | | |
| 20 | Di tengah permainan game online, apabila sinyal internet tidak stabil, saya emosi dan kesal | | | | |
| 21 | Prestasi belajar saya menurun akibat tidak berhenti bermain game online | | | | |



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023
SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR

| | | |
|---|------------------|---|
| A | Komponen Layanan | Layanan dasar |
| B | Bidang Layanan | Pribadi-Sosial |
| C | Topik Layanan | Mencegah kecanduan game online |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman, Pengembangan dan Pengetasan |
| E | Tujuan Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memahami tentang konseling kelompok 2. Peserta didik mampu memahami dan mengidentifikasi tentang dampak kecanduan game online 3. Peserta didik mampu berdiskusi dan membangun komunikasi yang baik dalam kegiatan konseling kelompok |
| F | Sasaran Layanan | Peserta didik kelas VII H SMP Negeri 4 Terbanggi Besar <ol style="list-style-type: none"> 1. AFP 2. AS 3. DSR 4. DAS 5. FR 6. GAP 7. MFR |
| G | Materi Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian game online 2. Pengetian kecanduan game online 3. Dampak positif dan negative game online 4. Faktor penyebab kecanduan |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| | | game online 5. Cara mengatasi kecanduan game online |
| H | Waktu | 2 kali pertemuan x 45 menit |
| I | Sumber | |
| J | Metode/Teknik | Diskusi Kelompok |
| K | Media/Alat | Laptop |
| L | Pelaksanaan | 7 Juni 2023 |
| | 1. Tahap Awal/Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengucapkan terima kasih atas kesediaannya menjadi responden. 2. Memimpin doa. 3. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. 4. Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok. 5. Melakukan kegiatan ice breaking/permainan |
| | 2. Tahap Peralihan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan terlebih mengenai layanan dahulu konseling kelompok 2. Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok 3. Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok akan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. 4. Membaca janji kerahasiaan |
| | 3. Tahap Kegiatan | Kemudian pemimpin kelompok |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| | | <p>menciptakan suatu hubungan yang kesesuaian, ditandai dengan keramahan supaya tidak canggung dan tegang saat pelaksanaan sesi konseling, eksplorasi dan identifikasi masalah peserta didik. Peneliti mencoba menggali lebih dalam mengenai permasalahan yang berkaitan dengan kecanduan game online.</p> |
| | <p>4. Tahap Pengakhiran</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan berakhir 2. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas. 3. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemahaman yang diperoleh anggota kelompok. 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan konseling. 3) Kesan yang diperoleh. 4. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok. 5. Mengucapkan terima kasih. 6. Memimpin Doa dan mengucapkan salam. |

Terbanggi Besar, 7 Juni 2023
Mengetahui

Guru BK

Mahasiswa/i



Eka Ruswati, S.Pd.
NIP. 198208142021212001



Rahma Amelia
1911080164



Lampiran Materi

KECANDUAN GAME ONLINE

A. Pengertian Game Online

Rika Agustina Amanda mendefinisikan bahwa secara terminology game online berasal dari dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan Online berasal adalah terhubung dengan internet. Jadi dapat disimpulkan game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN (Lan Are Network) sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa game online adalah aktivitas yang dilakukan untuk hal yang menyenangkan dan memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah.

B. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata pun lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.

C. Dampak Positif Dan Negative Game Online

Ada beberapa dampak negatif yang bisa timbul dari seringnya bermain game online, adalah sebagai berikut:

- a. Merusak mata dan menimbulkan kelelahan
Seorang pemain akan merasa puas saat bermain game dengan menatap layar handphone dari dekat. Hal itu pula yang dapat menyebabkan kesehatan mata menurun dan menimbulkan rasa lelah akin bermain game online terus menerus tanpa memperdulikan hal yang lain.

- b. Membuat anak malas belajar
Bermain adalah hal yang menyenangkan. Akan tetapi, bila orang tua tidak dapat mengendalikan waktu anak-anak untuk bermain itu akan menimbulkan dampak negatif. Seorang anak akan lebih menyukai bermain dari pada belajar, waktu yang mereka punya akan mereka habiskan untuk bermain game online dan tidak mempunyai waktu untuk belajar. Hal tersebut dapat membuat mereka ketinggalan pelajaran akibat tidak memiliki waktu belajar.
- c. Mengajarkan kekerasan
Anak biasanya sangat menyukai permainan yang memiliki tantangan yang tinggi, seperti game action, hal tersebut akan berdampak negatif bagi seorang anak. Mereka dapat menirukan hal yang ada pada game yang mereka mainkan, sehingga dapat membuat anak melakukan kekerasan yang secara tidak sengaja dilakukan dan itu akan mengakibatkan pribadi seorang anak menjadi pribadi yang keras.
- d. Berisiko kecanduan
Seseorang yang terus menerus bermain game online akan menjadikan bermain merupakan prioritas utama dalam kehidupannya. Bermain game online yang bermula dari mengisi waktu luang dan cara untuk menghilangkan stress akan berubah menjadi kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan dan akan merasa rugi apabila ditinggalkan. Hal tersebut akan membuat anak lupa dengan aktivitas lain.

Selain dampak negatif game online juga memiliki dampak positif diantaranya:

- a. Dapat menguasai computer individu yang bermain game biasanya dapat sedikit menguasai computer karena mereka lebih sering menggunakan computer
- b. Dari game online individu dapat menambah teman
- c. Bagi pemain yang telah mempunyai ID dari salah satu game online yang telah jadi (GG), mereka dapat

menjualnya kepada orang lain dan mereka akan mendapat uang dari hasil tersebut.

D. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Menurut Yee, terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain game online:

- a. *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari "dunia khayal" dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita seiarah dan tradisi dunia tersebut.
- d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.
- e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.

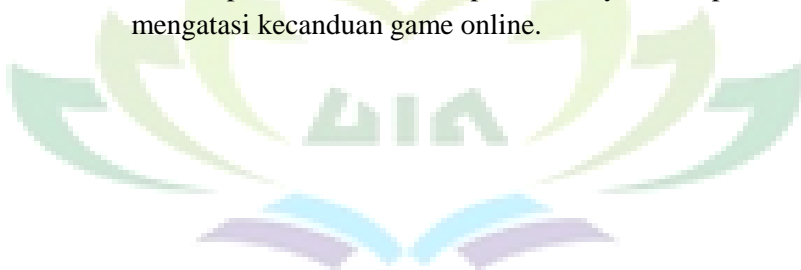
E. Cara Mengatasi Kecanduan Game Online

Berikut beberapa cara untuk mengatasi kecanduan game online, antara lain:

- 1) Bersungguh-sungguh (niat), pertama yang harus dilakukan adalah mengumpulkan niat dan berusaha berhenti dari kecanduan bermain game online. Kesungguhan dari dalam diri seseorang untuk berhenti bermain game online

merupakan hal yang penting dalam upaya agar tidak akan bermain game online lagi.

- 2) Memiliki pikiran hemat, pemain game online harus menanamkan pikiran bahwa bermain game sangat merugikan bagi diri sendiri, baik merugikan waktu, serta pengeluaran untuk membeli game online dan membeli kuota internet.
- 3) Mencari aktivitas lain, yang lebih positif juga termasuk dalam bentuk mengatasi kecanduan game, pemain game online harus mencari aktivitas yang jauh lebih positif agar tidak teringat oleh game online, pemain juga dapat mengikuti kegiatan disekolah seperti ekstrakurikuler.
- 4) Membatasi waktu bermain game online, Pemain game online dapat mengurangi waktu untuk bermain dengan mulai membatasi dan membuat jadwal untuk bermain agar lebih efektif. Meski tidak mudah tetapi harus dilakukan secara perlahan-lahan sampai akhirnya mampu untuk mengatasi kecanduan game online.



JADWAL SELF CONTROL PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

| Waktu | Kegiatan | Centang |
|-----------------|------------------------------------|----------------|
| 05.00- 05.30 | Solat Subuh | |
| 05.30- 06.00 | Menyiapkan pakaian sekolah | |
| 06.00- 06.30 | Mandi | |
| 06.30- 06.45 | Sarapan | |
| 06.45- 7.15 | Berangkat Sekolah | |
| 14.00 | Pulang Sekolah | |
| 14.30 | Makan siang | |
| 14.30- 15.30 | Istirahat/Tidur Siang | |
| 15.30- 17.00 | Solat Ashar dan membantu orang tua | |
| 17.00- 18.00 | Mandi | |
| 18.00- 19.00 | Solat Magrib | |
| 19.30 | Solat Isya | |
| 20.00- 21.30 | Belajar dan Mengerjakan PR dll | |
| 22.00 | Tidur | |

Paraf
Wali Murid

.....

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Veni Purnamasari, M.Pd

Jabatan : Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah memberikan nilai dan masukan terhadap instrument penelitian kecanduan game online yang bernama:

Nama : Rahma Amelia

Npm : 1911080164

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Proposal: Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Terhadap Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2022/2023

Berdasarkan hasil penelitian terhadap instrument penelitian tersebut maka instrument tersebut dinyatakan valid. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan semestinya.

Bandar Lampung, 03 Maret 2023

Validator



Veni Purnamasari, M.Pd

NIP.-

Surat Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp. (0721) 780887 : email_humas@radenintan.ac.id
Website: www.radenintan.ac.id

Nomor : B-425 / Un 16/DT/PP.009.7/01/2023 Bandar Lampung, 19 Januari 2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Melaksanakan Pra Penelitian

Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah

di-

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Dalam rangka memenuhi persyaratan studi pada Program Strata Satu (S1) UIN Raden Intan Lampung, maka dengan ini mohon bapak/ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i:

Nama : Rahma Amelia

NPM : 1911080164

Semester : VIII (Delapan)


Fakultas/Program Studi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam

Untuk melaksanakan Pra Penelitian di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Data hasil Pra Penelitian akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk penyusunan Proposal Skripsi. Atas izin serta kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

An. Dekan

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan


Prof. Dr. H. Deffen Makbuloh, S.Ag, M.Ag
NIP. 197305032001121001

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Kabag TU/TK
3. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Mahasiswa yang bersangkutan

Surat Balasan Pra Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPTD SATUAN PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR

NPSN : 10801889 NSS : 201120202129 Email : smpn4terbanggibesar@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Proklamator Raya Lk. V Bandarjaya Barat Kec. Terbanggi Besar 34162 Telp. (0725) 527483



SURAT KETERANGAN IZIN PRA PENELITIAN

Nomor : 420/036/03/C.2/D.a.VI.01/2023

Berdasarkan Surat dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor : B.1425/Un.16/DT/PP.7/01/2023 tanggal 19 Januari 2023 Perihal Izin melaksanakan Pra Penelitian, maka dengan ini Kepala UPTD Satuan Pendidikan SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah memberikan izin Pra Penelitian kepada :

| | | |
|------------------|---|--------------------------------------|
| Nama | : | RAHMA AMELIA |
| N P M | : | 19110880164 |
| Fakultas | : | Fakultas Tarbiyah dan Keguruan |
| Jurusan | : | Bimbingan Konseling Pendidikan Islam |
| Semester | : | VIII (Delapan) |
| Nama Universitas | : | UIN Raden Intan Lampung |

untuk melaksanakan pra penelitian di UPTD Satuan Pendidikan SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah yang akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk penyusunan Proposal Skripsi.

Demikian surat keterangan izin pra penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terbanggi Besar, 08 Februari 2023

Pt. Kepala UPTD Satuan Pendidikan
SMP Negeri 4 Terbanggi Besar,



Drs. SUGENG RIYADI
NIP. 19671027 199803 1 004

Surat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260

Nomor : B-6146 Un.16/DT/PP.009.7/05/2023 Bandar Lampung, Mei 2023
Sifat : Penting
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 4 Terbanggi Besar, Kab.Lampung Tengah
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Rahma Amelia
NPM : 1911080164
Semester/T.A : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Terhadap Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Terbanggi Besar .

Akan mengadakan penelitian di SMP Negeri 4 Terbanggi Besar, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 5 Juni 2023 sampai dengan 5 Agustus 2023.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajar/Kaprodi BKPI
3. Kabag.TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPTD SATUAN PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR

NPSN : 10801889 NSS : 201120202129 Email : smpn4terbanggibesar@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Proklamator Raya Lk. V Bandarjaya Barat Kec. Terbanggi Besar 34162 Telp. (0725) 527483



SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 420/ 159/03/C.2/D.a.VI.01/2023

Berdasarkan Surat dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor: B-6146 / Un.16/DT/PP.009.7/05/2023 tanggal Mei 2023 Perihal Permohonan Mengadakan Penelitian maka dengan ini Kepala UPTD Satuan Pendidikan SMP Negeri 4 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : RAHMA AMELIA
N P M : 19110880164
Semester/T.A : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Nama Universitas : UIN Raden Intan Lampung
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Terhadap Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Terbanggi Besar.

Yang dilaksanakan tanggal 5 Juni 2023 sampai dengan 5 Agustus 2023 di UPTD Satuan Pendidikan SMP Negeri 4 Terbanggi Besar.

Demikian surat keterangan izin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terbanggi Besar, 07 Juli 2023

Kepala UPTD Satuan Pendidikan

SMP Negeri 4 Terbanggi Besar,



DEWI INDAWATI, S.Pd, M.M.
NIP. 196710212006042002

Wawancara dengan guru BK



Pemberian Asesment



Wawancara dengan Peserta Didik



Kedaaan Saat Peserta Didik Bermain Game Online



Peserta Didik Yang Bermain Game Online Saat Pelajaran Sedang Berlangsung



Proses Konseling Kelompok Pertemuan 1



Proses Konseling Kelompok Pertemuan 2





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-2063/Un.16 / P1 /KT/IX/ 2023

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

PENGARUH IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Karya

| NAMA | NPM | FAK/PRODI |
|--------------|------------|-----------|
| RAHMA AMELIA | 1911080164 | FTK/BKPI |

Bebas Plagiasi sesuai Cek tingkat kemiripan sebesar 20%. Dan dinyatakan Lulus dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 07 Sep 2023
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

PENGARUH IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS
VII SMP NEGERI 4 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN
2022/20

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

19%
PUBLICATIONS

18%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Submitted to Washoe County School District Student Paper | 2% |
| 2 | Submitted to IAIN Surakarta Student Paper | 1% |
| 3 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper | 1% |
| 4 | Submitted to IAIN Kudus Student Paper | 1% |
| 5 | Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper | 1% |
| 6 | Submitted to Tamalpais Union High School District Student Paper | 1% |
| 7 | Apriani Apriani. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted | 1% |

31 Masnurrima Heriansyah, Sestuningsih Margi Rahayu. "TEKNIK SELF-CONTROL UNTUK MENGATASI MASALAH OBESITAS", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2019
Publication <1 %

32 Submitted to Universitas PGRI Madiun
Student Paper <1 %

33 Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Student Paper <1 %

34 Tika Anjariani, Ahmad Arifi, Muhamad Zaini. "Problem Metodologi Mahasiswa PAI dalam Penyusunan Proposal Penelitian Skripsi", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2022
Publication <1 %

35 Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Student Paper <1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 5 words