

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**ARRI ICHLASUL AMAL**

**NPM : 1811080339**



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**ARRI ICHLASUL AMAL**

**NPM : 1811080339**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**Pembimbing I : DR. Laila Maharani, M.Pd.**

**Pembimbing II : DR. Rika Damayanti, M.Kep, SP Kep.J.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445 H/2021 M**

## ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu bagian dari pengguna *game online* terbesar. Kementerian informasi & informatika melaporkan jika sekarang ini pengguna internet sudah mencapai 143,26 juta pengguna dan Indonesia menduduki peringkat ke-6 yang mana pengguna keseluruhan di dominasi oleh kaum pria. Sepanjang tahun 2020, sebagian besar masyarakat lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Dalam hal ini bermain *game online* menjadi salah satu aktivitas favorit banyak orang terutama remaja. Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video *game* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video *game* per Januari 2022.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Bagaimana proses implementasi konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas X di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dan Bagaimana upaya peserta didik dalam mengontrol diri dalam bermain *game online*. Penelitian ini merupakan penelitian studi lapangan (*field Research*), yaitu studi yang di lakukan secara langsung di lapangan atau langsung kepada narasumber yang menjadi objek utama di dalam penelitian ini. Sedangkan dari segi sifat penelitian ini sendiri yaitu Penelitian diskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan masalah-masalah yang ada sekarang dengan cara mengumpulkan data, menyusun, mengklasifikasi, menganalisa.

Hasil dari penelitian ini, ada beberapa siswa dengan tingkat bermain *Game Online* sangat tinggi yaitu mencapai 10 siswa, kemudian katagori tingkat tinggi yaitu berjumlah 15 siswa dan selebihnya yaitu 5 orang dikatagorikan tingkat sedang. Hasil yang dilakukan oleh pihak sekolah ataupun guru BK di SMA 16 Bandar Lampung, dengan menggunakan teknik *Self Control*, mampu mengubah sedikit demi sedikit pola pikir dan tingkah laku dari siswa-siswa yang kecanduan *game online* tersebut. Beberapa siswa mulai melakukan teknik *Appropriate control* yaitu Kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. ketika dorongan bermain *game* muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan bermain *game*. Memberikan *self reward* pada diri sendiri ketika mampu mengendalikan diri tidak bermain *game online*, yaitu berupa pujian pada diri sendiri “aku orang hebat mampu lepas dari *game*”. Kemudian dibagian aspek pengontrolan diri yang dilakukan kepada siswa penggemar *game online* di SMAN 16 Bandar Lampung yaitu kontrol kognitif dan kontrol perilaku sudah berjalan dengan semestinya walaupun ada faktor yang menghambat yaitu proses pengontrolan diri kepada siswa tidak langsung intens.

**Kata Kunci :** *Bimbingan Konseling Kelompok, Self Control, Game Online*

## **ABSTRACT**

*Indonesia is one of the largest online game users. The Ministry of Information & Informatics reports that currently internet users have reached 143.26 million users and Indonesia is ranked 6th where overall users are dominated by men. Throughout 2020, most people spent more time at home. In this case, playing online games has become one of the favorite activities of many people, especially teenagers. Based on the We Are Social report, Indonesia is the country with the third largest number of video game players in the world. The report noted that 94.5% of internet users aged 16-64 years in Indonesia played video games as of January 2022.*

*The problem formulation in this research is, What is the process of implementing self-control technique group counseling to reduce online game addiction for class X students at SMA Negeri 16 Bandar Lampung and how do students try to control themselves when playing online games. This research is a field study, namely a study carried out directly in the field or directly with sources who are the main object of this research. Meanwhile, in terms of the nature of this research, it is qualitative descriptive research, namely research that describes and explains current problems by collecting data, compiling, classifying, analyzing.*

*The results of this research, there are several students with a very high level of playing online games, namely reaching 10 students, then the high level category is 15 students and the remaining 5 people are categorized as medium level. The results carried out by the school or guidance and counseling teachers at SMA 16 Bandar Lampung, using Self Control techniques, were able to change little by little the thought patterns and behavior of students who were addicted to online games. Some students began to use appropriate control techniques, namely individual control in an effort to control impulses appropriately. When the urge to play games appears in the mind, the subject stops the urge or thought by saying "I will not play games. Give yourself a self-reward when you are able to control yourself from playing online games, namely in the form of praising yourself "I am a great person who can escape from games". Then in the aspect of self-control carried out by students who are fans of online games at SMAN 16 Bandar Lampung, namely cognitive control and behavioral control, they are running properly even though there are factors that hinder them, namely the process of self-control for students is not immediately intense.*

**Keywords: Group Counseling, Self Control, Online Games**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721)703260

---

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arri Ichlasul Amal  
NPM : 1811080339  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Sma Negeri 16 Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2023

Penulis



Arri Ichlasul Amal  
NPM. 1811080339





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS NEGERI RADEN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME  
ONLINE PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Nama : ARRI ICHLASUL AMAL  
NPM : 1811080339  
Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
Fakultas : TARBIYAH DAN KEGURUAN

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan  
Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Laila maharani, M.Pd**  
NIP. 19670115 199303 2 001

  
**Dr. Rika Damayanti, M.KEP, SP KEP.J**  
NIP. 19670622 199403 2 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

  
**Dr. Ali Murtadho, M.Si**  
NIP. 19790712 00901 1 014





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

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin I Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung**. Disusun oleh: **Arri Ichlasul Amal**, NPM: 1811080339, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikandalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Kamis/21, September 2023** pukul 10:00-12:00 WIB.

TIM MUNAQOSYAH

**Ketua** : DR. Ali Murtadho, M.S.I  
**Sekretaris** : Yoga Anjas Pratama, M.Pd  
**Penguji Utama** : DR. Baharudin, M.Pd.  
**Penguji Pembimbing I** : Dr. Laila Maharani, M.Pd  
**Penguji Pembimbing II** : Dr. Rika Damayanti, M.KEP, SP KEP.J

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nuzulita, M.Pd  
NIP. 19640828-988052002

## **MOTTO**

"Jangan Paksaan Untuk Membahagiakan Orang Tua, Tapi Setidaknya  
Berusahalah Untuk Tidak Menyusahkan Mereka "





## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rasa syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas izin dan karunia-nya yang telah memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga berjalan dengan semestinya. Karya ilmiah skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis Ayah dan Ibu tercinta, M. Arifin., S.E dan Ibu Renni Susilowati, yang senantiasa selalu mendoakan penulis setiap waktunya, selalu memberikan semangat, bimbingan, dukungan serta perhatian kepada penulis. Semoga kelak anakmu ini bisa menjadi kebanggaan untuk kalian berdua dan semoga kalian berdua selalu dalam lindungan Allah SWT serta kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak.
2. Ketiga Kakak penulis, Arri Cahya Abraham, Arri Gema Azzani, Arri Yudha Afriza, yang senantiasa selalu mensupport penulis sampai dengan saat ini.
3. Untuk seseorang yang selalu menemani dan mensupport penulis dalam pengerjaan skripsi ini yaitu perempuan yang akan menjadi istri penulis ialah Meldawati.



## **RIWAYAT HIDUP**

Arri Ichlasul Amal lahir di Bandar Lampung Kecamatan Langkapura Kelurahan Langkapura Baru 8 Januari 2000 anak ke 6 dari pasangan Bapak M. Arifin., S.E dan Ibu Renni Susilowati.

Penulis memulai pendidikan Formal di SD Negeri 1 Langkapura pada tahun 2006 dan Lulus pada tahun 2012, Kemudian, Penulis Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 7 Bandar Lampung lulus pada tahun 2015, dan penulis melanjutkan pendidikan nya di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2018, Pada tahun 2018, Penulis meneruskan pendidikan Starta Satu (S1) di Perguruan Tinggi Islam Negeri Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Provinsi Lampung dan lulus pada tahun 2023.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT. Yang telah senantiasa memberikan nikmat, taufiq dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, para sahabat dan pengikutnya. Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta dengan tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z. M.Ag., Ph.D., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung, beserta para wakil rektor.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiah dan Keguruan beserta para Wakil Dekan di lingkungan Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Indah Fajriani, M.Psi, selaku Sekertaris Jurusan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Ibu Dr. Laila Maharani. M.Pd., selaku pembimbing I dan Dr. Rika Damayanti. M.Kep. SP Kep.J., selaku pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan arahan.
6. Seluruh dosen, asisten dosen dan pegawai Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah membimbing dan membantu penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Almamater tercinta Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, semoga ilmu dan gelar yang penulis dapat dari kampus ini kelak menjadikan penulis manusia yang bermanfaat serta berkah dan di Ridhoi oleh Allah SWT. Aamiin Yarobbal Alaamiin.
8. Teman Seperjuangan selama masa kuliah, Muhammad Reihan Rafif, Beni Agustiawan, S.H.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	7
H. Metode Penelitian.....	8
I. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>14</b>
A. Konseling Kelompok .....	14
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok .....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	16
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	17
4. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok.....	17
B. <i>Game Online</i> .....	18
1. Pengertian <i>Game Online</i> .....	18
2. Tipe-Tipe <i>Game Online</i> .....	19
3. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i> .....	19
4. Gejala /Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i> .....	20
5. Dampak Negatif <i>Game Online</i> .....	21
6. Cara Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> .....	22
C. Teknik <i>Self Control</i> .....	23
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	23
2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i> .....	24
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	24
4. Tahap-Tahap Pengendalian Diri.....	24
5. Prinsip-Prinsip Dalam Pengendalian Diri.....	24
6. Langkah-Langkah Melakukan Strategi <i>Self Control</i> .....	25
7.	
<b>BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Profil SMA Negeri 16 Bandar Lampung .....	27
1. Sejarah SMA Negeri 16 Bandar Lampung .....	27
2. Visi dan Misi SMA Negeri	



16 Bandar Lampung .....	28
B. Implementasi Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung .....	29
<b>BAB IV ANALISIS DATA .....</b>	<b>41</b>
A. Implementasi Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung .....	41
B. Upaya Peserta Didik Dalam Mengontrol Diri Dalam Bermain <i>Game Online</i> .....	42
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok .....	15
Tabel 3.1 Identitas SMA Negeri 16 Bandar Lampung .....	27
Tabel 3.2 Tabel Skor Angket Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik.....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Riset dari Dekan Fakultas Tarbiah dan Keguruan.....	50
Lampiran 2 Surat Balasan Dari SMAN 16 Bandar Lampung... .	51
Lampiran 3 SMAN 16 Bandar Lampung .....	52
Lampiran 4 Struktur Organisasi SMAN 16 Bandar Lampung... .	53
Lampiran 5 Wawancara kepada peserta didik oleh penulis yang kecanduan game online di SMAN 16 Bandar Lampung.....	54
Lampiran 6 Pemberian Konseling Kelompok oleh Guru Dengan Teknik <i>Self Control</i> Kepada Peserta Didik di SMAN 16 Bandar Lampung. ....	54



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Skripsi ini mengambil judul tentang “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 16 Bandar Lampung”. Untuk memahami maksud dan tujuan maka diperlukan penegasan judul. Judul ini memiliki beberapa istilah antara lain:

1. Implementasi berarti menyediakan sarana untuk melaksanakan atau menerapkan suatu kebijakan dan dapat menimbulkan dampak/akibat terhadap sesuatu.<sup>1</sup>
2. Konseling kelompok ialah layanan konseling yang bersifat kelompok dengan tujuan membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami.<sup>2</sup>
3. Teknik *self control* ialah teknik konseling yang melibatkan keterampilan seseorang dalam mengontrol tingkah lakunya dari segala rangsangan yang muncul dari dalam maupun luar yang dapat merugikan dirinya.<sup>3</sup>
4. Kecanduan *game online* ialah keadaan dimana seseorang ketergantungan dari segi waktu maupun intensitas dalam bermain *game online* yang berdampak buruk bagi kehidupan seseorang tersebut.<sup>4</sup>
5. Peserta didik ialah seseorang yang masih memerlukan orang lain untuk mendidiknya dalam mengembangkan potensi dirinya melalui pendidikan pada jenis dan jalur pendidikan tertentu.<sup>5</sup>

Berdasarkan penegasan kalimat di atas maka yang dimaksud penulis dalam judul skripsi ini adalah upaya mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dengan memberikan layanan teknik *self control*.

### B. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu bagian dari pengguna *game online* terbesar. Kementerian informasi & informatika melaporkan jika sekarang ini pengguna internet sudah mencapai 143,26 juta pengguna dan Indonesia menduduki peringkat ke-6 yang mana pengguna keseluruhan di dominasi oleh kaum pria. Sepanjang tahun 2020, sebagian besar masyarakat lebih banyak

---

<sup>1</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia Kamus Versi *Online/Daring* (Dalam Jaringan).

<sup>2</sup>Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: Refika Aditama, 2007).

<sup>3</sup>Rini Risnawati and Ghufron M. Nur, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2012).

<sup>4</sup>Young K, “Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for The New Millennium,” *Cyber Psychology & Behavior* 3, no. 5 (2000): 475–79.

<sup>5</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia Kamus Versi *Online/Daring* (Dalam Jaringan), diakses pada 14 September 2022.



menghabiskan waktunya di rumah. Dalam hal ini bermain *game online* menjadi salah satu aktivitas favorit banyak orang terutama remaja.<sup>6</sup>

Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video *game* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video *game* per Januari 2022.<sup>7</sup>

Bermain *game online* nampaknya telah menjadi suatu gaya hidup bagi masyarakat di era modern saat ini. Hampir seluruh lapisan masyarakat menyukai *game online*, dari yang tua, muda, anak-anak, hingga dewasa sekalipun. Terlebih opsi permainan di aplikasi *play store* yang sudah sangat banyak dan mudah untuk diakses, lengkap dari seluruh genre *game* yang tentunya masing-masing mempunyai keunggulan sendiri. Sederet *game online* tersebut digunakan para penikmatnya dalam mengisi kekosongan ataupun sekedar ingin menghabiskan waktunya di rumah.<sup>8</sup>

Masa remaja ialah masa yang terbilang cukup unik sehingga sulit untuk bisa kita bayangkan. Akan tetapi, saat ini banyak ditemukan mereka yang waktu untuk beraktivitas lainnya berkurang dan terbuang sia-sia karena bermain *game online*. Internet mempunyai banyak sekali potensi untuk meningkatkan pengetahuan, namun internet juga mempunyai batasan-batasan serta bahaya apabila disalahgunakan. Salah satunya termasuk pada penggunaan *game online* saat ini. Tak ada perubahan yang lebih besar selain adanya revolusi teknologi yang dirasakan generasi saat ini dengan meningkatnya jumlah penggunaan internet.

Pada awalnya siswa bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan stres akibat tugas yang banyak. Namun, biasanya siswa mendapat kepuasan tersendiri dari aktivitas *game* yang ia mainkan tersebut seperti memperoleh kelompok teman yang mempunyai tujuan yang sama. Hal tersebut membuat siswa lama kelamaan menjadi kecanduan dengan aktivitas *game online* yang dilakukan secara terus menerus. Kecanduan tersebut ditandai dengan durasi bermain *game online* siswa apabila bermain lebih dari 4 jam dalam sehari, yang mana hal tersebut dampaknya bisa mengganggu kehidupan sehari-hari siswa.<sup>9</sup>

Ivan Goldberg mengemukakan bahwasanya dampak yang ditimbulkan dari *game online* serupa dengan dampak yang ditimbulkan oleh *Internet Addiction Disorder* (IAD). Goldberg menjelaskan bahwa *addiction* itu muncul di saat seseorang merasakan penurunan kualitas dari tampilan pekerjaan mereka, sosial, pendidikan, keluarga, finansial, psikologi, serta fungsi fisiologis.<sup>10</sup> Kesenangan dalam mengakses *game online* dengan penggunaan waktu yang dominan dalam sehari akan menyita waktu yang sangat sedikit bagi remaja

---

<sup>6</sup>Kominfo (Kementerian Komunikasi Dan Informatika), 2014, <http://kominfo.go.id>.

<sup>7</sup>Vika Azkiya Dihni, "Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga Di Dunia," Teknologi dan Telekomunikasi, 2022.

<sup>8</sup>Imam Ali, "Game Populer Yang Paling Banyak Di Download Di Android Dan IOS," 2021, [https://www.pricebook.co.id/article/game\\_apps](https://www.pricebook.co.id/article/game_apps).

<sup>9</sup>Binus Higher Education, "Game Addiction," 2016, <https://parent.binus.ac.id>.

<sup>10</sup>Francesca Saliceti, "Internet Addiction Disorder ( IAD )," *Procedia Social and Behavioral Sciences* 191 (2015): 1372–1376, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>.

melakukan aktivitas penting lainnya. Seperti makan, minum, belajar, dan berinteraksi dengan orang lain. Pengaturan waktu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari siswa, apabila tidak seimbang dapat menimbulkan perilaku salah suai dalam diri siswa tersebut. Perilaku salah suai tersebut bisa mengarahkan siswa pada perilaku yang salah atau menyimpang.<sup>11</sup>

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi internet saat ini atau biasa disebut dengan *internet addictive disorder*. Kecanduan *game online* bisa menyebabkan beberapa penyimpangan seperti perilaku sosial, penyimpangan sosial, serta bentuk perilaku negatif. Adapun seharusnya manusia diperintahkan untuk berbuat baik saja seperti yang sudah dijelaskan pada firman Allah SWT dalam Surat Al-Maidah ayat 87:<sup>12</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

87. *Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.* (QS. Al-Maidah ayat 87)

Berdasarkan ayat di atas jika dikaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru BK wajib membantu peserta didik dalam memantau apa-apa saja yang dilakukan di sekolah terutama aktivitas yang dilakukan peserta didik dan manfaat baik yang dilakukan peserta didiknya, karena sudah seharusnya peserta didik dibimbing untuk melakukan hal yang positif saja. Sesungguhnya suatu perbuatan baik sekecil apapun itu akan mendapat pahala, sumber daya manusia yang berkualitas memiliki integritas & profesional yang didapatkan melalui bidang pendidikan. Hal tersebut sejalan dengan visi dalam undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan & pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014 dinyatakan bahwa Layanan Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli untuk mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami,

<sup>11</sup>Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016).

<sup>12</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010).

menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya.<sup>13</sup>

Berdasarkan isi undang-undang tersebut peserta didik diharapkan dapat mengembangkan segala potensi yang mereka miliki demi masa depan yang lebih baik. Maka dari itu, sebagai guru di sekolah terutama guru BK (Bimbingan Konseling) perlu mengarahkan peserta didiknya yang berkualitas sehingga mampu bersaing di dunia. Bukan terhanyut dalam kegiatan-kegiatan yang bisa menghambat kegiatan belajarnya karna terlalu sering bermain *game online*. Seseorang yang mengalami kecanduan terutama pada *game* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) yaitu sangat membutuhkan permainan dengan gejala seperti menarik diri dari lingkungan serta kehilangan kendali dan tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya serta kegiatan lainnya. Apabila hal tersebut dibiarkan secara terus menerus maka individu tersebut tidak mempunyai skala prioritas dalam menjalani kehidupan, seperti tidak memiliki sikap *self control* (kontrol diri), ataupun *self management* (manajemen diri) terkait dengan kecanduan *online game*.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dengan memberikan alat ukur berupa instrumen angket terkait kecanduan *game online* pada peserta didik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling didapati bahwa 10 peserta didik memiliki skor sangat tinggi kecanduan *game online*. Kebanyakan peserta didik menghabiskan waktu untuk bermain *game* berkisar antara 4-8 jam yang dilakukan paling sedikit dalam rentang waktu 2 bulan berturut-turut.<sup>14</sup>

Ghuman dan Griffiths menjelaskan bahwa terdapat masalah-masalah yang timbul akibat adanya aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya ialah kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, kesehatan, finansial, serta fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting.<sup>15</sup> Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* membuat terganggunya kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas remaja, yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait *game online*.<sup>16</sup> Remaja yang kecanduan *game online* semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain. Akibatnya, remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya.

Permasalahan siswa yang kecanduan *game online* di sekolah perlu dilakukan upaya terkait masalah pribadi siswa dan sosial. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan sebuah lingkungan kondusif, interaksi

---

<sup>13</sup>Mungin Eddy Wibowo, Ismail Alias, and I Made Suarta, "Seminar Dan Workshop Internasional Konseling Malindo Ke 4," in *Peran Profesi Konseling Dalam Menyiapkan Sumber Daya Manusia Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN* (Bali: Malindo, 2015), 472, <http://malindo.abkin.org>.

<sup>14</sup>Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 16 Bandar Lampung, "Penggunaan *Game Online*", Angket, 17 Oktober, 2022.

<sup>15</sup>Ghuman D & Griffiths M D, "A Cross-Genre Study of Online Gaming: Player Demographics, Motivation for Play and Social Interactions among Players," *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 2, 1 (2012): 13–29.

<sup>16</sup>King D I & Delfabbro P H, *Internet Gaming Disorder: Theory, Assess-Ment, Treatment and Prevention* (New York: Academic Press, 2018).

pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara diberikannya suatu teknik perilaku kepada peserta didik dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* dan dapat mengontrol serta mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self control*. Guru Bimbingan dan Konseling bisa mengimplementasikan *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didiknya.

Seperti halnya kecanduan khamr, kecanduan *game online* juga dapat menyebabkan seseorang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Apabila seseorang kecanduan *game online* maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya, tak jarang mereka lalai dalam melaksanakan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Hasyr ayat 19:<sup>17</sup>

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

19. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al-Hasyr ayat 19).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa yang paling banyak dipakai untuk mengurangi kecanduan *game online* ialah teknik *self control* yang dilakukan secara berkelompok. Sudah banyak upaya yang dilakukan pihak sekolah maupun guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani penggunaan *game online* peserta didik. Salah satunya memberi peringatan kepada seluruh peserta didik agar tidak bermain *game online* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Namun kenyataannya pada survey pra penelitian melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan angket peserta didik yang bermain *game online* di lingkungan sekolah dan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung masih terbilang banyak. Tentunya hal ini menjadi kecemasan tersendiri bagi guru akibat maraknya *game online* saat ini yang dapat mengganggu aktivitas dan prestasi akademik serta moral peserta didik. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *online game* pada peserta didik di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dengan judul “Implementasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 16 Bandar Lampung”.

<sup>17</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.



### C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

#### a. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini tidak keluar dari permasalahan yang ada. Maka, penelitian ini berfokus pada implementasi konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

#### b. Sub-Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan, batasan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Proses implementasi konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.
2. Menganalisis upaya peserta didik dalam mengontrol diri dalam bermain *game online*.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana proses implementasi konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas X di SMA Negeri 16 Bandar Lampung ?
2. Bagaimana upaya peserta didik dalam mengontrol diri dalam bermain *game online* ?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui proses implementasi konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas X di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui upaya peserta didik dalam mengontrol diri dalam bermain *game online*.

### F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan kedepannya dapat menjadi masukan-masukan untuk pengembangan penelitian yang serupa serta dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya terutama penelitian yang mengangkat tentang permasalahan sosial khususnya mengenai kecanduan *game online* peserta didik.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi upaya bagi guru BK dalam memberikan pengawasan terhadap aktivitas peserta didik di sekolah terkait penggunaan *game online* maupun referensi untuk menerapkan ke peserta didik dalam melaksanakan konseling.

### G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini dicantumkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, antara lain :

1. Penelitian oleh Tri Handayani (2017) Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terbukti dari hasil pretest dan posttest terjadi penurunan skor kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* maka disimpulkan teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi penulis ialah pada subjek penelitian dan teknik pengambilan sampel, subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung, sedangkan peneliti subjek penelitiannya ialah peserta didik kelas X SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Persamaan penelitian ini dengan penulis ialah sama-sama ingin mengurangi kecanduan *game online* dengan teknik manajemen diri.<sup>18</sup>
2. Penelitian oleh Lilis Santika (2019) Prodi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri Palopo dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.” Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *treatment* sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan maka disimpulkan teknik *self management* efektif dalam menangani kecanduan *game online* remaja. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi penulis ialah terletak pada teknik penentuan sampel dan analisis data. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *sampling* jenuh sedangkan penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif sedangkan peneliti menggunakan uji-t atau t-test. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada metode dan desain penelitian yang akan diterapkan dalam penelitian.<sup>19</sup>
3. Penelitian oleh Riza Dwi Astuti (2019) Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 1 Bandar Lampung.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perhitungan rata-rata skor menunjukkan penurunan, yang mana konseling kelompok dengan teknik *self control* tersebut efektif mengurangi penggunaan *game online* siswa. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi penulis ialah pada subjek penelitian dan *design* penelitian.

---

<sup>18</sup>Tri Handayani, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

<sup>19</sup>Lilis Santika, “Efektifitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Luwu Utara,” *Skripsi* (Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019).

Persamaan penelitian ini dengan skripsi penulis yaitu pada teknik analisis data.<sup>20</sup>

4. Penelitian oleh Mardiana (2021) Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meminimalisir Kecanduan *Game Online* Pada Siswa di MAN 2 Sinjai.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efektivitas yang positif dan signifikan untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa di MAN 2 Sinjai. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi penulis ialah pada teknik pengambilan sampel, dimana skripsi ini menggunakan sampling jenuh sedangkan penulis menggunakan *purposive sampling*. Persamaan penelitian terletak pada analisis data yaitu sama-sama menggunakan uji t atau *t-test*.<sup>21</sup>
5. Penelitian oleh Fika Rahma Yanti (2019) Prodi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi dengan judul “Efektivitas Strategi Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapy Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa di MTI Canduang.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* mampu mereduksi kecanduan *game online* siswa. Perbedaan dengan skripsi penulis ialah pada teknik yang digunakan, skripsi ini menggunakan teknik *bibliotherapy* sedangkan skripsi penulis menggunakan teknik *self control*. Persamaan penelitian ini dengan skripsi penulis terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu sama-sama menggunakan *purposive sampling* yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu.<sup>22</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan jenis penelitian

Pada penelitian ini, yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Menurut Strauss dan Corbin, mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistic atau kuantifikasi. Sedangkan menurut Denzin dan Lincoln (dalam Albi Anggito dan Johan Setiawan) penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.<sup>23</sup> Dalam hal ini penelitian kualitatif adalah penelitian tentang kehidupan seseorang, cerita, perilaku, dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan social atau hubungan timbal balik.<sup>24</sup> Dari penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menafsirkan fenomena-fenomena yang terjadi dengan melibatkan cerita, perilaku atau kehidupan seseorang.

Kemudian dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskripsi dimana data yang dikumpulkan adalah berupa

---

<sup>20</sup>Riza Dwi Astuti, “Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 1 Bandar Lampung,” *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019).

<sup>21</sup>Mardiana, “Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meminimalisir Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Di MAN 2 Sinjai” (Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2021).

<sup>22</sup>Fika Rahma Yanti, “Efektifitas Strategi Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapy Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa Di MTI Canduang” (Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, 2019).

<sup>23</sup>Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: Jejak Publisher, 2018), h.7.

<sup>24</sup>Salim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h.41.

kata-kata, gambar, dan bukan dalam bentuk angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya.<sup>25</sup> Alasan penggunaan kualitatif deskripsi ini karena peneliti ingin mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana sebenarnya implementasi teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* serta memungkinkan peneliti mengumpulkan data dan menyesuaikan dengan konteks, karena peneliti relevan menggunakan metode kualitatif.

## 2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, yang beralamatkan di Jalan Darussalam, Susuan Baru, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Kode Pos : 35111, waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 dan semester ganjil tahun ajaran 2022/2023.

## 3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian disini adalah sumber penelitian yang digunakan untuk memperoleh sumber data. Untuk mendapatkan informasi tersebut, maka peneliti mengambil sumber subjek penelitian, yaitu Guru Bimbingan dan Konseling, serta 10 peserta didik yang mengalami kecanduan dengan rentang skor sangat tinggi.

## 4. Sumber Data

Menurut Lofland sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moeloeng, mengemukakan bahwa sumber data yang utama dalam penelitian kualitatif yaitu kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.<sup>26</sup> Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Data tersebut diperoleh dengan mewawancarai dan mengobservasi guru pembimbing (guru bimbingan dan konseling) dan peserta didik. Adapun sumber data yang dimaksud adalah :

### a) Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data yang diperoleh dari sumber data primer adalah data tentang implementasi teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Sumber data primer merupakan data yang dikumpulkan serta diolah, dan disajikan oleh peneliti dari sumber utama. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data utama adalah guru bimbingan dan konseling (guru pembimbing) dan peserta didik atau klien dalam pelaksanaan konseling individu.

### b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data di luar kata-kata dan tindakan, sumber data tersebut yakni sumber data tertulis. Sumber data ini dapat diperoleh dari buku, arsip, serta dokumentasi. Sumber data sekunder merupakan sumber data pelengkap yang berfungsi melengkapi data yang diperlukan oleh data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari literatur dokumentasi bagian administrasi sekolah, yakni mengenai: sejarah berdiri, visi, misi, struktur organisasi, keadaan pendidik dan

<sup>25</sup>Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h.11.

<sup>26</sup>Lexy, J Moleong, *Ibid*, h.57.



tenaga kependidikan, keadaan peserta didik, serta sarana dan prasarana di SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Adapun informan dalam penelitian ini yaitu:

- a) Guru Bimbingan dan Konseling. Data yang diambil: pelaksanaan konseling kelompok, Rancangan Pelaksanaan Layanan , konseling kelompok, serta data pendukung lain.
- b) Peserta didik. Data yang diambil: penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian mendapatkan data.<sup>27</sup> Data adalah bahan mentah yang dikumpulkan peneliti dari lapangan penelitian. Data merupakan bahan spesifik dalam melakukan analisis.<sup>28</sup> Untuk memperoleh data yang valid dan aktual, maka didalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

### 1) Wawancara (*interview*)

Esterberg berpendapat bahwa wawancara (*interview*) adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.<sup>29</sup> Wawancara sering juga disebut sebagai *interview* atau kuesioner lisan. Macam-macam wawancara terbagi menjadi tiga menurut Esterberg, yaitu wawancara terstruktur, wawancara semistruktur, dan wawancara tidak berstruktur<sup>30</sup> :

#### a) Wawancara Terstruktur

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpulan data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.<sup>31</sup>

#### b) Wawancara Semistruktur

Jenis wawancara ini sudah termasuk *in-depth interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya.<sup>32</sup>

#### c) Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>33</sup>

<sup>27</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h.308.

<sup>28</sup>Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Airlangga, 2001), h.128.

<sup>29</sup>Sugiyono, *Ibid*, 317.

<sup>30</sup>*Ibid*, 319-320.

<sup>31</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), 315.

<sup>32</sup>Salim, *Metode Penelitian Kualitatif*, 214.

<sup>33</sup>*Ibid*, 215.

## 2) Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto, observasi atau pengamatan meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera. Mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap. Observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara.<sup>34</sup> Sedangkan pengertian observasi menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono) yaitu suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Duadi antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.<sup>35</sup> Dengan demikian, pengertian dari observasi itu sendiri adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengamati secara langsung maupun tidak langsung terhadap kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui keadaan SMA Negeri 16 Bandar Lampung dalam mengimplementasikan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*.

## 3) Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>36</sup> Adapun dokumentasi yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto kegiatan atau kejadian pada saat penelitian. Dokumentasi ini bertujuan mempermudah pengecekan suatu kebenaran atau peristiwa, sehingga penelitian menjadi valid.

## 6. Teknik Analisis Data

Setelah data yang terkumpul dengan teknik-teknik pengumpulan data atau instrument yang ditetapkan, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan analisis data. Noeng Muhadjir berpendapat bahwa analisis data yaitu upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.<sup>37</sup> Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa analisis data deskriptif dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan tiga cara yaitu : reduksi data, display data (penyajian data) dan mengambil kesimpulan.<sup>38</sup>

- a) Reduksi data, yaitu proses penyederhanaan data, memilih hal-hal pokok yang sesuai dengan fokus penelitian, dan data yang tidak sesuai dengan fokus dibuang, sehingga dengan mudah dapat dianalisis.
- b) Display data atau penyajian data merupakan suatu proses pengorganisasian data, sehingga mudah untuk dianalisis dan disimpulkan.
- c) Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan langkah menerus pada waktu pengumpulan data selama dalam proses maupun setelah dilapangan.

---

<sup>34</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 157.

<sup>35</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 203.

<sup>36</sup>*Ibid*, 329.

<sup>37</sup>Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah* 17, 33 (2018), 84.

<sup>38</sup>Lexy J, Moleong, *Ibid*, 338-345.

### 1) **Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam penelitian, setiap hal temuan harus di cek keabsahannya agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya dan dapat dibuktikan keabsahannya. Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dalam pengujian keabsahan yaitu sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara serta berbagai waktu.<sup>39</sup> Jadi kesimpulan teknik triangulasi ini dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber, berbagai cara dan berbagai waktu. Hal ini dapat dicapai dengan jalan :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum, dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- 4) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan rendah, menengah, tinggi, orang berada, dan orang pemerintahan.
- 5) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.<sup>40</sup>

Setelah peneliti melakukan penelitian menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian hasil penelitian itu digabungkan sehingga saling melengkapi.

## **I. Sistematika Pembahasan**

### 1. Bab 1 Pendahuluan

Pada Bab 1 ini berisi penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### 2. Bab 2 Landasan Teori

Pada bab 2 landasan teori yaitu berisi mengenai deskripsi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan dalam melakukan suatu penelitian. Teori ini juga yang akan membantu peneliti untuk dapat mempertajam pemikirannya mengenai berbagai hal yang dilakukan dalam suatu penelitian. Pada bab ini berisikan teori-teori yang digunakan sebagai pedoman terkait teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik.

### 3. Bab 3 Deskripsi Objek Penelitian

Pada bab 3 deskripsi objek penelitian terdapat sub bab gambaran umum objek dan penyajian fakta serta data penelitian. Gambaran umum objek ini berisi mengenai uraian tentang latar sosial, historis, budaya, ekonomi, demografi, lingkungan, sebagai gambaran umum penelitian yang melatari temuan penelitian. Kemudian pada penyajian fakta dan data penelitian didalamnya berisi mengenai uraian tentang fakta-fakta temuan di lapangan yang didukung dengan adanya data-data yang diperoleh di lapangan.

### 4. Bab 4 Analisis Penelitian

Pada bab 4 analisis penelitian terdapat subbab analisis data penelitian dan temuan penelitian. Analisis data penelitian yaitu berisi tentang analisa

---

<sup>39</sup>John W Cresswel, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009),372.

<sup>40</sup>Lexy J Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2001),331.

penulis terhadap fakta-fakta serta data-data yang ditemukan dalam penelitian sebagaimana yang telah disajikan pada bab 3. Dan pada temuan penelitian ini berisi mengenai jawaban rumusan masalah dan tujuan penelitian yang berdasarkan atas landasan teoritik yang digunakan.

5. Bab 5 Penutup

Pada bab 5 penutup terdapat subbab kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan berisi mengenai pernyataan singkat peneliti tentang hasil penelitiannya yang berdasarkan pada analisis data dan juga temuan penelitian. Kemudian rekomendasi yaitu berisi mengenai saran-saran praktis dan teoritis. Bisa juga dalam hal ini peneliti mengemukakan rekomendasi tentang perlunya penelitian lanjutan dan implementasi temuan penelitian tersebut dalam pemecahan masalah praktis.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Teori Yang Digunakan

#### 1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseling membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Bimbingan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang.<sup>41</sup>

Sedangkan kelompok secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lainnya, serta mesti bukan resmi, tapi memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.<sup>42</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling dan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat kelompok dengan tujuan membantu individu atau peserta didik mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

#### a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.<sup>43</sup>

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa 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 membentuk perilaku yang lebih efektif.<sup>44</sup>

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>45</sup>

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam penyelesaian permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok, dan memberi kemudahan bagi peserta didik dalam proses perkembangan serta pertumbuhannya, dalam arti memberi

---

<sup>41</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 93-101.

<sup>42</sup>Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* (Bandung: Refika Aditama, 2009) h.21.

<sup>43</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Ibid*, 68.”

<sup>44</sup>Thrisia Febrianti, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu” (Universitas Islam Bengkulu, 2014) h.36.

<sup>45</sup>Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. (Bandung: Refika Aditama, 2007), h.10.



kesempatan, dorongan untuk mengubah sikap dan prilakuny ke arah yang lebih baik lagi.

Layanan konseling kelompok dengan layanan bimbingan kelompok merupakan dua jenis layanan yang saling keterkaitanya sangat besar. Keduanya menggunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya. Apabila dinamika kelompok dimanfaatkan secara efektif dapat mencapai hasil yang diharapkan.<sup>46</sup>

**Tabel 2.1**  
**Perbandingan Antara Bimbingan Kelompok dan**  
**Konseling Kelompok<sup>47</sup>**

No.	Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
1	Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi, bisa sampai 60-80	Terbatas; 5-10 orang
2	Kondisi & Karakteristik Anggota	Relatif homogen	Hendaknya homogen, dapat pula heterogen terbatas
3	Tujuan yang Dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. Pemecahan masalah b. Pengembangan kemampuan komunikasi & interaksi sosial
4	Pemimpin Kelompok	Konselor/Narasumber	Konselor
5	Peranan Anggota	Menerima informasi untuk tujuan kegunaan tertentu	a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang pengentasan masalah c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah
6	Suasana Interaksi	a. Monolog / dialog terbatas b. Dangkal	a. Interaksi multiarah b. Mendalam dengan melibatkan aspek emosional
7	Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8	Frekuensi kegiatan	Kegiatan berakhir apabila informasi telah disampaikan	Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah.

<sup>46</sup>Ahmad Juntika, *Ibid*, 24.

<sup>47</sup>Syamsu Yusuf and Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005).

Satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Sikap konselor dan para anggota yang demikian membentuk ciri khusus dalam pemberian layanan konseling kelompok di sekolah. Rochman Natawidjaja membedakan pengertian bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memberi informasi seluas-luasnya pada konseli agar mereka dapat membuat perencanaan dan pengambilan keputusan yang adekuat mengenai hal-hal yang terkait dengan masa depannya.<sup>48</sup>

Dengan demikian bimbingan kelompok lebih bersifat pencegahan (preventif). Sedangkan konseling kelompok diartikan sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu (beberapa individu) yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif atau pencegahan, konseling kelompok juga bersifat penyembuhan (*remediation*).<sup>49</sup>

Dengan adanya pernyataan tersebut maka dapat diketahui perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Masing masing mempunyai tujuan dan kegunaan yang berbeda yaitu, bimbingan kelompok bersifat upaya pencegahan sedangkan konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang bertujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

#### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dianggap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.<sup>50</sup>

Sedangkan menurut Prayito tujuan secara khusus adalah konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka layanan konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus: yang *pertama* yaitu, terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan.<sup>51</sup>

Sedangkan tujuan dari konseling kelompok yang disebutkan oleh Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- 1) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- 2) melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap temansebayanya;
- 3) dapat mengembangkan bakat minat masing-masing anggota kelompok; dan

<sup>48</sup>Nandang Rusmana, *Op. Cit.* h.29.

<sup>49</sup>Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*, (Bnadung: Rizqi Press, 2009), 29.

<sup>50</sup>Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 174.

<sup>51</sup>*Ibid*, 65.

4) mengentaskan permasalahan kelompok.<sup>52</sup>

Sedangkan menurut Bennet tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial;
- 2) memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan: (1) mempelajari permasalahan-permasalahannya manusia pada umumnya; (2) menghilangkan ketegangan emosi menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah; (3) untuk melaksanakan layanan konseling individual secara efektif.<sup>53</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah, mengembangkan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah serta melatih peserta didik yang menjadi bagian dari konseling kelompok untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat di depan orang banyak, memiliki sikap tenggang rasa, dan mengatasi permasalahan permasalahan kelompok.

#### c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut prayitno dalam konseling kelompok, asas yang dipakai:

- 1) Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)
- 2) Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan diperuntukan baginya. Guru pembimbing atau konselor diwajibkan membina atau dan mengembangkan kesukarelaan.
- 3) Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik /klien yang menjadi sasaran layanan /kegiatan yang bersikap terbuka dan tidakberpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi & materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- 4) Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotifasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.<sup>54</sup>

#### d. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan kelompok juga menempuh tahap-tahap sebagai berikut;

1) Tahap Pembentukan,

Merupakan tahap pengenalan dan tahap partisipasi awal dalam kelompok. tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tata cara,

<sup>52</sup>Dewa Ketut Sukardi, h.105.

<sup>53</sup>Kiki Helmayanti, "Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung," 2015, h.16.

<sup>54</sup>Ibid, h.17-18.

dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan pada tahap ini.

2) Tahap peralihan,

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok kelompok bebas atau tugas menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

3) Tahap kegiatan,

Tahap kegiatan merupakan tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengaturan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan.<sup>55</sup>

## 2. Game Online

### a. Pengertian Game Online

Istilah *game online* sejatinya berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris, yaitu *game* dan *online*. Kata *game* menunjukkan sebuah permainan dan *online* berarti tersambung dengan jaringan internet. Dapat dikatakan bahwa *game online* ialah *game* yang dalam memainkannya harus terhubung terlebih dahulu dengan internet agar penggunaanya dapat terhubung dengan pengguna lain dalam memainkan *game* yang sama.<sup>56</sup>

Menurut Aji *game online* ialah sebuah bentuk permainan yang mesti terhubung dengan koneksi internet. Dalam penggunaannya tidak terbatas pada perangkat yang digunakan (komputer, laptop, tablet, *smartphone*) semuanya dapat mengakses *game online* asalkan dapat terhubung dengan internet.<sup>57</sup>

*Game* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai “permainan”, *game* diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang interaktif. Hal ini menyebabkan *gamer* seperti bermain langsung di dunia *games*. Tidak heran jika kemudian *game* mampu mengikat para *gamer* sehingga menjadi kecanduan. *Game* sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi.<sup>58</sup>

*Online game* menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap kurang memiliki *self control* yang baik terhadap keterkaitan terhadap *online game*.<sup>59</sup> Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain

<sup>55</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999) h.18.

<sup>56</sup>Kimberly Young, S, *Kecanduan Internet (Panduan Konseling dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan)*, Cetakan I (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017) h.123.

<sup>57</sup>A. Ayu Pitaloka, “Perilaku Konsumsi *Game Online* Pada Pelajar,” 2013 h.1-12.

<sup>58</sup>Andy Widhiya Bayu Kustiawan, Andri Arif & Utomo, *Jangan Suka *Game Online* (Pengaruh *Game Online* Dan Tindakan Pencegahan)*, Cetakan 1 (Magetan, Jawa Timur: CV. AE Media Grafika, 2019).

<sup>59</sup>Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan *Game** (Yogyakarta: A Plus Books, 2010) h.16-17.

*online game* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Griffiths mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain.<sup>60</sup>

#### b. Tipe-Tipe Game Online

Tipe-tipe *game online* terdiri dari beberapa bentuk diantaranya yaitu:

##### 1) *First Person Shooter (FPS)*

*Game* ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah 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).

##### 2) *Real-Time Strategy*

*Game* yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi permainannya, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

##### 3) *Cross-Platform Online*

*Game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda misalnya saja *need for speed undercover* dapat dimainkan secara *online* dari PC maupun *hardware/console game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*).

##### 4) *Browser Games*

*Game* yang dimainkan pada *browser* seperti *firefox*, *opera*, IE. Syarat dimana sebuah *browser* dapat memainkan *game* ini adalah *browser* sudah mendukung *javascript*, *php*, maupun *flash*.

##### 5) *Massive Multiplayer Online Games*

*Game* dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.<sup>61</sup>

#### c. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Beberapa faktor yang menyebabkan kecanduan *game online* diantaranya :

##### 1) Kurang Perhatian dari Orang Terdekat

Beberapa anak berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Jika selama ini anak suka bersikap agresif atau berperilaku buruk, bisa jadi tujuannya hanya ingin mendapatkan perhatian dari orang tua.<sup>62</sup>

##### 2) Stress atau Depresi

Tertekan dengan mata pelajaran di sekolah, tidak mendapatkan perhatian dari orang tua, merasa terkekang, dan tersingkir dari pergaulan semua itu bisa memunculkan stress. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya

<sup>60</sup>Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2012).

<sup>61</sup>Laufi Dian Deodo Saputra, "Makalah Dampak *Game Online* Terhadap Kaum Remaja," accessed November 10, 2022.

<sup>62</sup>Dwie Rezky Anandari, "Orang Tua Dengan Pola Asuh Permissif & Resiko Anak Kecanduan *Game Online*," accessed November 10, 2022.



adalah bermain *game*. Bermain *game* menjadi pilihan dikala stress melanda pada kebanyakan siswa.<sup>63</sup>

3) Kurang Kontrol

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mudah terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Kurang kontrol bisa terjadi karena orang tua sibuk dengan pekerjaan mereka.<sup>64</sup>

4) Kurang Kegiatan

Menganggur sangat tidak menyenangkan. Hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga anak-anak. Bermain *game* sering dijadikan pelarian anak ketika sedang tidak ada pekerjaan.

5) Lingkungan

Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Saat dia sekolah, bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu bisa membentuk perilaku pada anak, jadi meskipun tidak pernah ada orang tua yg mngajarkan anaknya bermain *game*, tetapi dia sudah mahir bermain *game* atau *playstation* karena faktor lingkungan.<sup>65</sup>

6) Pola Asuh

Perilaku anak biasanya tidak jauh-jauh dari perilaku orang tuanya. Jika selama ini ada orang tua yang gemar bermain *game*, jangan heran jika anak- anaknya pun sangat gemar bermain *game*.<sup>66</sup>

**d. Gejala /Ciri-Ciri Kecanduan Game Online**

Menurut dr. Raymond Ongkie Sp. A., anak dikatakan kecanduan *game* jikadia menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu. Beberapa ciri-ciri lain yang dapat memperkuat, diantaranya :

- 1) lamanya waktu video *game* semakin bertambah
- 2) terus menerus memikirkan bermain vidio *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan da topik pembicaraan selalu seputar vidio *game*
- 3) ingin mengurangi atau berhenti bermain vidio *game*, tapi tidak berhasil<sup>67</sup>
- 4) gelisah atau lekas marah ketika dilarang untuk bermain vidio *game*
- 5) bermain *game* untuk lari dari masalah atau menghilangkan perasaantidak nyaman
- 6) lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul denganteman seusianya<sup>68</sup>
- 7) setelah kalah anak tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terusbermain terus menerus

<sup>63</sup>Ridwan Syhran, "Ketergantungan *Online Game* dan Penanganannya," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 2443–2202 (2015): 84–92.

<sup>64</sup>Kustiawan, Andri Arif & Utomo, *Jangan Suka Game Online (Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan)*.

<sup>65</sup>Syekh Muhammad Al Munajjid, *Bahaya Game* (Solo: Aqwan Media Profetika, 2016) h.78.

<sup>66</sup>Sapto Irawan, Dina Siska W, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, 1 (2021): h.9–19.

<sup>67</sup>Hardi Prasetiawan and Universitas Ahmad Dahlan, "UPAYA MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE*," *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (2016 h.20).

<sup>68</sup>Meyza Rahmawati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung" (Skripsi, Fakultas Tarbiyah UIN Lampung, 2017) h.26.

- 8) tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisabermain vidio *game*.<sup>69</sup>

Seseorang bisa dikatakan mengalami kecanduan *online game* apabila terlalu menonjol, ketika hal itu menjadi hal terpenting di dalam kehidupan seseorang individu. Komponen ini dapat dibagi menjadi kognitif (ketika individu sering memikirkan tentang kegiatan itu, mengalami perubahan perasaan, toleransi, gejala sakau, konflik.<sup>70</sup>

#### e. Dampak Negatif *Game Online*

Ada beberapa dampak negatif yang bisa ditimbulkan dari adanya *game online* yaitu :

##### 1) Mengakibatkan Kecanduan

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila orang tersebut memainkannya secara berlebihan. Kecanduan tersebut sangat berbahaya jika dibiarkan, karna dapat menyebabkan orang yang kecanduan tersebut menjadi lupa akan tanggung jawab atas kegiatan yang harus ia lakukan.<sup>71</sup>

##### 2) Timbulnya Rasa Malas

Dampak negatif yang kedua dari *game online* ialah timbulnya rasa malas seseorang yang diakibatkan dari kecanduan. Jika seseorang sudah malas, maka akan sulit baginya untuk bisa melakukan aktivitas fisik yang lain. Mereka hanya fokus pada *game* yang mereka mainkan, sehingga pekerjaan lain biasanya akan terbengkalai.<sup>72</sup>

##### 3) Pola Tidur Yang Buruk

Biasanya para *gamer* akan bermain *game online* hingga waktu yang tidak dapat ditentukan. Tak jarang pemain yang mengalami kekurangan tidur akibat terlalu asyik bermain *game online*.<sup>73</sup>

##### 4) Pemicu Perilaku Kekerasan

Banyak sekali *game online* yang didalamnya menyelipkan unsur-unsur kekerasan dalam permainan, salah satu yang paling mencolok ialah *game* dengan genre peperangan yang dapat mempengaruhi psikologi & kognitif para pemainnya. Terutama di kalangan anak-anak yang dapat memicu perilaku agresif, kesulitan dalam mengontrol emosi, hingga mengalami perubahan struktur otak.<sup>74</sup>

##### 5) Prestasi Akademik Menurun

Penelitian menunjukkan bahwasanya semakin banyak waktu yang dihabiskan anak untuk bermain *game*, maka prestasi di sekolah pun semakin buruk. Efek kecanduan akan *game online* memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik anak yang cenderung menurun.<sup>75</sup>

##### 6) Penyebab Isolasi Sosial

Dampak yang ditimbulkan apabila anak terlalu sering bermain *game online* ialah anak terisolasi dari sosial. Hal ini karena anak mulai

<sup>69</sup>Aqila Smart, *Op.Cit*, h.25-26..

<sup>70</sup>Young, S, *Kecanduan Internet (Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan)* h.131.

<sup>71</sup>S Margaretha, *Dampak Buruk Kecanduan Bermain Game Online* (Jakarta: Bahana, 2008) h.80-81.

<sup>72</sup>Ibid, 82.

<sup>73</sup>Silvia Y. Trisnani, Rischa P. & Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, Cetakan 1 (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018) h.10.

<sup>74</sup>Ibid, 11.

<sup>75</sup>Al Munajjid, *Bahaya Game*, h.136.

kehilangan batas waktu penting dalam hidupnya, misalnya anak cenderung lebih sedikit untuk berkumpul dengan keluarga, serta perlahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal seorang anak.<sup>76</sup>

#### 7) Kesehatan Terganggu

Tak bisa dipungkiri aktivitas *game online* tentunya dapat menyebabkan terganggunya kesehatan jika dilakukan secara berlebihan seperti contohnya obesitas, gangguan postural, kejang, gangguan otot dan rangka, kompresi saraf, dan *carpal tunnelsyndrome*.<sup>77</sup>

### f. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Beberapa tips atau solusi cara mengatasi kecanduan *game online*, antara lain:

#### 1) Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.<sup>78</sup>

#### 2) Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online* di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *game online*.<sup>79</sup>

#### 3) Mencari Aktivitas Lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau bereaksi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *game online*.

#### 4) Membatasi Waktu Bermain *Game*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.<sup>80</sup>

#### 5) Jangan Bergaul dengan Pemain *Game*

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain *game online* lagi.

#### 6) Meminta Bantuan Orang Terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *game*. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga.<sup>81</sup>

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

<sup>76</sup>Saputra, "Makalah Dampak *Game Online* Terhadap Kaum Remaja., h.45"

<sup>77</sup>Ibid, h.47.

<sup>78</sup>Suciati, "Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain *Game*," *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2013.

<sup>79</sup>Syahrani, "Ketertarikan *Online Game* Dan Penanganannya, h.93"

<sup>80</sup>Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan *Game**.

<sup>81</sup>Saputra, "Makalah Dampak *Game Online* Terhadap Kaum Remaja."

### 3. Teknik Self Control (Kontrol Diri)

#### a. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dalam mengelola faktor-faktor perilaku 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, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya.<sup>82</sup> Ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.<sup>83</sup>

Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.<sup>84</sup> *Self control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. *Self control* yang rendah sering mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi peningkatan *self control* maka akan disertai dengan penurunan perilaku kecanduan *online game*. *Self control* memiliki 3 aspek yaitu: *behavior control*, (mengontrol perilaku), *behavior control* (mengatur kontrol kognitif), *behavior decisional* (mengontrol keputusan).<sup>85</sup>

#### b. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Block dan Block (dalam Lazarus, 1976) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu :

1) *Over control*

Kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.

2) *Under control*

Suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3) *Appropriate control*

Kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan konsep Averill (dalam Sarafino, 1994) terdapat 3 aspek kontrol diri yaitu:

1) Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur

<sup>82</sup>Risnawati, Ghufron M. Nur, *Teori-Teori Psikologi (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012)*, h.21-22.

<sup>83</sup>*Game Online X D I Kota*, "Socio Humanus" 3, 1 (2021): 23–32.

<sup>84</sup>Ibid, h.23.

<sup>85</sup>Regina C.M Chiita, Lydia David, and Cicilia Pali, "Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran," *Jurnal E-Biomedik* 3,1 (2015): 297–302.



pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.<sup>86</sup>

2) Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

3) Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Berdasarkan uraian penjelasan di atas maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti: Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, Kemampuan mengambil keputusan.<sup>87</sup>

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

- 1) Faktor internal: semakin bertambah usia seseorang, semakin baik dalam mengontrol diri.
- 2) Faktor eksternal: lingkungan keluarga terutama orang tua. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens dan sejak dini maka sikap kekonsistenan ini akan diinternalisasi anak, yang di kemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.<sup>88</sup>

**d. Tahap-Tahap Pengendalian Diri (*Self Control*)**

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu :

- 1) Memiliki konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan;
- 2) Melakukan percakapan batin;
- 3) Berdebat dengan diri sendiri;
- 4) Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya;<sup>89</sup>

**e. Prinsip-Prinsip Dalam Pengendalian Diri**

- 1) Prinsip kemoralan, setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu dan lainnya;<sup>90</sup>

<sup>86</sup>Astuti, "Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 1 Bandar Lampung."

<sup>87</sup>Ridwan Rukaya, Maria Ulfa, Edison, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan *Game Online*," *FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)* 1, no. 1 (2022): 30–37.

<sup>88</sup>Risnawati dan Ghufron M. Nur, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012) h.29-32.

<sup>89</sup>Khusnul Khotimah, Endang Minarni, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi," *Jurnal Uniba* 1, 1 (2016): 69–78.



- 2) Prinsip kesadaran, prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar atau suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul;
- 3) Prinsip perenungan, ketika sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan;<sup>91</sup>
- 4) Prinsip kesabaran, masalah dari pada orang tidak memiliki *self control*, selalu optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif mempunyai keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar dari pada kemampuan yang di miliki lebih banyak masalah dari pada solusi;<sup>92</sup>

#### f. Langkah-Langkah Melakukan Strategi *Sef Control*

Ellis menyebutkan ada empat tahapan *self control* yang perlu di lakukan ketika seseorang megalami konflik yaitu :

- 1) Memikirkan konsekuensi yang akan di hadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan;
- 2) Melakukan percakapan batin;
- 3) Berdebat dengan diri sendiri;
- 4) Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya;<sup>93</sup>

Beberapa psikologi perkembangan melihat *self control* sebagai tujuan titik akhir dari perkembangan normal. Gambaran perkembangan ini menunjukkan bahwa, *impulsivness* selalu buruk (immature) dan *self control* selalu baik (mature). Hal-hal yang mendasari perubahan *self control* yang berhubungan usia diantaranya adalah: Kemampuan persepsi, Pengalaman dengan penundaan panjang, Intelegensi, Perilaku berbahasa, level aktifitas.<sup>94</sup>

## B. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu sumber yang digunakan sebagai alat untuk memperoleh data. Instrumen juga dapat dikatakan sebagai alat bantu peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi, wawancara, angket dan dokumentasi.

### 1. Pedoman Observasi

- a. Adakah peserta didik yang gemar bermain *game online* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung ?
- b. Berapakah peserta didik yang sering membolos karena sering bermain *game online* di luar sekolah ?
- c. Berapa persen peserta didik yang gemar bermain *game online* di lingkungan sekolah ?
- d. Upaya apa yang dilakukan kepala sekolah dan guru BK untuk mengurangi peserta didik yang kecanduan *game online* ?

<sup>90</sup>Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi Vol 4 Translated by Mulyarto* (Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995).

<sup>91</sup>Eka Dewi Rohayati, "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di SMAN 1 Mesuji Timur" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020)

<sup>92</sup>Yahya AD Egalia, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung," *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* 03, 2 (2017): 133–146.

<sup>93</sup>Huda Zaenatul, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja SMA X," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula* 000 (2021): 30–36.

<sup>94</sup>Yahya Ad. Egalia, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, h.191-192..

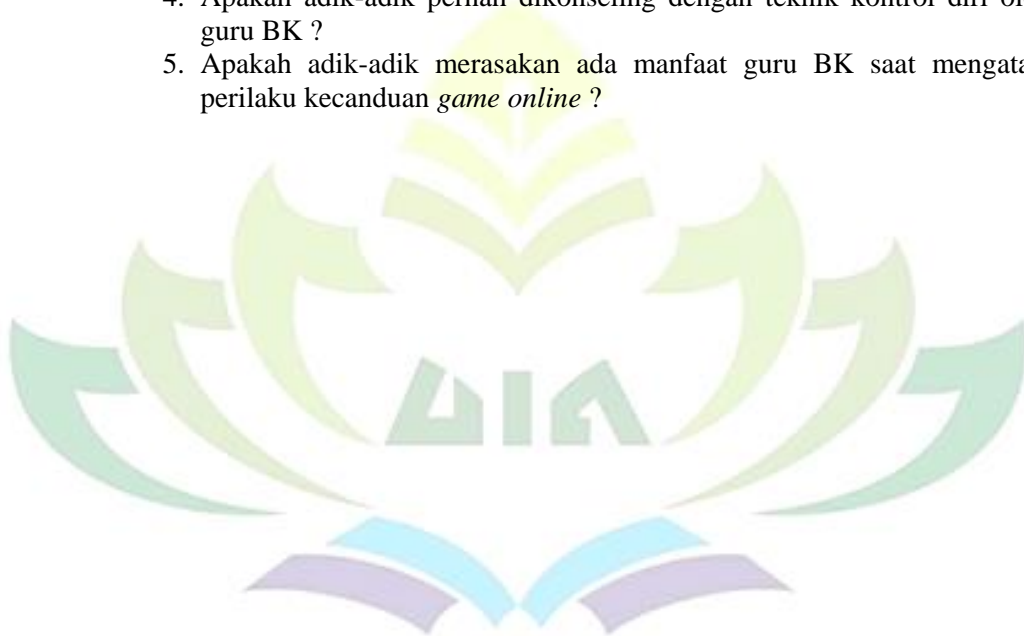
## 2. Pedoman Wawancara

### A. Guru Bimbingan dan Konseling

1. Sejauh mana pemahaman ibu tentang *game online* ?
2. Apakah ibu pernah mengatasi permasalahan tentang kecanduan *game online* peserta didik di sekolah ini ?
3. Teknik apa yang ibu gunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik ?
4. Langkah-langkah seperti apa yang digunakan oleh ibu saat mengatasi kecanduan *game online* peserta didik ?
5. Apakah ibu pernah memberikan teknik kontrol diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik ?
6. Kendala apa saja yang ibu hadapi saat menangani kasus kecanduan *game online* peserta didik ?

### B. Peserta Didik

1. Apakah adik-adik pernah membolos untuk bermain *game online* ?
2. Kenapa adik-adik membolos untuk bermain *game online* ?
3. Apa saja yang dilakukan guru BK pada saat itu (konseling) ?
4. Apakah adik-adik pernah dikonseling dengan teknik kontrol diri oleh guru BK ?
5. Apakah adik-adik merasakan ada manfaat guru BK saat mengatasi perilaku kecanduan *game online* ?



## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Imam. "Game Populer Yang Paling Banyak di Download di Android dan IOS," 2021.
- Anandari, Dwie Rezky. "Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan *Game Online*." Accessed November 10, 2022.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak Publisher, 2018.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Astuti, Riza Dwi. "Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 1 Bandar Lampung." *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Binus Higher Education. "Game Addiction," 2016. <https://parent.binus.ac.id>.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga, 2001.
- Chiita, Regina C.M, Lydia David, and Cicilia Pali. "Hubungan Antara *Self-Control* Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." *Jurnal E-Biomedik* 3, 1 (2015): 297–302.
- D, Ghuman, and Griffiths M D. "A Cross-Genre Study of Online Gaming: Player Demographics, Motivation for Play and Social Interactions among Players." *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 2, 1 (2012): 13–29.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2010.
- Detria. "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online*." Universitas Pendidikan Indonesia, 2012.
- Dihni, Vika Azkiya. "Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia." *Teknologi dan Telekomunikasi*, 2022.
- Egalia, Yahya AD. "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung." *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* 03, 2 (2017): 133–46.
- Febrianti, Thrisia. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu." Universitas Islam Bengkulu, 2014.
- Gerald, Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi Vol 4 Translated by Mulyarto*. Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995.
- Handayani, Tri. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Hartinah, Siti. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Helmayanti, Kiki. "Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung," 2015, 16.
- Huda Zaenatul. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja SMA X." *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula* 000 (2021): 30–36.
- I, King D, and Delfabbro P H. *Internet Gaming Disorder: Theory, Assess-Ment, Treatment and Prevention*. New York: Academic Press, 2018.
- Irawan, Sapto, and Dina Siska W. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, 1 (2021): 9–19.
- John W Cresswel. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009.
- K, Young. "Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for The New Millennium."

- Cyber Psychology & Behavior* 3, 5 (2000): 475–79.
- “Kamus Besar Bahasa Indonesia Kamus Versi *Online/Daring* (Dalam Jaringan),” n.d.
- Khotimah, Khusnul, and Endang Minarni. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi.” *Jurnal Uniba* 1, 1 (2016): 69–78.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2016.
- “Kominfo (Kementerian Komunikasi Dan Informatika),” 2014. <http://kominfo.go.id>.
- Kustiawan, Andri Arif & Utomo, Andy Widhiya Bayu. *Jangan Suka Game Online (Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan)*. Cetakan 1. Magetan, Jawa Timur: CV. AE Media Grafika, 2019.
- Mardiana. “Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meminimalisir Kecanduan *Game Online* Pada Siswa di MAN 2 Sinjai.” Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2021.
- Margaretha, S. *Dampak Buruk Kecanduan Bermain Game Online*. Jakarta: Bahana, 2008.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Moloeng, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda Karya, 2001.
- Munajjid, Syekh Muhammad Al. *Bahaya Game*. Solo: Aqwam Media Profetika, 2016.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Online, Game, and X D I Kota. “Socio Humanus” 3, 1 (2021): 23–32.
- Pitaloka, A. Ayu. “Perilaku Konsumsi *Game Online* Pada Pelajar,” 2013.
- Prasetyawan, Hardi, and Universitas Ahmad Dahlan. “Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online*.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, 2 (2016).
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999.
- Prayitno, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Rahmawati, Meyza. “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Rijali, Ahmad. “Analisis Data Kualitatif.” *Jurnal Alhadharah* 17, 33 (2018).
- Risnawati, Rini, and Ghufro M. Nur. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2012.
- Rohayati, Eka Dewi. “Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di SMA N 1 Mesuji Timur.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020.
- Rukaya, Ridwan, Maria Ulfa, and Edison. “Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan *Game Online*.” *FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)* 1, 1 (2022): 30–37.
- Rusmana, Nandang. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Saliceti, Francesca. “*Internet Addiction Disorder* ( IAD ).” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 191 (2015): 1372–76.
- Salim. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, 2014.
- Santika, Lilis. “Efektifitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Luwu Utara.” *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019.
- Saputra, Laufi Dian Deodo. “Makalah Dampak *Game Online* Terhadap Kaum Remaja.” Accessed November 10, 2022.
- Smart, Aqila. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Yogyakarta: A Plus Books, 2010.

- Suciati. "Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain *Game*." *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Sofia Yustiyani Suryandari. Edisi ke 3. Bandung: Alfabeta, 2018.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2013.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2009.
- Syahrani, Ridwan. "Ketergantungan *Online Game* dan Penanganannya." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 1, 2443–2202 (2015): 84–92.
- Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Trisnani, Risha P. & Wardani, Silvia Y. *Stop Kecanduan Game Online*. Cetakan 1. Madiun: UNIPMA PRESS, 2018.
- Wibowo, Mungin Eddy, Ismail Alias, and I Made Suarta. "Seminar dan Workshop Internasional Konseling Malindo Ke 4." In *Peran Profesi Konseling Dalam Menyiapkan Sumber Daya Manusia Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN*, 472. Bali: Malindo, 2015. <http://malindo.abkin.org>.
- Yanti, Fika Rahma. "Efektifitas Strategi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapy* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa di MTI Canduang." Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, 2019.
- Young, S, Kimberly. *Kecanduan Internet (Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan)*. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Yusuf, Syamsu, and Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.





**L**

**A**

**M**

**P**

**I**


**R**

**A**

**N**



Surat Penelitian Dari Dekan Fakultas Tarbiah dan Keguruan.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURURAN**  
 Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260

---

Nomor : B- Un.16/DT/PP.009.7/04/2023 Bandar Lampung, April 2023  
 Sifat : Penting  
 Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala SMA Negeri 16 Bandar Lampung  
 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 Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

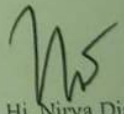
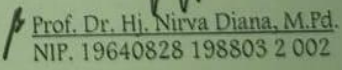
Nama : Arri Ichlasul Amal  
 NPM : 1811080339  
 Semester : X (Sepuluh)  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
 Judul Skripsi : Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

Akan mengadakan penelitian di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 17 April 2023 sampai dengan 17 Juni 2023.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan,

  
  
**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.**  
 NIP. 19640828 198803 2 002

Tembusan :

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

## Surat Balasan Penelitian dari SMAN 16 Bandar Lampung

	<b>PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG</b> <b>DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>SMAN 16 BANDAR LAMPUNG</b>	
	NSS : 302126013052	NPSN : 10807062
	Jl. Darussalam Susunan Baru Tjk. Barat Bandar Lampung Kode pos. 35155 Telp. (0721) 5602651	
	Website : www.sman16bdj.sch.id Email : sman16bjp@gmail.com	

---

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 400.3.8/7790/V.01/DP.18A/2023

Menindaklanjuti Surat Dekan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor: B-4848/Un.16/DT/PP.009.7/04/2023 Tentang Permohonan Mengadakan Penelitian Tertanggal 17 April 2023, dengan ini Kepala SMA Negeri 16 Bandar Lampung menerangkan nama mahasiswa dibawah ini:

Nama	: <b>Arri Ichlasul Amal</b>
NPM	: 1811080339
Semester	: X (Sepuluh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

Benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 16 Bandar Lampung pada tanggal 09 Mei 2023 guna melengkapi data penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul : **"IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 10 Mei 2023  
Kepala Sekolah



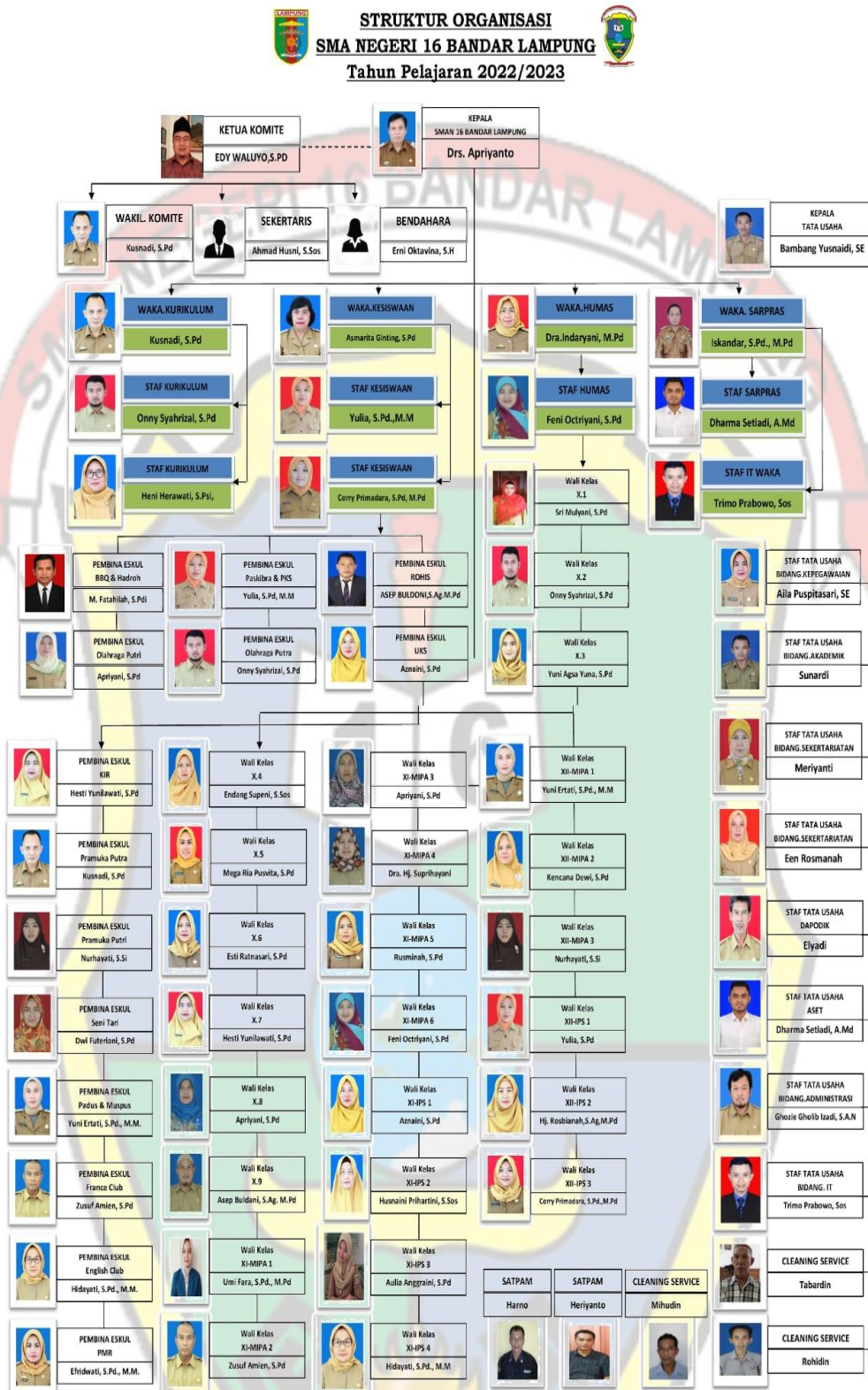
**Drs. Apriyanto**  
NIP. 19641225 199103 1 005

SMAN 16 Bandar Lampung





Struktur Organisasi SMAN 16 Bandar Lampung





Wawancara kepada peserta didik oleh penulis yang kecanduan game online di SMAN 16 Bandar Lampung



Pemberian Konseling Kelompok oleh Guru Dengan Teknik Self Control Kepada Peserta Didik di SMAN 16 Bandar Lampung.





**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](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-0839/Un.16 / P1 /KT/VI/ 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

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**  
Karya

NAMA	NPM	FAK/PRODI
ARRI ICHLASUL AMAL	1811080339	FTK/BKPI

Bebas Plagiasi sesuai Cek dengan tingkat kemiripan sebesar **13%**. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

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

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 21 Juni 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

IMPLEMENTASI KONSELING  
KELOMPOK TEKNIK SELF  
CONTROL UNTUK  
MENGURANGI KECANDUAN  
GAME ONLINE PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 16 BANDAR  
LAMPUNG

*by Arri Ichlasul Amal*

---

**Submission date:** 21-Jun-2023 11:02AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2120105173

**File name:** FULL\_SKRIPSI-2.docx (1.59M)

**Word count:** 5485

**Character count:** 36012



# IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

## ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[repository.radenintan.ac.id](http://repository.radenintan.ac.id)

Internet Source

5%

2

[digilib.uin-suka.ac.id](http://digilib.uin-suka.ac.id)

Internet Source

<1%

3

[digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id)

Internet Source

<1%

4

[dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Internet Source

<1%

5

[staff.uny.ac.id](http://staff.uny.ac.id)

Internet Source

<1%

6

[e-journal.hamzanwadi.ac.id](http://e-journal.hamzanwadi.ac.id)

Internet Source

<1%

7

[etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id)

Internet Source

<1%

8

[repository.uinsu.ac.id](http://repository.uinsu.ac.id)

Internet Source

<1%

[icon.uinkhas.ac.id](http://icon.uinkhas.ac.id)