

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO
LAMPUNG TIMUR**

Skripsi

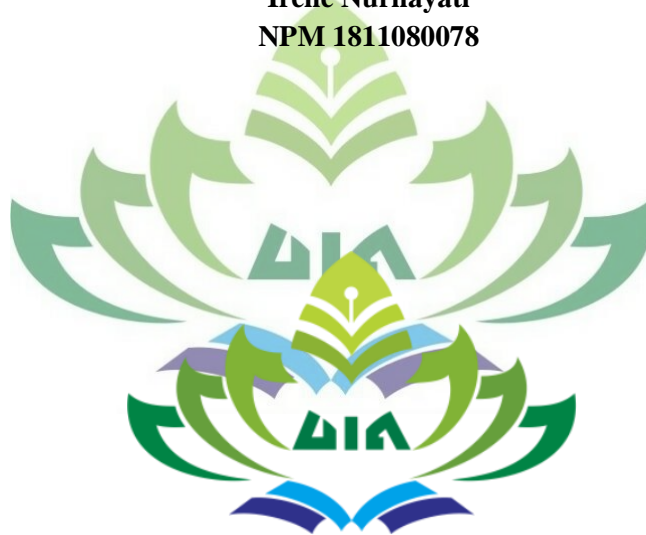
Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**Irene Nurhayati
NPM 1811080078**



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H/2023 M

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO
LAMPUNG TIMUR**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

Irene Nurhayati

NPM 1811080078

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed

Pembimbing II: Rahma Diani, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H/2023 M

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan game online Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan mengurangi kecanduan game online pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana proses perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik dan bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas XI SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Data primer diperoleh langsung dari responden mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas XI SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono, sedangkan data sekunder berupa dokumen-dokumen dari responden. Semua data tersebut merupakan bahan-bahan untuk mendeskripsikan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa: 1) Proses perencanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu melakukan pengamatan permasalahan peserta didik, melakukan studi lapangan, wawancara, observasi, dan menyiapkan sarana dan prasarana serta RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) konseling kelompok. 2) Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik yang dilakukan guru bimbingan dan konseling yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran. Konseling kelompok dapat terlaksana dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran di kelas dan buku catatan kasus yang tidak lagi menunjukkan hal-hal yang mengganggu aktivitas belajar seperti mengobrol dengan teman, bermain gadget didalam kelas dan tidur saat proses belajar. Berdasarkan tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam belajar pada peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono sudah ada perubahan dan peningkatan.

Kata kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Mengurangi Kecanduan Game online

ABSTRACT

This research is to describe how to implement group counseling services using self-management techniques to reduce students' online game addiction at SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. The problem in this research is related to reducing online game addiction in students. The aim of this research is to find out and analyze the process of planning group counseling services using self-management techniques to reduce students' online game addiction and what are the stages of implementing group counseling services using self-management techniques to reduce online game addiction in class XI students at SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono

This research uses qualitative research with a case study research design. This research uses interview, observation and documentation data collection techniques. Primary data was obtained directly from respondents regarding the implementation of group counseling services using self-management techniques to reduce online game addiction in class XI students at SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono, while secondary data was in the form of documents from respondents. All of this data is material for describing group counseling with self-management techniques to reduce students' online game addiction.

Based on the results of research that has been carried out, it is clear that: 1) The process of planning group counseling using self-management techniques to reduce students' online game addiction is carried out by guidance and counseling teachers, namely observing students' problems, conducting field studies, interviews, observations, and preparing facilities. and infrastructure and group counseling RPL (Service Implementation Plan). 2) The stages of implementing group counseling services using self-management techniques to reduce students' online game addiction carried out by guidance and counseling teachers, namely the formation stage, transition stage, core stage and ending stage. Group counseling can be carried out well and there are changes in students seen from students' activeness in the learning process in class and case notebooks which no longer show things that interfere with learning activities such as chatting with friends, playing with gadgets in class and sleeping during the process. Study. Based on the stages of group counseling services with self-management techniques, it shows that there is an increase in learning for students. So it can be concluded that the implementation of group counseling services with self-management techniques to reduce students' online game addiction at SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono has seen changes and improvements.

Keywords: *Group Counseling Services, Self Management Techniques, Reducing Online Game Addiction*

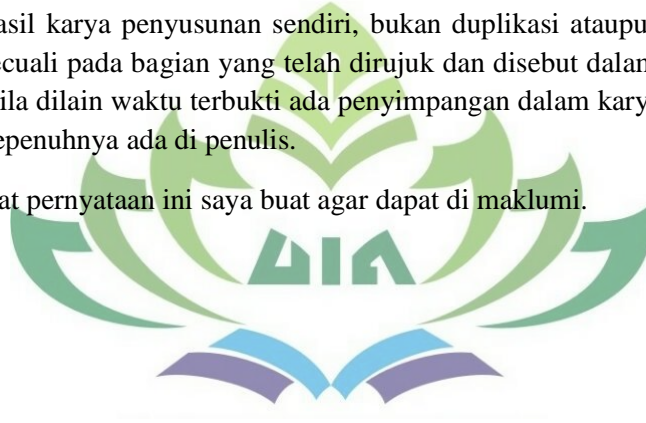
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Irene Nurhayati
NPM : 1811080078
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Faultas : Tarbiyah dan keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMET UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO LAMPUNG TIMUR”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan, apabila dilain waktu terbukti ada penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab yang sepenuhnya ada di penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat di maklumi.



Bandar Lampung, 31 Oktober 2023

Penulis,



Irene Nurhayati
NPM. 1811080078



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

Alamat : Jl. Drg. Kol. H. Endrio Suramin Sukarame, Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BANDAR
SRIBHAWONO**
Nama : Irene Nurhayati
NPM : 1811080078
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah Dimunafiqsyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Nova Erlina S.IQ. M.Ed
NIP. 197811142009122003

Rahma Diani, M. Pd
NIP. 19890417201532008

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho M.Si
NIP. 197907012009011014



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

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Fachrudin Suramin, Sakraman 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (072) 4903266

RENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO LAMPUNG TIMUR** Oleh: **Irene Nurhayati**, NPM. 1811080078, Prodi. Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Telah dimunagosaahkan pada hari/tanggal: **Kamis, 30 November 2023** pukul **15.00-17.00 WIB**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua: **Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

Sekretaris: **Eka Putri Rahmadhani, M. Gz**

Penguji Utama: **Defriyanto, S.IQ., M.Ed**

Penguji Pendamping I: **Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**

Penguji Pendamping II: **Rahma Diani, M. Pd**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



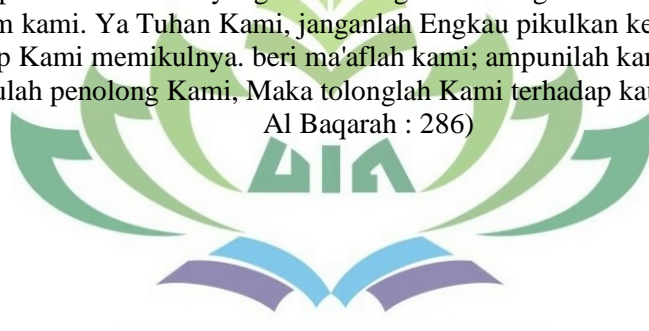
Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd

NIP. 196409281988032002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S Al Baqarah : 286)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, tempat saya belajar bagaiman cinta itu ada tanpa pamrih, tanpa kalkulasi, dan mencintai saya apa adanya. Tempat penulis pertama kali tau bahwa ada manusia di bumi milik Allah ini, yang bahagianya saya adalah bahagianya mereka, dan semoga ayah dan ibu tahu bahwa luka kalian, juga luka untuk saya. tak pernah henti penulis ucapkan rasa syukur atas kehadiran ayah, ibu kepada Allah SWT. Karena Allah ijinkan penulis jadi anak dari ayah dan ibu, yang luar biasa. Penulis bukan tipe penulis yang romantis, tapi semoga ayah dan ibu tau bahwa doa penulis tentang kebahagiaan, kesehatan, serta perlindungan, untuk ayah dan ibu selalu mampu membuat pipi basah, penulis lantunkan doa doa itu kepada Tuhan kita, Allah yang segala Maha. Sayang kalian selalu bapak Sani Sutarjo dan ibu Sumiati.
2. Adik tersayang, meski sering kali sayang saya tak mampu terucapkan, tapi jika ada yang berani mengganggu kalian, meski saya perempuan saya rela maju paling depan. Teruntuk adik tercinta, yang ganteng nan tampan M Farhan Rosyada. Doa saya tentang mu sama tak pernah putusnya, saya luar biasa bangga karna kamu mampu memberikan, apa yang belum pernah kakak-kakak mu, berikan untuk ayah dan ibu. Semoga Allah ijinkan bahwa hafalan mu tidak hanya di kepala, tapi juga ke hati dan tampak pada prilaku mu. Semoga hajat-hajat kalian senntiasa Allah kabulkan. Sayang kalian selalu dari penulis anak yang paling cantik dirumah.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Irene Nurhayati dilahirkan di Wana Lampung Timur pada tanggal 1 Mei 2000. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sani Sutarjo dan Ibu Sumiati. Memiliki Adik laki-laki yang bernama Muhammad Farhan Rosyada.

Pendidikan yang pernah ditempuh melalui sekolah oleh penulis dimulai pada saat penulis memasuki taman kanak-kanak di TK PGRI Bandar Sribhawono, lalu menempuh jenjang Sekolah Dasar di SDN 3 Sribhawono selesai pada tahun 2012. Di lanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) Islam Terpadu Baitul Muslim Lampung Timur yang selesai pada tahun 2015, pada tahun 2015 juga pendidik melanjutkan studi ke SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono dan selesai pada tahun 2018, serta melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yakni starta 1 di UIN Raden Intan Lampung, diterima sebagai mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur seleksi SPAN-PTKIN. Pada tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di dusun Mataram Baru, Desa Mataram Baru, Kecamatan Mataram Baru, Lampung Timur 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA 14 Bandar Lampung selama 40 hari.



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Ilahi Rabbi, yang penguasa pemelihara Alam yang tidak pernah berhenti dalam menganugrahkan segala nikmat, Rahmat dan Inayah-Nya dimuka bumi. Atas limpahan Rahmat- Nya penulis hanturkan sembah sujud karena telah diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini berjudul “ Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online di SMPN 1 Bandar Sribhawono Lampung timur” disusun untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Sholawat teriring salam selalu tercurahkan kepada baginda besar yakni Nabi Muhammad SAW, yang selalu dinantikan Syafaatnya di akhirat kelak.

Dalam usaha penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bantuan materi maupun dukungan moril. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat atas penulisan skripsi ini dengan segala partisipasi dan motivasinya. Secara khusus penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan dalam mengikuti pendidikan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
2. Dr. Ali Murtadho, M. S. I. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan waktu, dan masukan-masukan, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
3. Indah Fajarani, M. PSi, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan waktu, dan masukan-masukan, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan
4. Nova Erlina, S. IQ., M. Ed selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Rahma Diani M, Pd Selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu, untuk membimbing dan memberi petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama dibangku kuliah.
7. Bapak dan Ibu Staf dan karyawan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
8. Imam Hanafi, S.Pd, selaku Kepala Smp Negeri 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur. yang telah member izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Sri Widonarko, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling Smp Negeri 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur. yang telah berkenan memberikan

kemudahan serta membantu dalam penelitian.

10. Bapak dan Ibu dewan guru beserta staf TU Smp Negeri 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur yang telah berkenan membantu dalam penelitian dan peserta didik yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
11. Andi Tri Prasetyo, seseorang yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, menjadi support system penulis pada hari ini yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah saya berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya dan selalu memberikan dukungan terhadap saya. Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini.
12. Erinawati dan Dwi handayani yang senantiasa menampung keluh kesah penulis
13. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2018 khususnya teman-teman seperjuangan BK.F 2018 dan seluruh sahabat-sahabat beserta teman-teman yang tidak segan-segan memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini baik langsung maupun tidak langsung.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadi ladang amal di akhirat kelak. Demikian skripsi ini dibuat, semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Atas bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT. Amin ya robbal,alamin

Bandar Lampung, 19 Juli 2023 Peneliti



Irene Nurhayati
NPM 1811080078

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
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	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	7
H. Metode Penelitian	9
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	9
2. Desain Penelitian	9
3. Sumber Data Penelitian	9
4. Subjek dan Objek penelitian	10
5. Teknik Pengumpulan Data.....	11
6. Analisis Data	11
7. Uji Keabsahan Data	12
I. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	
1. Konseling Kelompok	14
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	14
b. Tujuan Konseling Kelompok	15
c. Fungsi Konseling Kelompok.....	16

d. Asas-Asas Konseling Kelompok	17
e. Struktur dalam Konseling Kelompok	18
f. Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	19
2. Teknik <i>self-manajemen</i>	21
a. Pengertian <i>self-manajemen</i>	21
b. Tahap <i>self-manajemen</i>	22
c. Tujuan <i>self-manajemen</i>	22
d. Manfaat <i>self management</i>	23
e. Kelebihan dan Kekurangan <i>self-manajemen</i>	24
3. Kecanduan Game Online	25
a. Pengertian Game Online	25
b. Faktor Penyebab Game Online	26
c. Ciri – ciri Kecanduan Game Online	26
d. Dampak Negatif Kecanduan Game Online	28
e. Indikator Kecanduan Game Online	29

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	32
1. Profil	32
2. Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan.....	33
3. Data Prasarana.....	34
4. Visi dan Misi.....	24
B. Deskripsi data penelitian	25

BAB IV ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono	36
B. Temuan Penelitian Hasil Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Peserta Didik di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono	39
C. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1.1 Tabel Observasi.....	8
3.1 Tabel Data Guru dan Pegawai SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono	38
3.2 Tabel Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono...	38
3.3 Tabel Data Peserta Didik SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.....	39
3.4 Tabel Sarana dan Prasarana SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.....	39
4.1 Tabel Data Siswa Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	46
4.2 Tabel Data Siswa Kecanduan <i>Game Online Setelah diberikan Treatment</i>	46



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami judul skripsi ini. Penulis perlu memberikan penegasan terhadap skripsi yang berjudul “ **Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Manajement* Untuk mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono** “. Maka penulis mempertegas kata yang di anggap penting yaitu sebagai berikut :

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.¹

konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Menurut Tohirin, menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan.

Menurut Prayitno dan Erman amti, konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang), dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paing kurang dua orang). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok merupakan, sebuah layanan yang dilakukan oleh lebih dari 2 orang yang memiliki kemiripan permasalahan yang dipimpin oleh konselor dengan tujuan membantu menuntaskan konseli menuntaskan masalahnya sendiri secara berkelompok.

¹ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014) hal.7

2. Teknik *Self-management*

Menurut Cormier dan Cormier, menjelaskan bahwa *self-management* suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Self-management adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahannya sendiri untuk mencapai kemajuan diri.² Menurut Suhartini dan Makhfud *self-management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.³ *Self-management* adalah suatu prosedur dimana perilakunya individu mengatur sendiri. Sukadji *Self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.⁴

Berdasarkan paparan tersebut, penulis menarik kesimpulan dimana, Teknik *self-management* ini adalah sebuah prosedur dimana individu mengatur perilaku dirinya sendiri, agar siswa dapat mengontrol diri baik dalam keadaan apapun baik yang mereka inginkan maupun tidak. Dimana peserta didik diharapkan mampu mengontrol dan mengatur pikiran, perbuatan, mereka yang mengarah kepada hal-hal yang positif.

3. Kecanduan Game Online

Clark dan Scott mengemukakan bahwa kecanduan *game* adalah permainan *game* yang dapat memberikan perasaan bahagia terhadap gamer untuk memiliki kecenderungan terus bermain dan mengabaikan realitas. Individu menjadi asyik dengan *game*, berbohong tentang penggunaan *game*, kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain *game*, menarik diri dari keluarga, teman-teman dan menggunakan *game* sebagai sarana melarikan diri psikologis.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, manusia memerlukan kehadiran manusia lain untuk memenuhi kebutuhan baik dalam bentuk jasa maupun materil. Kebutuhan tersebut akan mudah terpenuhi apabila terjalin suatu hubungan antar manusia yang saling berinteraksi. Interaksi sosial merupakan kunci dari kehidupan sosial, tanpa interaksi sosial tidak akan

² kadek Suranata Ni Luh Putu Indryaningsih, Ketut Dharsana, "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 Smp Negeri 4 Singaraja," *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, No. 1 (2014).

³ Ni Komang Suarningsih Maria Ulfa, "Kata Kunci: Konseling Kelompok; Self Management; Kebiasaan Belajar A. Pendahuluan," *Jurnal Psikologi Konseling* 12, No. 1 (2018): 120–32.

⁴ Dwie Rezky Anandri, Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan Game Online. Tersedia: <http://dwirezkyanandari.blogspot.com/2014/11/orangtua-dengan-pola-asuhpermisif.html>.

mungkin ada kehidupan bersama. Interaksi sosial adalah hal yang mutlak bagi manusia dalam menjalankan kehidupannya, karena manusia merupakan makhluk sosial yang saling berhubungan, saling membutuhkan dan saling mempengaruhi. Menurut Gillin interaksi merupakan hubungan-hubungan yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang-perorangan, antar kelompok manusia, maupun antara orang-perorangan dengan kelompok manusia.⁵ Interaksi sangat berguna untuk menelaah dan mempelajari banyak masalah di dalam masyarakat. Sebagai contoh di Indonesia, dapat dibahas bentuk-bentuk interaksi yang berlangsung antara berbagai suku bangsa, antar golongan-golongan yang disebut mayoritas dan minoritas dan seterusnya.

Pendidikan adalah segala situasi dalam hidup yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang, pendidikan disebut juga sebagai pengalaman belajar. Oleh karena itu, pendidikan dapat pula didefinisikan sebagai keseluruhan pengalaman belajar setiap orang yang bisa mengangkat harkat dan martabat sepanjang hidupnya dibandingkan dengan manusia lain yang tidak berpendidikan.⁶ Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan untuk membekali anak bangsa dalam menghadapi masa depan, untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas.⁷ Dengan demikian, tidak ada satu orang pun yang tidak membutuhkan pendidikan, karena dengan adanya pendidikan, kepribadian manusia dapat dibina dan dapat dikembangkan serta membawa dampak positif menuju ke arah kemajuan, kesejahteraan dan setiap orang dapat menjadi sumber pendidikan seperti keluarga, masyarakat dan guru. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Nahl ayat 78:



 وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
 وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ۝٧٨ (النحل/16: 78-78)

Artinya: *Dan Allah SWT mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur*⁸ (Q.S. An-Nahl ayat 78).

Ayat ini menjelaskan bahwa sebagaimana Allah SWT mengeluarkan kamu berdasarkan kuasa-Nya sedang tadinya dalam keadaan tidak berwujud, maka demikian juga Allah SWT dapat mengeluarkan kamu dari perut bumi dan menghidupkan kembali. Ketika Allah SWT mengeluarkan kamu dari ibu-ibu

⁵ *Ibid*, h.55

⁶ Kompri, *Manajemen Pendidikan: Komponen-komponen Elementer Kemajuan Sekolah*, (Yogyakarta: Ar –Ruzz Media, 2017), h. 35.

⁷ Ngalm Perwanto, *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 3.

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (CV penerbit diponegoro,2010) h.

kamu, kamu semua dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun yang ada disekeliling kamu dan Allah SWT menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati, sebagai bekal dan alat untuk meraih pengetahuan dengan menggunakan alat-alat tersebut sesuai dengan tujuan dan fungsi, Allah SWT menganugraahkan-Nya kepada kamu.

Bimbingan dan konseling atau “*guidance and counselling*” merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaharuan pendidikan nasional. Maka tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan. Tujuan Pendidikan Nasional adalah menghasilkan manusia yang berkualitas yang dideskripsikan dengan jelas dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara”.⁹

Keterlibatan Bimbingan dan Konseling di sekolah bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.¹⁰ Tujuan tersebut akan tercapai jika fungsinya berjalan dengan baik. Adapun fungsi bimbingan dan konseling meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Maka dari itu guru bimbingan dan konseling yang profesional sangat diperlukan di sekolah.¹¹ Guru adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya adalah mengajar dan membimbing. Guru bimbingan dan konseling merupakan profesi yang telah diakui keberadaannya disekolah. Hal tersebut dapat kita lihat pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor: 74 tahun 2008 tentang guru pada pasal 15 yang menyatakan, bahwa guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah guru pemegang sertifikat pendidikan.¹² Tugas mengajar adalah pekerjaan khusus yang dilakukan guru, pekerjaan ini berwujud rangkaian kegiatan yang di lakukan oleh guru dengan melaksanakan proses mengatur dan mengorganisasikan kegiatan belajar, sebagai pegajar guru di tuntut untuk memiliki seperangkat pengetahuan dan keterampilan teknik mengajar serta menguasai bahan pelajaran yang akan disajikan kepada siswanya, tugas mengajar

⁹ Fuad Ihsan, *Dasar-dasar Kependidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h.

1.

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h 11

¹¹ Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila Kusnawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 7.

¹² Gantina Komalasari, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 5.

bukan pekerjaan sederhana, melainkan memerlukan pemikiran dan tindakan yang mantap dari serangkaian kegiatan yang saling terkait dalam bentuk keutuhan. Konseling adalah suatu kegiatan yang sangat penting dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah maupun di luar sekolah, konseling merupakan aktifitas penting dalam merubah pemikiran, sikap dan perilaku individu. Maka dari itu bimbingan dan konseling sangat diperlukan oleh siswa di sekolah, karena dengan adanya bimbingan dan konseling siswa dapat mengembangkan semua potensi yang dimilikinya serta siswa dapat menyelesaikan suatu permasalahan secara mandiri tanpa harus bergantung kepada orang lain. Dalam proses pemberian bimbingan dan konseling kepada siswa harus di laksanakan oleh orang yang profesional.¹³

Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orangtuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri.¹⁴ Siswa adalah generasi penerus yang akan memajukan suatu bangsa tergantung kepada sumber manusia yang handal. Karena itu orangtua, guru dan orang sekelilingnya harus mampu membimbing, mendidik, serta mengembangkan potensi yang sesuai dengan cita-cita yang diinginkannya. Untuk mewujudkan cita-cita tersebut, tentu proses pendidikan perlu mendapat perhatian yang lebih, terutama untuk mengendalikan berbagai dampak negatif yang mungkin timbul.

Naqawi menyebutkan bahwa kata siswa/murid berasal dari bahasa arab, yang artinya orang yang menginginkan (*the willer*). Menurut Nata kata murid diartikan sebagai orang yang menghendaki untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, ketrampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal dalam hidupnya agar bahagia dunia dan akhirat dengan jalan belajar sungguh-sungguh. Kata ini merujuk pada murid yang belajar di madrasah. Kata lain yang berkenaan dengan murid adalah *thalib*, yang artinya pencari ilmu, pelajar, mahasiswa. Sedangkan menurut para ahli psikologi kognitif memahami anak didik atau murid, sebagai seorang manusia yang mendayungkan ranahkognitif semenjak berfungsinya kapasitas motor dan juga sensorinya.¹⁵

Siswa Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat usia remaja yang telah memasuki masa pubertas. Pubertas ialah suatu masa peralihan masa remaja menuju masa dewasa. Dalam masa inilah remaja cenderung ingin menunjukkan identitas dirinya sehingga rentan melakukan perilaku yang menyimpang, perilaku menyimpang yang mereka lakukan juga di sebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Salah satunya faktor teman sebaya maupun faktor perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah berkembang di zaman modern ini. Zaman modern sekarang ini kewajiban seorang siswa mulai terkikis dengan adanya arus

¹³ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), h. 1.

¹⁴ W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 31.

¹⁵ Dosenpendidikan, *Pengertian Siswa Menurut Para Ahli*, April 2014. Diakses pada tanggal 23 November 2019 dari situs <https://Www.Dosen Pendidikan.Co.Id>.

globalisasi pada kemajuan teknologi. Siswa lebih menomorduakan belajar dari pada bermain *game online*, di dalam kesehariannya para siswa lebih cepat terpengaruh ajakan dari teman-teman, selain ajakan teman-teman rasa penasaran akan sesuatu yang barulah yang mendorong mereka untuk mencoba-coba hal-hal yang belum pernah mereka lakukan. Teknologi telah banyak memberikan dampak pada bagaimana dan dimana kita semua menerima informasi dan berkomunikasi satu sama lain. Munculnya teknologi layaknya virus yang menyebar cepat ke seluruh dunia. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat sekarang ini menuntut kita lebih jeli dalam memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satunya dampak dari kemajuan teknologi adalah internet, berbagai informasi dapat diakses secara bebas melalui internet. Tidak hanya informasi, berbagai sarana hiburan juga disajikan oleh internet. Salah satunya adalah *game online* yang merupakan salah satu fitur yang cukup berkembang bahkan memberikan manfaat hiburan dalam dunia internet.

Penggunaan sarana hiburan antara lain *game online* secara berlebihan tentu akan membawa dampak yang sangat buruk bagi siswa, hal ini dapat berpengaruh pada perubahan sikap siswa yang mengarah pada hal yang menyimpang. Salah satu penyimpangan yang sering dilakukan oleh siswa yang gemar bermain *game online* antara lain ialah berbohong dalam hal meminta uang untuk membeli keperluan sekolah akan tetapi uangnya digunakan untuk mengisi kuota internet. Kebiasaan dalam berbohong ini disebabkan karena siswa masih berprofesi sebagai pelajar yang mengharapkan jajan dari orangtua. Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dapat berpengaruh pada munculnya sikap pemalas seperti malas dalam hal belajar serta suka menunda-nunda suatu pekerjaan baik itu pekerjaan dari sekolah maupun pekerjaan rumah, dan juga gangguan pada emosi yang kurang terkontrol.

Tidak jarang siswa mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas di depan sesama teman sebaya bahkan guru dan juga orangtua, seperti menghina, mencibir, menghujat serta menyahuti guru saat diberi teguran dan membantah orangtua saat akan disuruh mengerjakan sesuatu. Allah SWT telah mengingatkan manusia apabila manusia melupakan Allah dan mementingkan hal yang lain selain beribadah kepada Allah, dalam hal ini kecanduan bermain *game online* termasuk didalamnya. Islam menganjurkan menjauhi perkara-perkara yang dapat menyebabkan kecanduan. Sepertihalnya kecanduan *khamr*, kecanduan *game online* dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang lalai dengan *game online* maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi di sekelilingnya, tidak jarang juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*. Seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ ۙ (الحشر/59: 19-19)

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”¹⁶(Q.S. Al-Hasyr ayat 19).

Orang yang kecanduan *game online* lebih menomor satukan *game* daripada beribadah, sehingga para kecanduan *game online* berada jauh dari sisi Allah SWT. Allah SWT didalam firmanNya juga menjelaskan bahwa berada disisi Allah adalah lebih baik dari permainan. Dan mereka hanya merugikan dirinya sendiri. Firman Allah SWT:

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا أَنْفَضُوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّٰزِقِينَ ۙ (الجمعة/62: 11-11)

Artinya: *Dan apabila mereka melihat peniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah: “Apa yang disisi Allah lebih baik daripada permainan dan peniagaan”, dan Allah sebaik-baik pemberi rezeki.*¹⁷ (Q.S. Al-Jumu’ah ayat 11).

Fenomena masalah siswa yang kecanduan bermain *game online* tersebut menjadi hal yang sangat perlu untuk segera ditangani, karena ketika seseorang memainkan *game online* sebenarnya permainan tersebut memberi manfaat bagi penggunanya. Namun sayangnya, saat ini banyak orang yang telah menjadi pecandu permainan tersebut hingga menyalahgunakannya. Khususnya pada anak-anak dan remaja, *game online* yang dimainkan secara berlebihan dampaknya justru dapat sangat merugikan. Seperti contohnya, dalam segi prestasi, karena terlalu sering bermain *game*, waktu belajar berkurang bahkan bisa sama sekali tidak menyisihkan waktu untuk belajar.

Dari segi keuangan, anak pecandu *game online* cenderung lebih boros, bahkan suka berbohong tentang uang, atau bahkan sampai mencuri uang, demi bisa bermain *game online*. Dari segi sosial, tentu pecandu *game online* mengalami kesusahan dalam hal bersosialisasi, karena kesehariannya lebih asik dengan *gadget* masing-masing dari pada bermain dengan teman sebayanya. Dari sisi kesehatan juga perlu dipertimbangkan, anak yang terlalu sering bermain *game* sering lupa akan waktu, dan lupa dengan makan, sehingga dapat mengganggu jadwal tidur serta makan, yang akan menimbulkan penyakit pada tubuhnya.

Perlu penanganan khusus dalam mengelola kecanduan bermain *game online*, jika tidak ditangani secara tepat dan efektif, maka sangat terganggu pada jalannya proses belajar, yang berdampak pada kegagalan belajar juga akan berdampak negatif terhadap perkembangan siswa sendiri. Maka kerja sama yang

¹⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahan (CV penerbit diponegoro,2010) h. 67

¹⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahan (CV penerbit diponegoro,2010) h. 82

baik antara guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, dan orangtua sangatlah penting, sebab anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga dan sekolah. “Tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik di SMP N 1 Bandar Sribhawono masih bisa dikatakan wajar, akan tetapi jika dibiarkan akan berdampak negatif pada peserta didik. Menurut guru BK di SMP N 1 Bandar Sribhawono Muhammadiyah Bandar Lampung pendekatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* merupakan upaya untuk mencegah perilaku peserta didik tersebut dapat mengatur perilakunya sendiri agar dapat mengendalikan emosi dalam berperilaku, karena pada umumnya anak yang kecanduan *game online* seperti memiliki dunia sendiri. Selain menerapkan pendekatan tersebut guru BK juga dapat bekerja sama dengan pihak keluarga serta mengajak individu untuk melakukan aktivitas yang dapat menyita waktu bermain *game online*.

Tabel 1
Data peserta didik perilaku kecanduan *game online*

No	Nama Siswa	Sub Indikator	Prilaku Kecanduan Game Online	Deskripsi
1	GH	Penggunaan yang berlebihan	Lupa waktu makan dan sholat	Sebab dari kurangnya perhatian dari orang tua, peserta didik ini sering melupakan sholat dan melupakan makan hingga ia Sakit
2	FAP	Terpengaruh oleh teman teman online	Mudah marah dan emosi	Peserta didik ini mengakui bahwa ia mudah marah dan emosi dikarenakan terpengaruh oleh teman-teman onlinenya disaat bermain game bersama
3	HAD	Pemalas	Bermain <i>game online</i> saat jam belajar	Peserta didik sering bermain game online

				dengan cara sembunyi-sembunyi disaat jam belajar berlangsung.
4	SW	Kurangnya iman dan taqwa	Sering membantah guru dan orantua	SW ini menurut penjelasan guru maupun orang tuanya sering membantah semenjak ia sering bermain game online
5	IA	Kurangnya kesadaran	Berkata kasar dan jorok	Peserta didik ini mengakui bahwa semenjak ia gemar bermain game online ia menjadi suka berkata kasar dan jorok ketika game yang dimainkan Kalah
6	WRR	Lingkup pertemanan yang tidakbaik	Melakukan permainan game slot atau judi online	Pesera didik ini mengatakan selain ia memainkan game online seperti mobile legend, ia juga memainkan online.

Hasil wawancara dan observasi tanggal 14 AGUSTUS 2023

Berdasarkan tabel diatas dan pengamatan dari guru BK terdapat 6 peserta didik yang kecanduan bermain game online terhitung dari mulainya kegiatan belajar mengajar semester ganjil sampai semester genap. Kategori tinggi pada jumlah 3 terdapat 4 peserta didik dan kategori rendah terdapat 2 peserta didik yang melakukan pelanggaran akademik. Peserta didik yang kecanduan bermain game online yang berinisial GH, FAP,HAD,SW,IA, WRR peserta didik kelas XI 1. Dibuktikan dengan tidak mengerjakan tugas akademik dan dan keterlambatan dalam pengumpulan tugas yang tidak tepat dengan batas waktu yang telah

ditentukan.

Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas SMP N 1 Bandar Sribhawono yang kecanduan bermain game online, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum memahami betapa bahayanya kecanduan bermain game online, masih banyak peserta didik yang melalakan tugas akademik dikarenakan kurang pandai dalam mengelola waktu belajar dan bermain game online hingga menyebabkan kecanduan bermain game online.

Pelayanan bimbingan dan konseling diadakan supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangannya sendiri, dan berani menanggung sendiri akibat dan konsekuensi dari tindakan-tidaknya. Bantuan yang bertujuan demikian bersifat psikis atau *psikologis*, karena berperan langsung terhadap alam pikiran dan perasaan seseorang serta dorongan untuk meninjau dirinya sendiri dan posisinya di dalam lingkungan hidupnya.¹⁸ Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang: “Pelaksanaan Layanan Konseling Dengan Teknik *Self Manajement* Terhadap Siswa Pecandu Game Online di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono“.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

1. Fokus penelitian

Agar penelitian tidak menyimpang dari pembahasan yang akan dilakukan maka pada penelitian ini penulis ingin memfokuskan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

Adapun sub fokus pada penelitian ini adalah :

1. Proses Perencanaan *Teknik Self Manajement* untuk mengurangi kecanduan game online di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.
2. Tahapan Pelaksanaan *Teknik Self Management* untuk mengurangi kecanduan game online di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self manajement* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas XI SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono? untuk memperjelas rumusan masalah maka diajukan beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah proses perencanaan konseling kelompok menggunakan teknik *selfmanajement* dalam mengurangi kecanduan game online peserta didik di SMPN 1 Bandar Sribhawono?

¹⁸ W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling...*, h. 32.

2. Bagaimanakah tahapan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online peserta didik di SMPN 1 Bandar Sribhawono?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, Tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana proses perencanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik di SMPN 1 Bandar Sribhawono
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik di SMPN 1 Bandar Sribhawono

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukan penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik self manajemen untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas XI 1 di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono
 - b. Dapat menjadi informasi serta dasar pijakan untuk penelitian pada waktu yang akan datang
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru sebagai bahan informasi dan masukan untuk merencanakan dan memberi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling teknik self manajemen dengan efektif dan efisien.
 - b. Bagi siswa untuk mengetahui bahwa ada pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik self manajemen untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik.
 - c. Bagi sekolah untuk menjadi masukan kepada pihak SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik self manajemen untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik yang telah dilakukan.
 - d. Bagi penulis sebagai sumber pengetahuan dalam menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini peneliti mengacu pada penelitian yang telah terlaksana dan relevan sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Adapun beberapa penelitian yang dijadikan acuan bagi penelitian yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga, dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP.¹⁹
2. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Reza Febrianti, dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik SMK Pada Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK.²⁰
3. berikutnya dilakukan oleh Youanda Kurnia Rahman, dengan judul Efektivitas Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMK Pada Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMK.²¹
4. berikutnya dilakukan oleh Tri Handayani, dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik SMP Pada Tahun 2016, dan mendapatkan hasil bahwa teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik SMP.

Persamaan antara uraian Proposal di atas dengan penelitian yang akan diteliti penulis adalah sama-sama mempunyai variabel bebas (x) tentang Layanan Bimbingan dan Konseling Dengan *Behavioral Teknik Self Manajement*. Perbedaan antara uraian Proposal di atas dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu pada penelitian yang dilakukan penulis jenis kegiatan pada pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Dengan *Behavioral Teknik Self Manajement* dilaksanakan secara daring dengan metode tanya jawab dan Sharing kepada guru BK melalui grup *Whatsapp*, sedangkan pada penelitian di atas dalam pelaksanaan layanan bimbingan karir dilakukan dengan tatap muka dengan melakukan berbagai jenis kegiatan seperti Plotting dan perencanaan pemilihan jurusan kuliah, Sharing & motivation class, Study kampus.

¹⁹ Erlangga, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Tahun 2017)

²⁰ Raza febrian, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik SMK Pada Tahun 2017)

²¹ Younda Kurnia Rahman, "Efektivitas Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMK Pada Tahun 201).

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pendekatan atau Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode pendekatan kualitatif yang bersifat *deskriptif*. Creswell mendefinisikannya sebagai perspektif yang biasanya digunakan dalam penelitian advokasi/partisipatoris kualitatif dan dapat membantu peneliti untuk merancang rumusan masalah, mengumpulkan dan menganalisis data, serta membentuk *call for action and change* (panggilan untuk melakukan aksi dan perubahan). Hasil penelitian kualitatif diranah pendidikan bersifat deskriptif. Tujuan penelitian kualitatif pada umumnya mencakup penelitian, dan lokasi penelitian, tujuan penelitian kualitatif juga menyatakan rancangan penelitian yang dipilih.²²

Menurut *Yin Case Studies* merupakan suatu proses pencarian pengetahuan yang empiris gua menyelidiki dan meneliti berbagai fenomena dalam konteks kehidupan nyata. *Case Studi* dibedakan menjadi tiga tipe yaitu .²³

a) Studi Kasus Eksplanatoris

Studi kasus Eksplanatoris, yakni jenis metode studi kasus yang digunakan oleh peneliti ketika tidak lagi bisa menemukan atau memiliki kendali atas fenomena yang diteliti. Sehingga peneliti kemudian memiliki pertanyaan “ mengapa” atau bagaimana penerapannya cocok untuk fenomena maupun suatu kelompok individu yang tidak atau belum bisa dijelaskan. Tujuan studi kasus ini adalah menunjukkan data tersebut yang tidak bisa dijelaskan sekaligus melakukan deskripsi investigasi kasual.

b) Studi Kasus Eksploratoris

Studi kasus Ekploratoris yaitu metode penelitian yang tujuannya adalah untuk menjawab “apa” dan juga “siapa”. Data yang dikumpulkan dari dua sumber yakni data eksplorasi dan data tambahan (wawancara, kuisisioner,dll). Metode ini cocok digunakan pada penelitian formal dan bersekala besar. Tujuannya membantu peneliti mendapatkan lebih banyak informasi latar belakang disbanding studi kasus biasa, agar hasil data maksimal dan lebih baik maka dilakukan kegiatan ekstra. Selain itu memberikan lebih banyak waktu kepada peneliti untuk mencerna, memahami informasi yang didapatkan selama proses pelaksanaan penelitian.

c) Studi Kasus Deskriptif

²² Creswell, Jhon W. Research Desain pendekatan kualitatif,kuantitatif,dan mixed. Yogyakarta 2012

²³ Prof Dr. Robert K.Yin, Studi Kasus Desain & metode, 1 cet 14 (Jakarta:Rajawali, 2015)

Studi kasus deskriptif yang ditetapkan dengan tujuan menganalisis urutan peristiwa tertentu yang terjadi dimasa lalu. Jenis penelitian ini biasanya mencakup bidang budaya atau bidang sejarah, dengan tujuan untuk membandingkan teori lama dengan teori baru sehingga bisa diketahui mana yang paling benar dengan melihat analisis urutan peristiwanya.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan studi kasus tipe deskriptif karena dianggap efektif dan sesuai dengan rumusan masalah serta fenomena.

2. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *Case Studies*. Desain penelitian *Case Studies* merupakan salah satu staregi yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan menyelidiki mendalam terhadap kejadian, program, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang, berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan.

Dalam penelitian *Case Studies* peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai prosedur dalam pengumpulan data yng berkaitan.²⁴ Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti ingin menemukan fakta dan menginterpretasikan tentang “pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan di SMPN 1 Bandar Sribhawono”.

Untuk melukiskan secara akurat proses pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online, peran konselor daklam mengurangi kecanduan, serta perubahan dan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self manajement* dan jenis dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* yang ada di SMPN 1 Bandar Sribhawono.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber data kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tulisan yang dicermati oleh peneliti dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen.²⁵ Untuk mendapatkan sumer data informasi maka dilakukan melalui wawancara dan pengamatan yakni hasil usaha gabungan dari melihat, mendengar dan bertanya.

4. Subjek dan Objek Penelitian

²⁴ Jhon W Creswell, *Research Desaign Pendektan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, Yogyakarta; Pustaka Belajar, 2009)

²⁵ Bidang Bimbingan and D A N Konseling, “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016), <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>.

Subjek penelitian adalah keseluruhan objek penelitian.²⁶ Dalam penetapan subjek penelitian peneliti berpedoman pada pendapat Suharsimi Arikunto subjek penelitian dapat berupa benda, hal atau orang.²⁷ Yang menjadi subjek penelitian adalah orang atau benda yang diikutsertakan dalam penelitian ini dengan mendapatkan data-data yang diperlukan peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa SMPN 1 Bandar Sribhawono yang memiliki kecanduan dengan *game online*. Dengan demikian jumlah subjek dalam penelitian ialah sebanyak 6 orang.

Penulis menentukan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih anggota populasi tertentu saja untuk dijadikan sampel. Adapun tujuan dari pemilihan sampel ini adalah untuk memperoleh informasi dari siswa yang dapat digunakan sebagai data dalam penelitian ini. Pengambilan sampel yang peneliti lakukan di peroleh berdasarkan informasi dan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut.

Objek penelitian adalah apa yang akan diselidiki dalam kegiatan penelitian. Objek penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, objek penelitiannya adalah proses pelaksanaan konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VIII SMPN 1 Bandar Sribhawono.

5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan.²⁸ Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*). Untuk mengumpulkan data dilapangan maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1) Observasi

Metode observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan cara menggunakan indra, terutama indra penglihatan dan indra pendengaran.²⁹ Observasi disebut juga sebagai pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Metode observasi merupakan salah satu metode khusus untuk mendapatkan fakta. Adapun metode lain yang digunakan untuk melengkapi data yang tidak bisa diperoleh melalui observasi. Pada penelitian ini digunakan observasi sistematis, observasi sistematis ini dilaksanakan dengan menggunakan

²⁶ Winarto Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* Cet VIII, (Bandung: Tarsito, 1985),

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 152.

²⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian...*, h. 63.

²⁹ Moh. Pinda Tika, *Metodologi Riset Bisnis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 58.

kerangka rencana terlebih dahulu sehingga sering pula disebut sebagai *structured observation*. Jadi, setelah ada suatu struktur tertentu yang segala sesuatunya telah disistematis mengenai hal-hal apa yang akan diobservasi dan juga telah dibuat kategori-kategori tertentu.³⁰ Oleh karena itu, observasi ini juga sering disebut sebagai observasi dengan sistem katagori yang dilaksanakan dengan menggunakan rencana kerangka terlebih dahulu. Hal-hal yang diobservasi dalam penelitian ini yaitu aktivitas guru bimbingan dan konseling dan siswa. Menurut penulis observasi itu sendiri dapat diartikan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala atau fenomena yang ada pada objek penelitian.

2) Wawancara

Wawancara adalah proses percakapan dengan maksud untuk mengonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan, dan sebagainya yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interview*) yang mengajukan pertanyaan dengan orang yang diwawancarai (*interview*). Wawancara adalah metode pengumpulan data yang amat populer, karena itu banyak digunakan didalam berbagai penelitian. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data yang tidak dapat diperoleh melui observasi. Dalam penelitian ini objek yang diwawancarai adalah guru bimbingan dan konseling dan peserta didik.

Menurut penulis wawancara ialah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan ini dilakukan oleh dua pihak, yaitu *interview* yang mengajukan pertanyaan dan *interview* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu yang sesuai dengan maksud penelitian. Wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang akan di teliti.³¹

Wawancara dilakukan secara langsung dengan guru bimbingan dan konseling sebagai informasi kunci, dan siswa untuk *mengcrosscheck* setiap jawaban yang diberikan oleh guru bimbingan konseling.

3) Dokumentasi

Sugiyono menyatakan bahwa dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Teknik ini digunakan ketika mengadakan penelitian yang bersumber pada tulisan baik itu berupa dokumen, tabel, dan sebagainya. Dokumentasi adalah pengumpulan data dari data-data yang telah didokumentasikan dalam berbagai bentuk.³² Telaah dokumentasi merupakan salah satu teknik penting dalam suatu penelitian dengan mengumpulkan informasi yang telah ada pada lembaga terkait. Dalam penelitian ini, penulis menelaah dokumen, seperti profil

³⁰ Agus Abdul Rahman, *Psikologi sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 63.

³¹ Burham Bungin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), h. 155.

³² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 158.

sekolah, jumlah guru, jumlah siswa dan sarana prasarana mengenai umum lokasi penelitian serta data-data lain yang menurut penulis sebagai pendukung penelitian ini.

6. Prosedur Analisis Data

Ada beberapa langkah Analisis data kualitatif menurut Creswell yaitu:

a. Mengolah dan menyiapkan data yang akan di analisis

Pada langkah awal akan melibatkan transkripsi wawancara, *scanning* materi , mengetik data yang di peroleh dari lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda bergantung pada sumber informasi.

b. Membaca keseluruhan data

Setelah pada langkah pertama membangun *general sense* atas informasi yang telah di peroleh dan merefleksikanya secara keseluruhan. Maka pada tahap kedua adalah membaca keseluruhan data dan menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang di telah peroleh .

c. Menganalisis lebih detail dengan Meng-*coding* data

Coding ialah proses mengolah materi atau informasi agar di jadikan segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Pada langkah ini akan melibatkan tahap mengambil data tulisan atau gambar yang telah di kumpulkan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar lalu memberikan tanda berdasarakan kategori dengan istilah khusus.

d. Menerapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori-kategori dan tema-tema yang akan di analisis

Deskripsi ini akan melibatkan usaha penyampaian informasi yang akan secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa dalam *setting* tertentu.

e. Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema akan di sajikan dalam narasi/laporan kualitatif

Pada langkah ini dapat meliputi pembahasan tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu (lengkap dengan subtema, ilustrasi khusus, perspektif dan kutipan-kutipan), atau tentang keterhubungan antar tema.

f. Menginterpretasi atau memaknai data

Interpretasi dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari *literatur* atau teori, Dalam hal ini peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau menyangkal informasi sebelumnya.

Interpretasi atau pemaknaan dari data dan analisis ini juga dapat memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru yang perlu di jawab selanjutnya.

7. Uji Keabsahan Data

Instrumen adalah alat bantu bagi peneliti dalam metode pengumpulan

data.³³ Menurut Sugiyono, dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Penelitian kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya yang diperlukan tentang kecanduan *game online* dan penanganannya pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Sribhawono. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut:

Lembar observasi, yaitu lembaran yang berisi cek list yang terdiri dari beberapa item pertanyaan yang berhubungan dengan kecanduan *game online* dan penanganannya pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Sribhawono.

Lembar wawancara, yaitu sejumlah pertanyaan pokok yang dijadikan panduan bertanya ditujukan kepada informan untuk mengetahui lebih detail tentang pemicu siswa main *game online*, serta upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengelola siswa yang candu terhadap *game online*.

Lembar dokumentasi, yaitu data-data yang tertulis yang diambil baik itu melalui tata usaha (TU) seperti gambaran umum lokasi penelitian, sarana dan prasarana, jumlah guru, jumlah siswa maupun data-data yang diperoleh dari guru bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan kecanduan *game online* dan penanganannya pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Sribhawono.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan proposal ini terdiri dari tiga bab, setiap babnya memiliki pembahasan yang berbeda-beda namun saling bersinergi dan melengkapi.

Bab I pendahuluan, dalam bab ini berisi antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang masalah, focus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, sistematika penulisan.

Bab II landasan teori, dalam landasan teori membahas secara detail mengenai landasan-landasan teori yang digunakan dalam penelitian.

Bab III Gambaran umum objek, penyajian fakta dan data penelitian

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini berisi deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian serta analisis.

Bab V penutup, dalam bab penutup terdapat simpulan dan rekomendasi.

³³ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian...*, h. 101.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada penelitian yang telah dilakukan mengenai Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan game online Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Proses perencanaan guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kecanduan game online: yang pertama, guru bimbingan dan konseling melakukan pengamatan permasalahan peserta didik. Kedua, melihat data-data pribadi peserta didik seperti buku absensi dan buku catatan kasus. Ketiga, menyiapkan sarana dan prasarana serta RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) konseling kelompok, kemudian setelah itu melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas XI di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono melalui empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap awal guru bimbingan dan konseling menerima anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa, membuat kesepakatan menjalankan konseling kelompok, menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, asas-asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok, dan mempersilahkan peserta didik memperkenalkan dirinya satu persatu. Pada tahap kedua guru bimbingan dan konseling menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, melakukan tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut. Pada tahap ketiga yaitu tahap kegiatan guru bimbingan dan konseling mempersilahkan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian, melakukan kesepakatan memilih topik yang akan dibahas, mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas dan kondisi perasaan yang terkemas, melakukan selingan dengan teknik *self management* (menjelaskan rasional teknik, mengajarkan peserta didik mengisi lembar *self management*, meminta peserta didik mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling, meminta peserta didik untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam

3. lembar tersebut, memberikan *reinforcement* positif, meminta peserta didik memberikan *reward* dan *punishment* untuk diri mereka sendiri, mengajarkan peserta didik mengevaluasi dirinya sendiri), menjelaskan kepada anggota kelompok pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya, menegaskan komitmen para anggota kelompok, membahas permasalahan secara tuntas, solusi atau jalan keluar. Pada tahap pengakhiran guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan, ucapan terimakasih untuk anggota kelompok, dan berdoa bersama. Konseling kelompok terlaksana dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari keaktifan peserta didik dalam mengikuti pelajaran di kelas, absensi dan buku catatan kasus yang tidak lagi menunjukkan kurangnya konsentrasi dalam belajar seperti mengobrol dengan teman, bermain gadget didalam kelas dan tidur saat proses belajar. Berdasarkan tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan bahwa adanya peningkatan berkurangnya kecanduan game online Berdasarkan hasil pada penelitian yang telah dilakukan mengenai Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan game online Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: Proses perencanaan guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi peserta didik yang memiliki permasalahan kecanduan bermain game online yaitu: yang pertama, guru bimbingan dan konseling melakukan pengamatan permasalahan peserta didik. Kedua, melihat data-data pribadi peserta didik seperti buku absensi dan buku catatan kasus. Ketiga, menyiapkan sarana dan prasarana serta RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) konseling kelompok, kemudian setelah itu melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas XI di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono melalui empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap awal guru bimbingan dan konseling menerima anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa, membuat kesepakatan menjalankan konseling kelompok, menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, asas-asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok, dan mempersilahkan peserta didik memperkenalkan dirinya satu persatu. Pada tahap kedua guru bimbingan dan konseling menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, melakukan tanya jawab tentang kesiapan anggota

kelompok untuk kegiatan lebih lanjut. Pada tahap ketiga yaitu tahap kegiatan guru bimbingan dan konseling mempersilahkan anggota kelompok menyampaikan permasalahannya secara bergantian, melakukan kesepakatan memilih topik yang akan dibahas, mengajak peserta didik berfikir untuk membangun pribadi yang cerdas dan kondisi perasaan yang terkemas, melakukan selingan dengan teknik *self management* (menjelaskan rasional teknik, mengajarkan peserta didik mengisi lembar *self management*, meminta peserta didik mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling, meminta peserta didik untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut, memberikan *reinforcement* positif, meminta peserta didik memberikan *reward* dan *punishment* untuk diri mereka sendiri, mengajarkan peserta didik mengevaluasi dirinya sendiri), menjelaskan kepada anggota kelompok pikiran negatif yang dapat mempengaruhi aktivitasnya, menegaskan komitmen para anggota kelompok, membahas permasalahan secara tuntas, solusi atau jalan keluar. Pada tahap pengakhiran guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan, ucapan terimakasih untuk anggota kelompok, dan berdoa bersama. Konseling kelompok terlaksana dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari keaktifan peserta didik dalam mengikuti pelajaran di kelas, absensi dan buku catatan kasus yang tidak lagi menunjukkan kurangnya konsentrasi dalam belajar seperti mengobrol dengan teman, bermain gadget didalam kelas dan tidur saat proses belajar.

Berdasarkan tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi belajar pada peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono sudah ada perubahan dan peningkatan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan penulis pada bab sebelumnya, maka, penulis memeberikan beberapa rekomendasi atau saran yaitu sebagai berikut:

1. Pihak sekolah hendaknya mengetahui tentang gejala perilaku gangguan kecanduan *game online* sebagai antisipasi dan agar bisa menindaklanjuti kasus dengan tepat dan cepat.
2. Guru bimbingan konseling dan guru mata pelajaran sebaiknya pemenuhan terhadap tuntunan perkembangan peserta didik memerlukan

pengembangan individu yang serasi, selaras, dan seimbang. Pengembangan kemanusiaan seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang matang, dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi, dan keimanan serta ketakwaan yang dalam. Membentuk konselor sebaya atau *peer counseling*.

3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah



4. responden yang lebih banyak lagi, menjelaskan asas kerahasiaan kepada responden agar responden berani mengungkapkan data yang sebenarnya, menambahkan faktor- faktor lain yang berkaitan dengan perilaku gangguan kecanduangame online yang belum diteliti.
5. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian lain yang lebih kompleks, sehingga dapat memperbanyak jumlah siswa penerima layanan konseling kelompok. Selain itu agar sekolah dapat memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* pada siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan game online tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar M.Luddin, *Kinerja Kepala Sekolah dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2009)
- Beni Triantoro, “Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kacanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk”. 2013.
- Edmawati, M.E.,dkk. “Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin terhadap Tata Tertib Sekolah”. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Vol 5 (1) 2017
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila Kusnawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- Etta Mamang Sangadji & Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian, Ed. I*, (Yogyakarta: ANDI, 2010).
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: ERLANGGA, 1980)
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009)
- Fuad Ihsan, *Dasar-dasar Kependidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005)
- Gantina Komalasari, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011)
- Gantina Komalasari, Etkah Wahyuni dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016
- Kompri, *Manajemen Pendidikan: Komponen-komponen Elementer Kemajuan Sekolah*, (Yogyakarta: Ar –Ruzz Media, 2017)
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)
- Robert K.Yin diterjemah oleh Djauzi Muzakir, *Studi Kasus Desain dan Metode*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2002),.h. 48

- Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, PT Remaja Rosda Karya, Bandung, 2005
- Tumiyem, Dessy Nita Br. Sembiring, *Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran*
- Rahmat Anhak, *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial di 4Game Center di Kecamatan Klojen Kota Malang*, Januari 2014.
- Ngalim Perwanto, *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006)
- Dwie Rezky Anandri, Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan GameOnline.Tersedia:<http://dwirezkyanandari.blogspot.com/2014/11/orangtua-dengan-pola-asuh-permisif.html>.
- W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006)
- Dosen pendidikan, *Pengertian Siswa Menurut Para Ahli*, April 2014. Diakses pada tanggal 23 November 2019 dari situs <https://www.dosenpendidikan.co.id>.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (CV penerbit diponegoro,2010)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta,2010)
- Suharsimi Arikunto, *Menejemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)
- Moh. Pinda Tika, *Metodelogi Riset Bisnis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006)
- Agus Abdul Rahman, *Psikologi sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013)
- Burham Bungin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)
- Siti Nurzaakiyah dan nandang budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi BodyDysmorphicDisorder".Tersediadi[Http://File.Upi.Edu/Direktori/Fip/Jur._Psikologi_Pend_Dan_Bimbingan/197102191998021Nandang_Budiman/Teknik_Self_Management.Pdf](http://File.Upi.Edu/Direktori/Fip/Jur._Psikologi_Pend_Dan_Bimbingan/197102191998021Nandang_Budiman/Teknik_Self_Management.Pdf).
- Insan Suwanto,"Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK". Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume1 Nomor 1 Maret 2016. Halaman 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370.

- KLaura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: SalembaHumanika, 2016)
- John W. Santrock, *Masa Perkembangan Anak*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: ERLANGGA, 1980)
- Jess Feist & Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- Mokhammad Ridoi, *Cara Mudah Membuat Game Edukasi Dengan Construct 2*, (Jakarta: Maskha, 2018)
- Maurice Andrew Suplig, *Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar*, Oktober 2017. Diakses pada tanggal 2 Desember 2019 dari situs <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/257119>.
- Young, *The Mental Health Concern For The New Millennium, cyberPsychology & Behavior*, (Cyber-Disorder, 2000)
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- Sudarwan Damin, *Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Soejipto, *Perilaku Adiksi Game Online*, Juni 2016, diakses pada tanggal 4 Desember 2019 dari situs <https://www.slideshare.net>.
- Ridwan Syahrhan, *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*, Juni 2015. Diakses pada tanggal 4 Desember 2019 dari situs [https:// media. neteli.com /media/ publications/ 126509ID-ketergantungan-online-game-dan penanganana.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/126509ID-ketergantungan-online-game-dan-penanganana.pdf).
- Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online*, Desember 2017. Diakses pada tanggal 5 Desember 2019 dari situs [http:// www. journal. unrika. ac.id/index.php kopastajournal/index](http://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/index).