

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL TERHADAP KECANDUAN *GAME*
ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 11
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.

Oleh :
RIZKI HADI UTOMO
NPM : 2011080215

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL TERHADAP KECANDUAN *GAME*
ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 11
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.

Oleh :

RIZKI HADI UTOMO

NPM : 2011080215

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

ABSTRAK

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi disekolah yang baik dapat didukung oleh beberapa faktor dan indikator. Salah satu faktornya adalah konseling kelompok dengan teknik *self control* dimana teknik tersebut dapat mengatasi permasalahan terhadap peserta didik seperti, dan berkembang peserta didik sesuai dengan potensi. Hasil pra penelitian di SMAN 11 Bandar Lampung menunjukkan bahwa peserta didik kurang menghargai waktu dalam pembelajaran, kurang menghargai teman dan guru saat pembelajaran berlangsung, serta kecanduan *game online* mengakibatkan menurunnya prestasi belajar atau minat belajar terhadap peserta didik. Dengan rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian yaitu penelitian lapangan atau *Field Research*. Sedangkan populasi dalam penelitian ini berjumlah 34 responden peserta didik kelas XI-1 di SMAN 11 Bandar Lampung. Dan sampel penelitian yang digunakan yaitu 8 peserta didik dengan rumus *slovin*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan *skala likert*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji linieritas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan teknik regresi linier sederhana.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* terhadap Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di SMAN 11 Bandar Lampung dengan korelasi variabel bebas dan variabel terikat adalah 0,529. Selain itu R^2 sebesar 0,653 pada taraf signifikansi 5%. penelitian ini.

Kata Kunci : Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*, Kecanduan *Game Online* Peserta Didik.

ABSTRACT

In overcoming problems that occur in good schools, several factors and indicators can be supported. One of the factors is group counseling with self-control techniques where these techniques can overcome problems for students such as, and develop students according to their potential. The results of pre-research at SMAN 11 Bandar Lampung showed that students did not value time in learning, did not respect friends and teachers during learning, and were addicted to online games resulting in decreased learning achievement or interest in learning for students. With the problem formulation, namely whether there is an influence of group counseling with self-control techniques on online game addiction of students at SMAN 11 Bandar Lampung. The aim of this research is to find out whether there is an effect of group counseling with self-control techniques on online game addiction of students at SMAN 11 Bandar Lampung.

The method used in this research is a quantitative method with a research approach, namely field research. Meanwhile, the population in this study was 34 respondents from class XI-1 students at SMAN 11 Bandar Lampung. And the research sample used was 8 students using the Slovin formula. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale. Data analysis techniques use normality tests, homogeneity tests and linearity tests. Meanwhile, hypothesis testing uses simple linear regression techniques.

The results of this research conclude that there is a positive influence between Group Counseling and Self Control Techniques on Online Game Addiction of Students at SMAN 11 Bandar Lampung with the correlation between the independent variable and the dependent variable being 0.529. Apart from that, R² is 0.653 at a significance level of 5%. this research.

Keywords : *Counseling Group with Self Control Techniques, Students' Online Game Addiction.*



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizki Hadi Utomo
NPM : 2011080215
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG” Adalah Benar-Benar Merupakan Hasil Karya Penyusun Sendiri, Bukan Duplikasi Ataupun Plagiat 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 penyusun akan bertanggung jawab sepenuhnya. Demikian surat pernyataan ini ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2024
Penulis



Rizki Hadi Utomo
NPM. 2011080215



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

Alamat : JL Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 3151 (0721) 7040 30

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA
DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG**

Nama : Rizki Hadi Utomo

NPM : 2011080215

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Pembimbing II

Busmayaril, S.Ag, M.Ed

NIP. 19758102009011013

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

NIP. 19880205201812001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murthado, M.S.I

NIP. 197907012009011014

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

Alamat: Jl. Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 315140721 / 7040 30

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG" disusun oleh: Rizki Hadi Utomo, NPM. 2011080215, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/ tanggal: Selasa, 23 Juli 2024 pukul 10.01 s.d 12.00 WIB

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mujib, M.Pd

Sekretaris : Reiska Primanisa, M.Pd

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nisya Diana, M.Pd

NIP. 196406281988032002

MOTTO

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا ۝٥٨﴾

Artinya: ”Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. sesungguhnya Allah adalah maha mendengar lagi maha melihat” (Al-Qur’an Surah An-Nissa Ayat: 58).¹



¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2010), h. 40

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan rasa syukur saya kepada gusti Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang yang telah memberikan saya petunjuk menuntut ilmu di UIN Raden Intan Bandar Lampung serta nikmat iman, islam, dan ihsan hingga tahap akhir skripsi ini. Skripsi ini kupersembahkan sebagai tanda ucapan terimakasih, kasih sayang dan rasa hormatku kepada :

1. Kedua orang tua Bapak Sugeng dan Ibu Alm Komariyah terima kasih sudah melahirkan putra mu ini
2. Kedua orang tua angkat yang sangat saya cintai dan sangat saya sayangi Ayahanda Joko Santosa dan Ibunda Siti Rahayu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan mendoakan dengan tulus setiap saat.
3. Mama Sambung Rumsiyah yang selalu memberikan doa dan semangat dalam kuliah ini.
4. Saudara angkat kakak Muhammad Adi Santoso dan Muhammad Yusuf Santoso yang selalu memberikan dukungan dan semangat setiap langkahku.
5. Saudara sambung kakak Tria Adik Fajar Firmansyah dan Ayudia Angraeni terima kasih sudah memberi dukungan
6. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Rizki Hadi Utomo, buah hati anak pertama dari seorang bapak sugeng dan seorang ibu Alm Komariyah. Dan di besarkan kedua dari seorang ayah yang bernama Joko Santosa dan seorang bunda bernama Siti Rahayu, memiliki dua kakak Muhammad Adi Santoso dan Muhammad Yusuf Santoso. penulis dilahirkan di desa Sawo Jajar, Kec. Kota Bumi, Kab. Lampung Utara pada tanggal 19 agustus 2000. Desa Sawo Jajar sebagai saksi tumbuh kembangnya penulis.

Penulis Mengawali Pendidikan di SD IT BUSTANUL ULUM pada tahun 2007-2014, kemudian melanjutkan ke SMP IT BUSTANUL ULUM pada tahun 2014-2017, dan melanjutkan ke sekolah SMA IT SMART INSANI pada tahun 2017-2020. Setelah penulis menyelesaikan Pendidikan SMA maka penulis memutuskan untuk melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi pada tahun 2020 yaitu UIN Raden Intan Lampung di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan melalui jalur UM-PTKIN. Pada juni 2023 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di desa "Sukamaju" Kec. "Way Sulan", Kab Lampung Selatan Selanjutnya Pada November 2023 mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAN 11 Bandar Lampung. Penulis mengikuti Organisasi Persaudaran Setia Hati Terate, yang di wadahi oleh UKM Pencak Silat yang berada di UIN Raden Intan Lampung. (PSHT) Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan Organisasi Pencak Silat yang berdiri pada tahun 1922, yang berusia 1 abad (100 tahun) dan tergabung di Ikatan pencak Silat Indonesia (IPSI). Rizki Hadi Utomo juga disahkan di Padepokan Karang Endah dan selama latihan hingga disahkan mengikuti Organisasi (PSHT) Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Raden Intan Lampung.

Penulis juga aktif di Aslab BKPI Asisten Laboroitum Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Pada Tahun 2022 Sabagai divisi Humas

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya masih diberi kesehatan jasmani dan rohani kepada kita semua sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Di SMAN 11 Bandar Lampung“ secara lancar. Sholawat serta salam marilah kita sanjung agungkan kepada Nabi kita Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan tugas akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk menjadi Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam ranah Ilmu Tarbiyah. Turut penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama saya menuntut ilmu di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmu yang sangat berharga.
3. Busmayaril, S.Ag, M.Ed, Selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta kesabaran sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan.
4. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II penulis yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta kesabaran sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Umi Nishihara selaku guru bimbingan dan konseling SMAN 11 Bandar Lampung yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk peneliti menyelesaikan penelitian.
6. Bapak dan ibu dosen BKPI, serta karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan.

7. Orang terdekat saya Elisa Amelia Pramesti yang selalu bersama saya dari 2018 hingga sekarang ini.
8. Sahabat-sahabat saya Yuhendra, Rizki Pebri, Muhammad Ilham, Laksamana Putra Davi, Rega, Rahmad Fajri dan Teman-teman BKPI angkatan 2020 kelas C, KKN dan PPL yang saya sayangi.
9. Organisasi tercinta PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate).
Terkhusus PSHT
(Persaudaraan Setia Hati Terate) Komsariat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberi ilmu, pengalaman serta indahya arti persaudaraan.
10. Seluruh kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moral, serta seluruh pihak yang terkait yang Namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terima kasih atas dukungan dan doa yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi cacatan amal ibadah.

Wasalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Bandar Lampung, Juli 2024
Penulis

Rizki Hadi Utomo
NPM. 2011080215

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu	15
H. Sistematika Penulisan.....	22
 BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	25
1. Pengertian <i>Game Online</i>	25
2. Kecanduan <i>Game Online</i>	27
3. Indikator <i>Game Online</i>	30
B. Konseling Kelompok.....	31
1. Pengertian Konseling Kelompok	31
2. Indikator Konseling Kelompok.....	33
C. <i>Self Control</i>	34
1. Pengertian <i>Self Control</i>	34
2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i>	35
3. Langkah-Langkah <i>Self Control</i>	37

D. Hipotesis Penelitian.....	37
------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian	39
B. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	39
C. Desain Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	42
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Definisi Operasional Variabel	47
G. Instrumen Penelitian.....	49
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	51
I. Uji Persyaratan Analisis	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Homogenitas	57
3. Uji Linieritas	58
J. Uji Hipotesis.....	58
1. Analisis Regresi Linier Sederhana	59
2. Uji T	60
3. Koefisien Determinasi.....	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	63
B. Pembahasan	63
1. Data Deskripsi hasil <i>Presttest</i>	64
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i>	65
3. Data Deskripsi Hasil <i>Posttest</i>	69
4. Uji Persyaratan Analisis Data	70
a. Uji Normalitas.....	70
b. Uji Homogenitas	72
c. Uji Linieritas	73
5. Uji Hipotesis.....	74
a. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	74
1) Uji T.....	74
2) Koefisien Determinasi	76
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
D. Keterbatasan Penelitian	79

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 81
B. Rekomendasi 82

DAFTAR RUJUKAN..... 83

LAMPIRAN..... 87



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Data Peserta Didik Kelas XI-1SMAN 11 Bandar Lampung Yang Mengalami Kecanduan <i>Game Online</i>	10
Tabel 3.1	Populasi Penelitian.....	43
Tabel 3.2	Sampel Penelitian	45
Tabel 3.3	Skala Interval	47
Tabel 3.4	Definisi Operasional Variabel	48
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Angket Kecanduan <i>Game Online</i>	50
Tabel 3.6	Hasil Perhitungan Validitas Kecanduan <i>Game Online</i>	53
Tabel 3.7	Hasil Perhitungan Uji Realiabilitas Kecanduan <i>Game Online</i>	55
Tabel 4.1	Skor <i>Presttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	64
Tabel 4.2	Skor <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	69
Tabel 4.3	Uji Normalitas Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	71
Tabel 4.4	Uji Homogenitas Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	72
Tabel 4.5	Uji Linieritas Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	73
Tabel 4.6	Uji T.....	75
Tabel 4.7	Hasil Koefisien Determinasi	76
Tabel 4.8	Hasil Pretest dan Posttest.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik.....	38
Gambar 3.1 <i>Pola One group Pretest-Posttest Design</i>	41
Gambar 4.1 Grafik Skor <i>Presttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	65
Gambar 4.2 Grafik Skor <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	70
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Peserta Didik Kecanduan <i>Game Online</i>	78



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	90
Lampiran 3 Surat Balasan Prapenelitian	91
Lampiran 4 Surat Adopsi Angket Penelitian.....	92
Lampiran 5 Angket Penelitian.....	93
Lampiran 6 Rpl Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Pertemuan I	97
Lampiran 7 Rpl Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Pertemuan II	102
Lampiran 8 Rpl Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Pertemuan III.....	107
Lampiran 9 Rpl Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Pertemuan IV.....	112
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	117
Lampiran 11 Dokumentasi Bersama Guru BK Ibu Dra. Umi Nishihara	119
Lampiran 12 Hasil <i>Presttest</i> Angket Kecanduan <i>Game Online</i>	120
Lampiran 13 Hasil <i>Posttest</i> Angket Kecanduan <i>Game Online</i>	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini adalah “**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG**”. tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul maka dari itu, judul ini perlu kami jelaskan hal-hal berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah suatu daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Adapun menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang¹

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*).²

3. Konseling Kelompok

Menurut Tohirin konseling kelompok adalah sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang

¹ II, B., IPS, M. B. P. M. P., & PROKLAMASI, M. P. A. Pengertian Pengaruh

² Santoso, Y. R. D. (2016). *Hubungan kecanduan game online Dota 2 terhadap penyesuaian sosial pada remaja* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar perkembangan yang optimal.³

Berdasarkan penjelasan konseling kelompok diatas penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu usaha yang dilakukan pihak sekolah terhadap peserta didik dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.

4. *Self Control* (**Kontrol Diri**)

Self Control yaitu suatu keterampilan individu dalam mengendalikan keinginan sesaat dari dalam diri yang berpengaruh terhadap perilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.⁴ Keterampilan akan mengontrol diri ini dapat digunakan oleh individu untuk mengarahkan dirinya agar tidak terpengaruh oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun dari luar yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku. Hal ini dapat mencegah individu dari tingkah laku impulsif, sehingga individu dapat terhindar dari konsekuensi yang merugikan dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai *self control*, maka penulis menyimpulkan bahwa *self control* merupakan teknik yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan diri sesaat yang berpengaruh terhadap perilaku di masyarakat.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, dimana manusia dapat membina kepribadiannya dengan jalan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat. Di dalam Undang-Undang SISDIKNAS N0 20 Tahun 2008 pasal

³ Amalia Yunia Rahmawati, Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru Bk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smp Pgrl 1 Way Serdang Kabupaten Mesuji, 2020.

⁴ Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress*, *Psychological Buletin*, No. 80. 1973.

1 juga tersirat bahwa 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 keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.⁵

Sebagaimana firman Allah swt dalam Al-Qur'an surah Al-Mujadilah ayat 11 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya : *“Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*⁶

Dari ayat diatas dijelaskan bahwasannya apabila mereka beriman dan berilmu, maka Allah swt akan mengangkat derajat mereka lebih tinggi diantara manusia lainnya. Sehingga memiliki ilmu adalah bagian yang amat penting dalam diri seorang muslim.

Perkembangan teknologi saat ini berkembang sangat pesat, khususnya di bidang Internet. Hampir setiap aspek

⁵ UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Sisdiknas pasal 1 ayat 1.hal 8

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta: Al-Qur'an dan Terjemahannya, 2006), h. 12

pengoperasiannya sangat mudah digunakan melalui internet. Saat ini, Internet telah mengubah cara hidup masyarakat ke arah yang lebih global, karena informasi apa pun dari belahan dunia mana pun dapat dengan bebas masuk ke masyarakat. Selain Internet, smartphone kini berkembang menjadi perangkat serbaguna yang dilengkapi dengan fitur-fitur canggih yang mampu melakukan tugas-tugas yang membantu kehidupan seseorang.

Dengan terus berkembangnya ponsel pintar dan teknologi internet, para pembuat *game* berlomba-lomba menciptakan *game* yang menarik perhatian masyarakat global. Salah satunya adalah terciptanya *game* yang terhubung dengan internet atau biasa kita kenal dengan *game online*. Jenis permainan yang populer dan banyak dimainkan saat ini adalah permainan bergenre *multiplayer*. Jenis permainan ini dapat dimainkan oleh lebih dari satu orang dalam satu waktu. *Game online* seperti multimedia dapat membangkitkan minat yang besar di kalangan penggunanya, terutama *game online* yang menggunakan interaktivitas.⁷

Pelajar ataupun anak-anak menjadi salah satu target dari peluncuran *game online* karena peserta didik biasanya masih memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi. Dengan adanya *game-game* terbaru yang sangat menarik perhatian, menyebabkan banyak pelajar kecanduan dan tidak bisa terlepas dari *game*. *Game online* mempunyai kecenderungan yang bisa membuat para pemainnya lupa waktu, bahkan bisa melupakan tugas, pekerjaan dan termasuk makan dan minum. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa bermain *game online* akan berdampak pada pemainnya.⁸

⁷ Fadly Firmansyah Putra et al., "Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University," *Jurnal Politikom Indonesiana* 4, no. 2 (2019): 98–103, <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>.

⁸ A Rahman, E T Kembaren, and B Baidhawi, "Pembentukan Karakter Bersosialisasi Dengan Pembuatan Taman Bermain Anak Sebagai Alternatif Penyelesaian Masalah Kecanduan Game Online Pada Anak Usia ...," *Jurnal Malikussaleh* ... 2, no. 1 (2023): 188–200.

Win dan Fisher, (dalam Kustiawan & Utomo, mengatakan bahwa *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain, dan perbedaannya adalah untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.⁹

Begitu sulitnya *game online* dipisahkan dengan remaja, mengakibatkan remaja akan selalu cenderung untuk terus memainkannya. Dalam tingkatan bermain ketergantungan adalah tingkat tertinggi dari kecanduan. Yohanes Rikky Dwi Santoso & Jusuf Tjahjo Purnomo menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat indikator yang menyatakan kecanduan *game online* sebagai berikut:

1. *Compulsion* (*kompulsif* / dorongan untuk melakukan secara terus menerus).

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan secara terus menerus, di mana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.

2. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*

3. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang

⁹ Mullatifa, S. R., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Revany Indra Putra Kota Jambi. *Journal on Education*, 6(1), 4957-4966.

dalam hal ini adalah bermain *game online*.

4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Di mana persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Kecanduan *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada *game online* saja begitu juga dengan masalah kesehatan.¹⁰

Dari kecanduan *game online* diatas, bahwa pengaruh teman akan kecanduan *game online* terhadap prestasi belajar hingga pembelajaran. Memang menjadi hal yang sangat dibutuhkan peserta didik sebagai bekal masa depannya dalam berinteraksi di masyarakat, akan tetapi ternyata banyak faktor yang mempengaruhi itu semua, selain *game online* pengaruh teman juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi peserta didik.

Pengalaman interaksi sosial ini sangat berperan dalam mengembangkan kemampuan berpikir anak. Lebih lanjut, bahkan ia menjelaskan bahwa bentuk bentuk aktivitas mental yang tinggi diperoleh dari konteks sosial dan budaya tempat anak berinteraksi dengan teman-temannya atau orang lain. Mengingat betapa pentingnya peran konteks sosial ini.

Proses pembelajaran dalam kelompok sebaya merupakan proses pembelajaran "kepribadian sosial" yang sesungguhnya. Peserta didik belajar cara-cara mendekati orang asing, malu-malu atau berani, menjauhkan diri atau bersahabat. Mereka belajar bagaimana memperlakukan teman-temannya, ia belajar apa yang disebut dengan bermain jujur. Seseorang yang telah mempelajari kebiasaan-kebiasaan

¹⁰ Yohanes Rikky Dwi Santoso & Jusuf Tjahjo Purnomo "Hubungan kecanduan Game Online terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja" *Jurnal Humaniora*,1 (2017), 34.

sosial tersebut, cenderung akan melanjutkannya dalam seluruh kehidupannya.¹¹

Tak lepas dari kecanduan *game online*, konseling kelompok sangat penting karena konseling kelompok dapat membentuk kepribadian individu atau karakteristik individu agar nantinya mereka dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik serta dapat menyelesaikan permasalahannya tidak sendiri.

Konseling kelompok itu sendiri adalah proses interpersonal yang berfokus pada pemikiran dan perilaku yang mendasarinya. Proses ini mencakup kualitas terapeutik seperti mengungkapkan pikiran tentang sebab-sebab perasaan, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.¹² Menurut Farit Mashudi, konseling kelompok merupakan suatu layanan yang membantu peserta didik mendiskusikan dan memecahkan masalah pribadi. Melalui dinamika kelompok.¹³

Menurut Pancariatno, Indikator konseling kelompok sebagai berikut: (1) Berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, (2) Terbentuknya pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (3) Tercegahnya individu dari permasalahan yang timbul, (4) Teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik dan (5) Berkembangnya berbagai potensi individu secara mantap dan berkelanjutan.¹⁴

Dari kecanduan *game online* dan konseling kelompok, maka akan kecanduan pula dengan perilaku seseorang nanti kedepannya baik secara negatif atau positif. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial, diartikan sebagai makhluk

¹¹ Titing Rohayati, "Pengembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini," *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 2 (2018): 131–137.

¹² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 49

¹³ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Graha Indonesia, 2005), hlm. 98

¹⁴ Sunu Pancariatno, *Layanan Konseling Kelompok*, (Jawa Tengah: Departemen dan Kebudayaan, 2011), h. 12

yang membutuhkan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dalam hal komunikasi, kelompok dan pekerjaan. Menunjukkan pola perilaku yang berbeda-beda, terdapat fenomena yang saling mempengaruhi. Merupakan pola interaksi dan tindakan antar manusia. Juga dianggap sebagai perilaku anak untuk menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang berlaku di masyarakat dimana anak tersebut berada.

Manusia bukan hanya sekedar makhluk sosial yaitu makhluk yang harus hidup antar sesamanya dan selalu perlu bekerjasama dengan orang lain, namun lebih dari itu manusia harus mampu beradaptasi dengan keadaan disekitarnya. Seorang muslim yang sadar akan ajaran agamanya menjadi pribadi yang berwawasan sosial, berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat sesuai dengan pemahaman terbaiknya tentang agama yang benar dan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur serta dianjurkan untuk berinteraksi sosial.

Adanya dalam diri peserta didik menjadi hal yang penting, peserta didik dapat muncul dari adanya pengaruh berupa rangsangan, apalagi memang pada dasarnya peserta didik merupakan seseorang yang banyak memiliki potensi dalam dirinya dan masih dalam perkembangan, bagaimana peserta didik dapat dipengaruhi oleh dimana peserta didik itu berada yakni dimana lingkungan peserta didik berada.

Manusia bukan hanya sekedar makhluk sosial yaitu makhluk yang harus hidup antar sesamanya dan selalu perlu bekerjasama dengan orang lain, namun lebih dari itu manusia harus mampu beradaptasi dengan keadaan disekitarnya. Seorang muslim yang sadar akan ajaran agamanya menjadi pribadi yang berwawasan sosial, berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat sesuai dengan pemahaman terbaiknya tentang agama yang benar dan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur serta dianjurkan untuk berinteraksi sosial.

Manusia secara alami dilahirkan sebagai makhluk sosial. Yang positif merupakan salah satu faktor yang penting

untuk peserta didik kecil. Karena masa kanak-kanak merupakan masa terbentuknya landasan perilaku kehidupan sosial seseorang. Anak belum mampu berperilaku sosial sesuai yang diharapkan lingkungan, yang dapat menyebabkan anak terisolasi dari lingkungan dan tidak mendapat pelatihan kepercayaan diri, penarikan diri dari lingkungan, dll. Akibatnya, anak akan menemui hambatan dalam perkembangannya di masa depan.¹⁵

Pada semua tingkatan usia, orang dipengaruhi oleh kelompok sosial dengan siapa mereka mempunyai hubungan tetap dan merupakan tempat mereka mengidentifikasi diri. Dalam menangani peserta didik yang terpengaruh oleh *game online*, konseling kelompok dapat pula diterapkan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Control* dalam menganalisis peserta didik. Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga individu tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki.

Pada kecanduan *game online* telah tercatat 8 peserta didik kelas XI SMAN 11 Bandar Lampung, peserta didik tersebut memiliki kecanduan *game online*. Peneliti melakukan wawancara kepada guru BK untuk menganalisis data peserta didik guru BK. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap peserta didik sebagai pendamping guru BK. Hasil yang didapat peneliti yaitu, kecanduan *game online* hal ini diperkuat dengan hasil angket kecanduan *game online* yang disebarakan pada kelas XI-1 SMAN 11 Bandar Lampung. Dibawah ini, merupakan hasil data penyebaran angket kecanduan *game online*.

¹⁵ Rohayati, "Pengembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini."

Tabel 1.1
Data Peserta Didik Kelas XI-1 SMAN 11 Bandar
Lampung Yang Mengalami
Kecanduan *Game Online*

No	Peserta Didik	Hasil Angket Kecanduan <i>Game</i> <i>Online</i>	Keterangan
1.	AAP	47	Sedang
2.	GS	45	Sedang
3.	MAS	45	Sedang
4.	MIR	48	Sedang
5.	MAS	43	Sedang
6.	CNR	46	Sedang
7.	NRN	47	Sedang
8.	SM	44	Sedang

Sumber: hasil pra penelitian berupa data hasil penyebaran angket langsung di SMAN 11 Bandar Lampung

Peneliti memberi angket atau kuesioner kecanduan *game online* digunakan untuk mengukur variabel dalam sebuah penelitian. Kuesioner kecanduan *game online* yang digunakan oleh peneliti adopsi dari Lusita Fitriyani Yublina Utami, S.Pd dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik *Self Control* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana”.¹⁶

Berdasarkan tabel 1.1 hasil *survey* pra peneliti di SMAN 11 Bandar Lampung yang diberikan kepada peserta didik kelas XI-1 dengan menggunakan alat ukur angket adopsi

¹⁶ Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Control* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).

dari Lusia Fitriyani Yublina Utami, S.Pd kecanduan *game online* terdapat 8 peserta didik kelas XI-1 yang mengalami kecanduan *game online* dengan hasil sedang. Data tersebut sesuai dengan dokumentasi yang diperoleh oleh guru BK di SMAN 11 Bandar Lampung. Data tersebut juga diperkuat dengan hasil wawancara peserta didik yang merupakan kecanduan *game online*. banyak berperan penting dalam menyelesaikan semua permasalahan peserta didik terutama jika berkaitan dengan belajar maupun perilaku yang negatif. Ada banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan peserta didik salah satunya kecanduan *game online* yang terjadi terhadap peserta didik dengan menggunakan Teknik *self Control* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui konseling Kelompok. Guru BK harus melakukan tindakan pendekatan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* untuk mengetahui penyebab permasalahan yang sebenarnya terjadi yang membuat peserta didik tersebut menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. Dalam melakukan pendekatan Teknik *self Control* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok disini guru BK menciptakan suasana yang kondusif bagi peserta didik untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri peserta didik. Pada giliran berikutnya peserta didik di harapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan akibat kecanduan dari *game online*. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan Teknik *self Control*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah peserta didik itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, yang pada akhirnya di harapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri peserta didik setelah menjalani proses konseling selesai. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri peserta didik di harapkan terjadinya keseimbangan dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik lebih terbuka pada pengalamannya

mengapa peserta didik bisa menjadi kecanduan dalam bermain *game online*.

Menurut Chaplin, mengatakan bahwa teknik *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, dan kemampuan untuk menekan tingkah laku yang muncul akibat bermain *game online*.¹⁷ Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilaksanakan di SMAN 11 Bandar Lampung, peneliti mengambil data dari guru BK terkait peserta didik yang telah masuk ke dalam catatan peserta didik yang terlibat dalam kecanduan *game online*, dan peserta didik tersebut berjumlah orang yang kemudian diberikan angket kecanduan *game online* yang diberikan guru BK disekolah tersebut yaitu dengan pemberian catatan peserta didik.

Berdasarkan hasil pra penelitian, menurut Menurut ibu Dra. Umi Nishihara selaku Guru Bimbingan Konseling (Kelas XI) di SMAN 11 Bandar Lampung bahwa pada zaman sekarang ini marak sekali peserta didik yang terganggu pembelajaran dikarenakan kecanduan *game online* yang dialami oleh peserta didik dari kecanduan tersebut peserta didik tidak menghargai waktu seperti hal peserta didik tidak bisa membedakan mana waktu belajar dan waktu bermain sehingga mereka tidak memperdulikan hal seperti itu, tidak menghargai teman dan guru seperti halnya banyak sekali peserta didik yang tidak menghargai teman dan guru yang sedang menerangi pembelajaran sehingga menjadi berisik bahkan membuat keributan saat KBM berlangsung, serta kecanduan *game online* mengakibatkan menurunnya prestasi belajar atau minat belajar terhadap peserta didik seperti halnya menurunnya nilai mata pelajaran sehingga kecanduan dari *game online* tersebut membuat peserta didik tidak fokus dalam belajar. Oleh karena itu, guru BK di SMAN 11 Bandar Lampung memiliki cara dalam mengatasi hal tersebut dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self control*

¹⁷ Chaplin. "Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana." *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora* 1.2 (2023).

untuk menanggulangi atau mengurangi bahaya kecanduan *game online* atau memberi pembinaan terhadap kecanduan *game online* itu sendiri.¹⁸

Dalam hal ini, penulis berusaha untuk melakukan penelitian lebih dalam di SMAN 11 Bandar Lampung sehingga terlebih dahulu penulis melakukan pra-penelitian agar dapat mengetahui secara jelas apakah Pengaruh konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung. Maka dari itu karya ilmiah ini penulis beri judul “Pengaruh konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka identifikasi masalah penelitian ini adalah mengenai fenomena permasalahan tentang Pengaruh konseling kelompok dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung, yaitu:

- a. Kecanduan *game online* sangat tinggi terhadap peserta didik.
- b. Peserta didik tidak menghargai waktu.
- c. Peserta didik tidak menghargai teman dan guru.
- d. Kecanduan *game online* menurunnya prestasi belajar atau minat belajar terhadap peserta didik.

2. Batasan Masalah

Batasan masalah yaitu pokok bahasan penelitian yang lalu di batasi oleh penulis untuk mempersempit objek yang ingin di teliti. Sehingga penelitian menjadi lebih jelas

¹⁸ Umi Nishihara, Kecanduan Game Online, *Wawancara*, Pada tanggal 21 September 2023

dan terarah, penulis membatasinya sebagai berikut: Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *Game Online* peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *Game Online* peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat atau kegunaan hasil penelitian yang ditemukan, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi penulis
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan serta menambah wawasan khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk guru, memberi informasi tambahan dan referensi dalam mengetahui Pengaruh konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.
- b. Untuk peneliti, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang Pengaruh konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu dapat diketahui data yang relevan terkait pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik sebagai berikut:

1. Nama Peneliti : Fitry Utami, dkk
- Judul Penelitian : “Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Control* dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa BK Undana”.¹⁹

Hasil Penelitian :

Perilaku ketagihan bermain *game online* yang dialami mahasiswa memberikan dampak buruk bagi mahasiswa, sering kali mahasiswa tidak mengikuti perkuliahan karena waktu yang mereka habiskan hanya bermain *game online* sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penggunaan teknik pengendalian diri dalam konseling kelompok untuk

¹⁹ Fitri Utami, dkk, "Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Control* dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa BK Undana", Jurnal: Bimbingan Konseling Flobamora, Vol.1 No.2, Agustus 2023, h. 3.

mengatasi kecanduan bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen semu (Quasi Experimental)*, dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian berjumlah 210 orang, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu 7 orang siswa yang mempunyai nilai adiksi tinggi. Pengumpulannya menggunakan angket dan dokumentasi. Hasil Penelitian: (1) Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri kecanduan bermain *game online* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dengan persentase 1% dan 9%, (2) Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri, skor kecanduan bermain game online mengalami penurunan pada kategori sedang (3) Siswa mampu melakukan langkah-langkah teknik pengendalian diri, (4) uji t nilai thitung dan ttabel $12,182 > 1,943$, artinya terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri, (5) terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri terhadap adiksi bermain game online sebesar 73,9%. , sedangkan 26,1% diperkirakan dipengaruhi oleh faktor lain.

Persamaan : Metode penelitian yaitu kuantitatif, judul penelitian yaitu membahas tentang teknik *self control* dan *game online*.

Perbedaan : Perbedaan pada objek penelitian.

2. Nama Peneliti : Putri Agus Solikha Anuryatin
- Judul Penelitian : “Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMK Negeri

Hasil Penelitian :

Kecanduan *game online* merupakan suatu kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas dari bermain *game online* yang sewaktu-waktu frekuensi dan durasi bermainnya meningkat. Kecanduan *game online* menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi di kelas, malas belajar, mengabaikan interaksi sosial dan prestasi akademik menurun. Kondisi ini terjadi pada siswa kelas XI SMKN 1 Driyorejo. Metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan konseling individual melalui teknik pengendalian diri dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI. Penelitian ini merupakan penelitian *pra-eksperimental* dengan tiga subjek. Desain penelitian ini adalah pendekatan Single Subject Design dengan menggunakan desain A-B. Teknik analisis data yang digunakan adalah perbandingan analisis visual kondisi dan analisis visual antar keadaan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai perubahan perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi *game online* pada fase baseline dengan fase intervensi, perubahan arah dan pengaruh subjek I positif, subjek R positif, dan subjek Y juga positif. Perubahan level terlihat pada subjek I meningkat (+), pada subjek R meningkat (+), dan pada subjek Y juga meningkat (+). Sedangkan persentase tumpang tindih perilaku kecanduan *game online* pada subjek I sebesar 14,28%, pada subjek R sebesar 0%, dan pada subjek Y sebesar 0%. Persentase overlap durasi bermain *game online* pada subjek I 0%, pada subjek R 0%, dan subjek Y 21%. Persentase frekuensi overlap *game online* pada subjek I 0%, pada subjek R 0%, dan subjek Y

²⁰ Putri Agus Solikha Anuryatin, "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo", Jurnal : BK Universitas Negeri Surabaya, Vol.1, No.1, September 2021, h. 65-70.

0%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah dilakukan konseling individu melalui teknik *self control*. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa teknik pengendalian diri dapat menurunkan adiksi game online siswa kelas XI SMKN 1 Driyorejo.

Persamaan : Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif dan judul penelitian membahas tentang teknik *self control* dan kecanduan *game online*.

Perbedaan : Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada penerapan.

3. Nama Peneliti : Nor Mita Ika Saputri, dkk
 Judul Penelitian : "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi".²¹

Hasil Penelitian :
Game sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun, pada intinya semakin besar generasinya semakin

²¹ Nor Mita Ika Saputri, dkk, " Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (Ristekdik), Vol.7, No.2, September 2022, h. 216-226.

canggih teknologinya. *Game online* menyebabkan remaja merasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya sehingga menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Sikap kurang memiliki *control self management* yang baik terhadap keterkaitannya dengan bermain *game online*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan diantaranya, kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, kesehatan dan fungsi-fungsi kehidupan lainnya yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode Eksperimen dengan pendekatan *Quasi Eksperimental Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang dalam 1 kelompok eksperimen. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen terdapat perubahan yang signifikan antara pretest dengan posttest. Hasil pretest kelompok eksperimen adalah 113,1 dan posttest adalah 73,5. Maka kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 3,96 dengan kategori sedang. Kesimpulan umum penelitian ini adalah layanan konseling kelompok berbasis teknik *self management* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik.

Persamaan : Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif, judul penelitian yang membahas tentang konseling kelompok, kecanduan *game online* .

Perbedaan : Perbedaan pada penelitian ini yaitu membahas tentang konseling kelompok teknik *self management*.

4. Nama Peneliti : Siti Aisa Nikmatus Sholihah
 Judul Penelitian : Pengaruh Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di XI IPA SMA Negeri 1 Krian.²²

Hasil Penelitian :

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pengendalian diri terhadap penurunan kecanduan *game online* siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*, populasi 62 siswa kelas XI sebagai sampel penelitian yang diambil secara purposive sampling. Penggunaan teknik pengendalian diri ini menurunkan tingkat kecanduan *game online* dari 10 siswa dengan menunjukkan adanya peningkatan *mean (mean)* variabel kecanduan *game online* (Pre-Test) sebelum diberikan perlakuan sebesar 83,50 dengan standar deviasi sebesar 5,523 sedangkan rerata variabel kecanduan *game online* setelah diberikan perlakuan Post-Test sebesar 61,50 dengan standar deviasi sebesar 11.198. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS versi 25 statistik Wilxson Non-Parametric Tests yang menunjukkan hasil *Negatif Ranks* dari kecanduan *game online* untuk Pre Test dan Post Test, nilai N 10a, *Mean Rank* 5,50 dan *Sum Rank* 55,00 menunjukkan penurunan kecanduan *game online* pada siswa. Berdasarkan hasil Uji Statistik diketahui bahwa *Asymp.Sig*

²² Siti Aisa Nikmatus Sholihah, "Pengaruh Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di XI IPA SMA Negeri 1 Krian", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (Ristekdik), Vol.7, No.2, September 2022, h. 201-208.

(2-tailed) bernilai 0,005. Karena nilainya $0,005 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik pengendalian diri terhadap penurunan adiksi *game online* pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Krian.

Persamaan : Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif dan judul penelitian membahas tentang Teknik *self control* dan kecanduan *game online*.

Perbedaan : Perbedaan pada hasil pembahasan.

5. Nama Peneliti : Yosefina Ignasia Nija dan Ayong Lianawati.

Judul Penelitian : “Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya”.²³

Hasil Penelitian :

Kecanduan *game online* adalah perilaku ketergantungan individu pada permainan teknologi yang berbasis pada jaringan internet dimana penggunaanya tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk terus menerus bermain *game* sehingga memberikan dampak negatif bagi dirinya dan mempegaruhi prestasi belajarnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa. Metode penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian *One Group Pre-Test Post-Test*

²³ Yosefina Ignasia Nija dan Ayong Lianawati, "Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (TERAPUTIK), Vol.4, No.2, September 2020, h. 154-160.

Design, populasi 57 siswa kelas XI. Pada penelitian ini melibatkan 10 siswa kelas XI sebagai sampel penelitian Bimbingan kelompok teknik *self* yang diambil secara purposive random no random sampling. Hasil mean sebelum diberikan *control efektif* mengurangi kecanduan game online siswa treatment sebesar 92,20 dan hasil mean sesudah diberikan treatment sebesar 71,20, maka SMA Sejahtera Surabaya. terdapat penurunan sebesar 29,4%. Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh *Asymp. Sig* = Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4 (2), pp. 154–160. 0,005 Perbandingan *Asymp. Sig* = 0,005 < α = 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang *signifikan* pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Persamaan : Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif dan judul penelitian membahas tentang teknik *self control* dan kecanduan *game online*.

Perbedaan : Perbedaan pada hasil penelitian.

H. SISTEMATIKA PENULISAN

1. BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Identifikasi dan Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian

Penelitian Terdahulu yang Relevan, dan Sistematika Penulisan.

2. BAB II Landasan Teori Dan Pengajuan Hipotesis

Bab ini memuat tentang kajian penelitian terdahulu yang relevan dan berkaitan dengan tema skripsi serta pengajuan hipotesis sementara dalam penelitian.

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini memuat tentang Waktu dan Tempat Penelitian, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sampel, Teknik Pengumpulan Data, Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas Data, Uji Prasarat Analisis, dan Uji Hipotesis.

4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini memuat tentang Deskripsi Data, Pembahasan Tentang Hasil Penelitian dan Analisis.

5. BAB V Penutup

Bab terakhir berisi kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan memaparkan secara singkat seluruh temuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian, kesimpulan didapat berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian yang berupa uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat ternyata membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam teknologi yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kesejahteraan umat manusia. Salah satu produk manusia tersebut adalah internet. Secara terminologi *game online* berasal dari dua kata, yaitu *game* dan *online*. *Game* adalah permainan dan *online* adalah terhubung dengan internet. Jadi, dapat disimpulkan *game online* adalah *game* yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.²⁴

Salah satu hasil dari perkembangan internet adalah permainan secara *online* atau disebut juga *game online*. *Game online* adalah salah satu hasil dari perkembangan internet. *Game online* merupakan suatu bentuk *game* yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang melibatkan banyak pemain didalamnya, dimana pemain ini membutuhkan jaringan internet.

Menurut Adams dan Rollings *game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet. *Game online*

²⁴ Rika Agustina Amanda, "Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda," *Journal Ilmu Komunikasi* 4, no. 3 (2016): 291-304.

mempunyai beberapa daya tarik yang membuat para peserta didik lebih senang bermain ketimbang belajar.²⁵ *Game online* dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Jaman dulu *game online* hanya bisa di mainkan dengan menggunakan komputer saja. Tetapi saat ini *game online* bisa diakses menggunakan handpone. Rata-rata saat ini seorang pemain memainkan *game online* dengan menggunakan handpone dan jaringan internet yang memadai.

Game online adalah permainan yang menggunakan media elektronik, berbentuk multimedia yang dibuat semenarik mungkin agar pemain dapat mendapatkan kepuasan batin. sebagian besar *game online* hampir selalu berdampak negatif baik secara sosial, psikis, dan fisik sehingga menyebabkan munculnya kecanduan bermain permainan *online*. Secara sosial hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama menjadi jauh berkurang. Secara psikis, pikiran menjadi terus menerus memikirkan permainan yang sedang dimainkan *Game online* menjadi salah satu budaya dan kegiatan keseharian masyarakat. Budaya bermain game menjadi gaya hidup yang banyak digemari oleh masyarakat terutama generasi muda bahkan anak-anak usia sekolah dasar, baik di daerah pedesaan atau perkotaan.²⁶

Mengenai surat Q.S Al-Mulk Ayat 3 yang berbunyi:

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا ۗ مَا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَقْوَةٍ ۗ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ

²⁵ Nisrinafatin, "PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA."

²⁶ Haris Susanto and Ida Waluyati, "Dampak Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Siswa SDN Inpres Waworada," *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi* 5, no. 2 (2022): 61–68.

Artinya : Yang menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Tidak akan kamu lihat sesuatu yang tidak seimbang pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pengasih. Maka lihatlah sekali lagi, adakah kamu lihat sesuatu yang cacat²⁷

Game online adalah sebuah permainan yang sedang berkembang pesat saat ini. Semakin banyak kita bermain, semakin menyenangkan dan membuat ketagihan pemain. Dilihat dari gaya tampilan, *gameplay*, tema layar, dll. Perubahan *mode game* juga berbeda, seperti *game* perang, *game* petualangan, *game* pertempuran, dan jenis *game* lain yang menarik pemain. Anak-anak yang sering melakukan aktivitas bermain *game online*, maka akan semakin banyak kegiatan anak yang tidak dapat dipantau oleh orang terdekatnya khususnya orang tua, seperti halnya anak-anak memainkan *game* di smartphone, laptop bahkan pusat layanan internet umum yang jauh dari pantauan orang tua.

Jadi bisa di simpulkan dari pendapat di atas bahwa *game online* adalah sebuah game yang dimainkan selama beberapa bentuk jaringan smartphone atau komputer. Salah satu keuntungan dari *game online* adalah kemampuan untuk terhubung ke pemain lain. Keuntungan kedua dari *game online* adalah bahwa permainan ini tidak memerlukan pembayaran.

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *Game Online* Terbagi Menjadi 2, sebagai berikut:

²⁷ Chodijah, S., & Ratnasari, J. (2020). KERUSAKAN LINGKUNGAN MENURUT SAINS DAN AHMAD MUSTAFA AL-MARAGHI (Studi Tafsir al-Maraghi Pada Surat Al-Rum ayat 41, Al-Mulk ayat 3-4 dan Al-Aâ€™raf ayat 56). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(01), 121-136.

a. Kecanduan Positif.

Menurut Jenab dan Adeng Hudaya memaparkan beberapa kecanduan positif bermain *Game Online*, pengaruh positif pada pemainnya tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut.

- 1) Membuat orang pintar. Dr. Jo Bryce dari *Manchester University* telah membuktikan bahwa game bisa membuat orang lebih pintar. Orang yang bermain game 18 jam per minggu akan memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata selain itu daya konsentrasinya juga akan semakin meningkat.
- 2) Meningkatkan ketajaman Mata. Para peneliti yang berasal dari *Rochester University* mengungkapkan bahwa anak-anak yang memainkan *game* bergenre kekerasan secara teratur akan memiliki ketajaman mata yang lebih cepat dibandingkan mereka yang tidak terbiasa dengan joystick.
- 3) Rajin membaca. Seorang Psikolog yang berasal dari *Finland University* mengatakan bahwa konten dari video *game* sangat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan membaca. Adapun game yang dimaksud adalah game bergenre *Role Playing Game* (RPG) yang berisi dialog-dialog seperti yang terdapat pada *game Final Fantasy* dan *Game Phantasy star*. Game tersebut memberikan manfaat karena mampu memacu otak anak mencerna cerita serta memberikan pengaruh terhadap perkembangan bahasa si anak.
- 4) Memulihkan kondisi tubuh. Dr. Mark Griffiths dari *Nottingham trent university*, pernah melakukan penelitian mengenai manfaat game dalam terapi fisik. Dalam Penelitiannya itu dia mengetahui bahwa pelatihan fisik yang dilakukan

secara berulang-ulang akan membantu dalam terapi fisik bagi penderita luka bakar di mana gerakan - gerakan tangan dan anggota tubuh lainnya akan membantu pembentukan otot dan pemulihan kondisi fisik.

- 5) Meningkatkan kecepatan dalam mengetik. PC *game* yang dikendalikan dengan *keyboard* komputer akan membawa dampak positif bagi pemainnya yaitu meningkatkan kecepatan dalam mengetik hal ini dikarenakan komunikasi antara pemain *game* dilakukan dengan mengetik suatu kata atau kalimat secara cepat.²⁸

b. Kecanduan Negatif

Saat seseorang terlalu lama bermain *game online* maka orang tersebut akan mengalami gangguan kesehatan seperti di bawah ini :

- 1) Sakit mata, karena paparan cahaya radiasi Komputer atau Hp
- 2) *Carpal tuner syndrome*, yaitu rasa sakit pada syaraf pergelangan tangan
- 3) Migrain, rasa sakit kepala sebelah atau titik tertentu di kepala
- 4) Gangguan tidur
- 5) Sakit punggung
- 6) Gangguan makan.

Adapun kecanduan lain bermain *game online* yaitu:

- 1) Menimbulkan kecanduan, rasa ingin terus bermain merupakan dampak dari bermain *game*, ingin mencapai target tertentu juga menjadi alasan mengapa *game* mengakibatkan kecanduan

²⁸ Adeng Hudaya, "Pengaruh Adiktif Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Celeungsi", 45-46

- 2) Mengalami gangguan psikologis, remaja akan berubah pola pikir jika terlalu keterusan dalam bermain *game* penolakan dari lingkungan juga mempengaruhi psikologi remaja
- 3) Pemborosan waktu, waktu akan dihabiskan untuk bermain *Game Online*.

3. Indikator *Game Online*

Game online menjadi suatu kegiatan yang sangat digemari remaja saat ini. Hal ini ditandai dengan Munculnya berbagai komunitas yang menggabungkan para *gamer*. Banyak bermunculan *game center*, *Atlet E-sport*, kompetisi *game online* menandakan bahwa begitu digemarinya *game online* ini oleh Remaja. Bahkan bermain *game online* pada saat ini dapat menjadi sebuah profesi yang menghasilkan.

Begitu sulitnya *game online* dipisahkan dengan remaja, mengakibatkan remaja akan selalu cenderung untuk terus memainkannya. Dalam tingkatan bermain ketergantungan adalah tingkat tertinggi dari kecanduan. Yohanes Rikky Dwi Santoso & Jusuf Tjahjo Purnomo menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat indikator yang menyatakan kecanduan *game online* sebagai berikut:

- 1) *Compulsion* (*kompulsif* / dorongan untuk melakukan secara terus menerus).

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan secara terus menerus, di mana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.

- 2) *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk

menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*

3) *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*.

4) *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Di mana persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. kecanduan *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada *game online* saja begitu juga dengan masalah kesehatan.²⁹

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan dan konseling yang memungkinkan siswa mendiskusikan apa yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, berdenyut, bergerak, berkembang yang ditandai dengan interaksi antar anggota kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan kelompok yang merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok

Winkel (dalam Lubis) menjelaskan instruksi kelompok Proses konseling individual harus

²⁹ Yohanes Rikky Dwi Santoso & Jusuf Tjahjo Purnomo “Hubungan kecanduan Game Online terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja” *Jurnal Humaniora*,1 (2017), 34.

dilaksanakan. Konsultan profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sekaligus konseling kelompok menurut Gasda (dalam Latipun). Ada hubungan antara banyak konsultan dan klien. Ini berfokus pada pemikiran dan perilaku yang mendasarinya. bahasa Latin Perlu ditambahkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling. Ada yang membantu pelanggan harian yang mereka kelola untuk mendapatkan fitur ini. Kesadaran yang efektif. Hal ini biasanya dilakukan melalui konseling kelompok dalam jangka pendek atau menengah atau panjang.³⁰

Menurut pemilik Awang (dikutip dalam Lubis) juga mengatakan bahwa pengajaran kelompok mempunyai ciri khas tersendiri Ini menekankan pemikiran sadar, perilaku dan komunikasi Khula menambahkan, klien konseling kelompok adalah individu guru dan mentor bertindak sebagai asisten untuk membimbing Anda maju pelanggan layanan konseling kelompok inilah yang memungkinkan klien anda memiliki kesempatan untuk mendiskusikan berbagai hal dan memecahkan masalah Hal ini dialami dalam kegiatan kelompok. Peran utama konseling kelompok adalah pencegahan.

Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang berfokus pada pemikiran dan perilaku yang mendasarinya. Proses ini mencakup kualitas terapeutik seperti mengungkapkan pikiran tentang sebab-sebab perasaan, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.³¹ Menurut Farit Mashudi, konseling kelompok merupakan suatu layanan yang membantu siswa mendiskusikan dan

³⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2021) Hal. 198

³¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 49

memecahkan masalah pribadi. Melalui dinamika kelompok.³² Dalam bentuknya yang paling sederhana, merupakan kegiatan kelompok yang ditandai dengan pemecahan masalah-masalah umum di berbagai departemen masalah sosio-psikologis individu dalam kelompok, menangani masalah adaptasi dan masalah perkembangan 4-12 peserta didik biasa. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah tentang mendengarkan. Menawarkan aktivitas individu dalam kelompok. Ada konsultan dan klien, mis. anggota kelompok yang terdiri dari paling sedikit dua orang. Apabila permasalahan ada penyebabnya, maka upaya penyelesaian permasalahan tersebut, tindakan evaluasi dan tindakan tindak lanjutnya.

Konseling kelompok telah menciptakan bagi banyak individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya tidak seorang diri. Masing-masing klien akan semakin memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk melakukan tingkah laku baru yang lebih baik. Konseling kelompok telah menciptakan bagi banyak individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya tidak seorang diri. Masing klien akan semakin memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapatkan beberapa dukungan dan kesempatan untuk melakukan tingkah laku baru yang lebih baik.

2. Indikator Konseling Kelompok

Menurut Pancariatno, Indikator konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik.

³² Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Graha Indonesia, 2005), hlm. 98

- 2) Terbentuknya pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 3) Tercegahnya peserta didik dari permasalahan yang timbul.
- 4) Teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik.
- 5) Berkembangnya berbagai potensi peserta didik secara mantap dan berkelanjutan.³³

C. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Istilah dalam *Self Control* psikologi mempunyai dua arti yaitu:

- a. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri.
- b. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self Control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.³⁴

Self Control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan emosional. *Self Control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintang impulsimpulsif atau tingkah laku.³⁵

³³ Sunu Pancariatno, *Layanan Konseling Kelompok*, (Jawa Tengah: Departemen dan Kebudayaan, 2011), h. 12

³⁴ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 248

³⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h.21

Menurut Michele Borba, kontrol diri ialah kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada anak untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga anak dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya.³⁶ Kontrol diri merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. Kontrol diri membantu anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Kontrol diri memberi anak kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tindakan bermoral.³⁷

Self Control merupakan jalinan yang utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *Self Control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk *situasional*, lebih *fleksibel*, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

2. Jenis dan Aspek *Self Control*

Jenis-jenis dan aspek kontrol dibagi menjadi 3 yaitu:

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

³⁶ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 97.

³⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 22-23.

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. *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 (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

c. *Mengontrol keputusan (Decisional control)*

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Menurut Block yang dikutip oleh M. Nur Ghufro dan Rini Riswita S, ada tiga jenis *kualitas kontrol* diri, yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. *Overl control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam

bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan *impuls* secara tepat. Untuk mengukur *self control* biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus.
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan.³⁸

3. Langkah-Langkah *Self Control*

Menurut Utami, Langkah-langkah *self control* sebagai berikut:

1. Menspesifikasikan Masalah dan Menetapkan Tujuan
2. Membuat Komitmen Untuk Berubah
3. Mengambil Data dan Menilai Penyebab-Penyebab Masalah
4. Merancang dan Mengimplementasikan Rencana Penanganan.³⁹

D. Hipotesis Penelitian

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu dugaan atau kesimpulan sementara mengenai jawaban atau rumusan masalah yang perlu dibuktikan dilapangan atau masih perlu diuji melalui suatu penelitian.

³⁸ M. Nur Ghufro dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 31.

³⁹ Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M, Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam, 2023

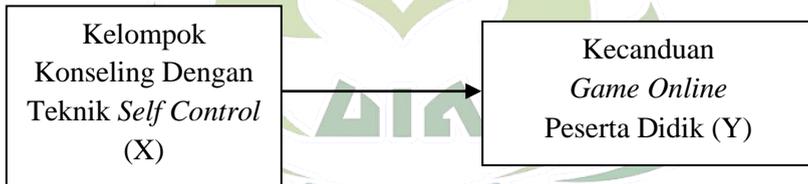
Adapun hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

Pengaruh konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

H_o : Tidak terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

H_a : Terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

Pengaruh konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* peserta didik dalam penelitian ini terlihat jelas, dapat di lihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.1

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik

DAFTAR RUJUKAN

- A Rahman, E T Kembaren, and B Baidhawi, "Pembentukan Karakter Bersosialisasi Dengan Pembuatan Taman Bermain Anak Sebagai Alternatif Penyelesaian Masalah Kecanduan Game Online Pada Anak Usia ...," *Jurnal Malikussaleh ...* 2, no. 1, 2023.
- Ainun Nurul, dkk, "Pengaruh Pendampingan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19," *Inovasi Pendidikan Dasar* 5, no. 2, 2021.
- Amanda Rika Agustina, "Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda," *Journal Ilmu Komunikasi* 4, no. 3, 2016.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress*, *Psychological Buletin*, No. 80. 1973.
- Borba Michele, *Membangun Kecerdasan Moral*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Chaplin. "Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana." *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora* 1.2, 2023.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Jakarta: Al-Qur'an dan Terjemahannya, 2006
- Dwi Santoso Yohanes Rikky Dwi & Jusuf Tjahjo Purnomo "Hubungan kecanduan Game Online terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja" *Jurnal Humaniora*, 1, 2017.
- Ghozali Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.

- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012
- Hudaya Adeng, "Pengaruh Adiktif Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Celeungsi",
- Ika Saputri Nor Mita, dkk, " Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (Ristekdik), Vol.7, No.2, September 2022, .
- Kadir, *Statistika Terapan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Kurniawan Agung Widhi dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Baru, 2016.
- Lubis Namora Lumongga , *Memahami Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: Kencana, 2021
- Muhyi Muhammad and others, 'Metodologi Penelitian', *Metode Penelitian*, 2018
- Mullatifa, S. R., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Revany Indra Putra Kota Jambi. *Journal on Education*, 6(1), 4957-4966.
- Nija Yosefina Ignasia dan Ayong Lianawati, "*Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya*", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (TERAPUTIK), Vol.4, No.2, September 2020.
- Nikmatu Sholihah Siti Aisa, "*Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik di XI IPA SMA Negeri 1 Krian*", Jurnal: Bimbingan dan Konseling (Ristekdik), Vol.7, No.2, September 2022.
- Nisrinafatin, "*Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa*," 2020.1.2 hal 135-142
- Pancariatno Sunu, *Layanan Konseling Kelompok*, Jawa Tengah: Departemen dan Kebudayaan, 2011

- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Graha Indonesia, 2005
- Putra Fadly Firmansyah et al., "Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University," *Jurnal Politikom Indonesiana* 4, no. 2 (2019): 98–103, <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>.
- Rahmawati Amalia Yunia, *Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru Bk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smp Pgri 1 Way Serdang Kabupaten Mesuji*, 2020.
- Raihan, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Universitas Islam Jakarta, 2017.
- Rohayati Titing, "Pengembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini," *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 2 2018.
- Rohayati, "Pengembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini."
- Sari Ratna & Chodijah, S., & J. (2020). KERUSAKAN LINGKUNGAN MENURUT SAINS DAN AHMAD MUSTAFA AL-MARAGHI (Studi Tafsir al-Maraghi Pada Surat Al-Rum ayat 41, Al-Mulk ayat 3-4 dan Al-Aâ€™™ raf ayat 56). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(01), 121-136.
- Santoso, Y. R. D, 2016. *Hubungan kecanduan game online Dota 2 terhadap penyesuaian sosial pada remaja*, Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Solikha Anuryatin Putri Agus, "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo", *Jurnal : BK Universitas Negeri Surabaya*, Vol.1, No.1, September 2021, .
- Sudarsono Blasius, 'Dokumentasi, Informasi, Dan Demokratisasi', *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 27.1, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung : Alfabeta,2015.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000
- Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000
- Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2016
- Supriatin Febriani Eka, Dkk, *Buku Ajar Metodologi Penelitian*, Makassar: Cendekia Publisher, 2022
- Suryabrata Sumadi, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011
- Susanto Haris and Ida Waluyati, "Dampak Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Siswa SDN Inpres Waworada," *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi* 5, no. 2, 2022.
- Tamarindang Billy dkk, "Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Bank BNI Cabang Manado," *EMBA* 5, no. 2, 2017.
- Utami Fitri, dkk, "*Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana*", Jurnal: *Bimbingan Konseling Flobamora*, Vol.1 No.2, Agustus 2023.
- Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M., 2023. Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
- Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M., Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam, 2023
- UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Sisdiknas pasal 1 ayat 1.hal 8