

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIORAL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE
PADA SISWA SMP N 3 INGIN JAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darusalam-Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan

Di Ajukan

Oleh :

Raihan

Nim. 190213047

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
Prodi Bimbingan Dan Konseling**

Disetujui Oleh :

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

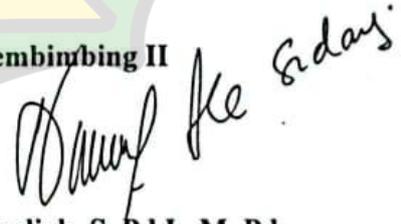
Pembimbing I



Mukhlis, M.Pd.

NIP. 197211102007011050

Pembimbing II



Nuzliah, S. Pd.I., M. Pd

NIDN.2013049001

**PENGESAHAN SIDANG
PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIORAL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE
PADA SISWA SMP N 3 INGIN JAYA**

SKRIPSI

Telah Di Uji Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Di Terima Sebagai Salah Satu Tanggung Jawab Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/ Tanggal : Selasa/ 20/ Agustus/ 2024

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi :

Ketua Sidang


Mukhlis, S.T., M.Pd
NIP. 197211102007011050

Sekretaris


Nuzliah, S. Pd.I., M. Pd
NIDN. 2013049001

Penguji I


Muslima, A.Ag, M.Ed
NIP. 197202122014112001

Penguji II


Yuliana Nelisma, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Darusalam-Banda Aceh



Prof. Safrul Mulya, S. Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 19730102 199703 1003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Raihan
NIM : 190213047
Prodi : Bimbingan Dan Konseling
Judul : **Penerapan Teknik *Self Control* Dengan Pendekatan *Behavioral* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Siswa SMP N 3 Ingin Jaya**

Dengan ini menyatakan dalam penelitian skripsi ini, saya :

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiarisi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini, dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang sah dan dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata menemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap berdasarkan aturan yang telah berlaku di fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 20 Agustus 2024
Menyatakan,



Raihan

ABSTRAK

Nama : Raihan
NIM : 190213047
Fakultas/Prodi : Tabiyah dan Keguruan, Bimbingan Konseling
Tanggal Sidang : Selasa, 20 Agustus 2024
Judul : Penerapan Teknik *Self Control* Dengan Pendekatan *Behavioral* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMP N 3 Ingin Jaya

Tebal Skripsi : 89 Halaman
Pembimbing I : Mukhlis, S.T., M.Pd
Pembimbing II : Nuzliah, S. Pd.I., M. Pd
Kata Kunci : *Self Control, Behavioral, Kecanduan Game online*

Kecanduan *Game online* adalah keadaan dimana seseorang tidak dapat mengontrol diri untuk tidak bermain game secara berlebihan. Pada dasarnya kecanduan *Game online* yang di alami seseorang terjadi karena terlalu berlebihan berselancar di dunia gadget. Peneliti menemukan sebagian besar siswa di SMP N 3 Ingin Jaya, Banda Aceh, membawa smartphone bukan untuk kepentingan belajar atau atas persetujuan pihak sekolah. Siswa cenderung menggunakan smartphone untuk bermain *Game online*, berselancar di media sosial, dan berbagai kegiatan lainnya yang menyebabkan siswa tidak fokus dalam belajar. Dampak dari segi kesehatannya sendiri dapat berupa pemborosan, emosi yang tidak terkendali, sulit bersosialisasi, gangguan penglihatan serius, manajemen waktu yang kacau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral* efektif mengurangi kecanduan *Game online* siswa di SMP Negeri 3 Ingin Jaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII-3 SMP N 3 Ingin Jaya sedangkan sampel sebanyak 15 orang siswa kelas VIII. Pengumpulan data dilakukan secara *Pre Test* dan *Post Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Self Control* dapat menurunkan tingkat kecanduan bermain *Game online* di kalangan siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya, Banda Aceh dari kategori tinggi sebelum diterapkan teknik *Self Control* mejadi menjadi kategori sedang dan rendah sesudah penerapan teknik *Self Control*. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 30,65 > t_{tabel} 2,015$. Artinya penggunaan Teknik *Self Control* dapat menurunkan kecanduan bermain *Game online* di kalangan siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya, Banda Aceh. Jadi kesimpulan penelitian ini ialah penerapan teknik *self control* dengan pendekatan *behavioral* dapat mengurangi kecanduan *Game online* dikalangan siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah ***“Penerapan Teknik Self Control Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Siswa Smp N 3 Ingin Jaya”***

Penyusunan dan penulisan dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulisan dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh periode 2022-2026, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melanjutkan Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Prof. Safrul Muluk. S.Ag., Ma., M.Ed. Ph.D selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan Studi program Bimbingan dan Konseling.

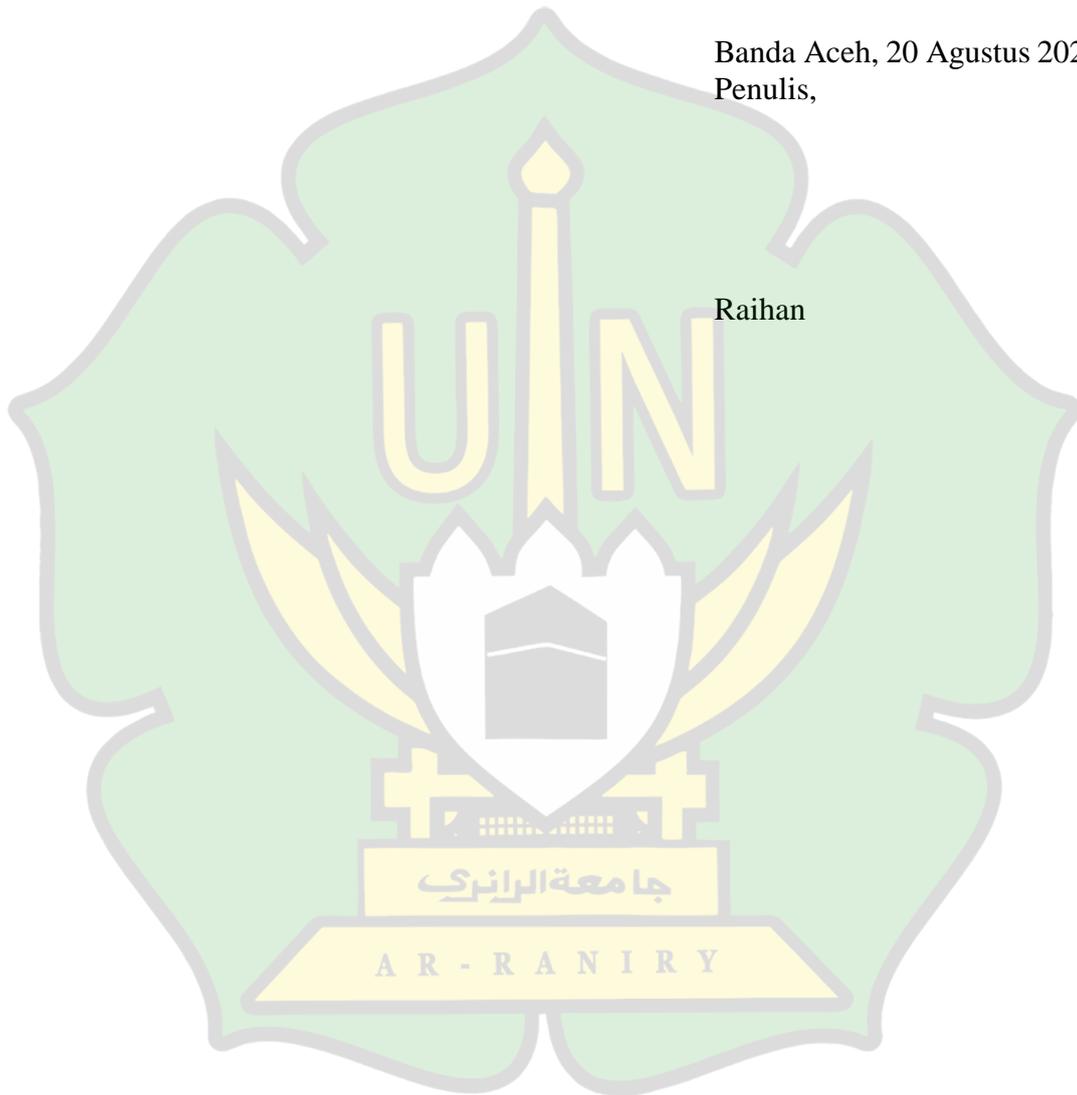
3. Ibuk Muslima, S.Ag.,M.Ed selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry sekaligus penguji siding pada siding munaqasyah skripsi .
4. Bapak Mukhlis, S.T.,M.Pd Selaku Pembimbing I sekaligus penasehat akademik peneliti yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan
5. Ibu Nuzliah,S.Pd.I.,M.Pd selaku Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu yang selalu ibu luangkan, semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.
6. Teristimewa kepada Ayahanda Azharuddin dan Ibunda tercinta Fatimah yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi,dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepada Abangda Saifullah dan Adinda Sifa Ramadaini, dan kepada seluruh sanak saudara yang selama ini telah memberikan semangat kepada peneliti.
8. Kepada sahabat Iko, Junda, Pandi, Fikri, Jeki, Saifullah, Muliya, Rudi dkk, terimakasih untuk kebersamaannya, dan motivasi selama ini dalam perjuangan peneliti menggapai impian.
9. Kepada teman-teman angkatan 2019 program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. Semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Banda Aceh, 20 Agustus 2024

Penulis,

Raihan



DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN	i
PENGESAHAN SIDANG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Hipotesis Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Defenisi Operasional	8
G. Kajian Terdahulu	12

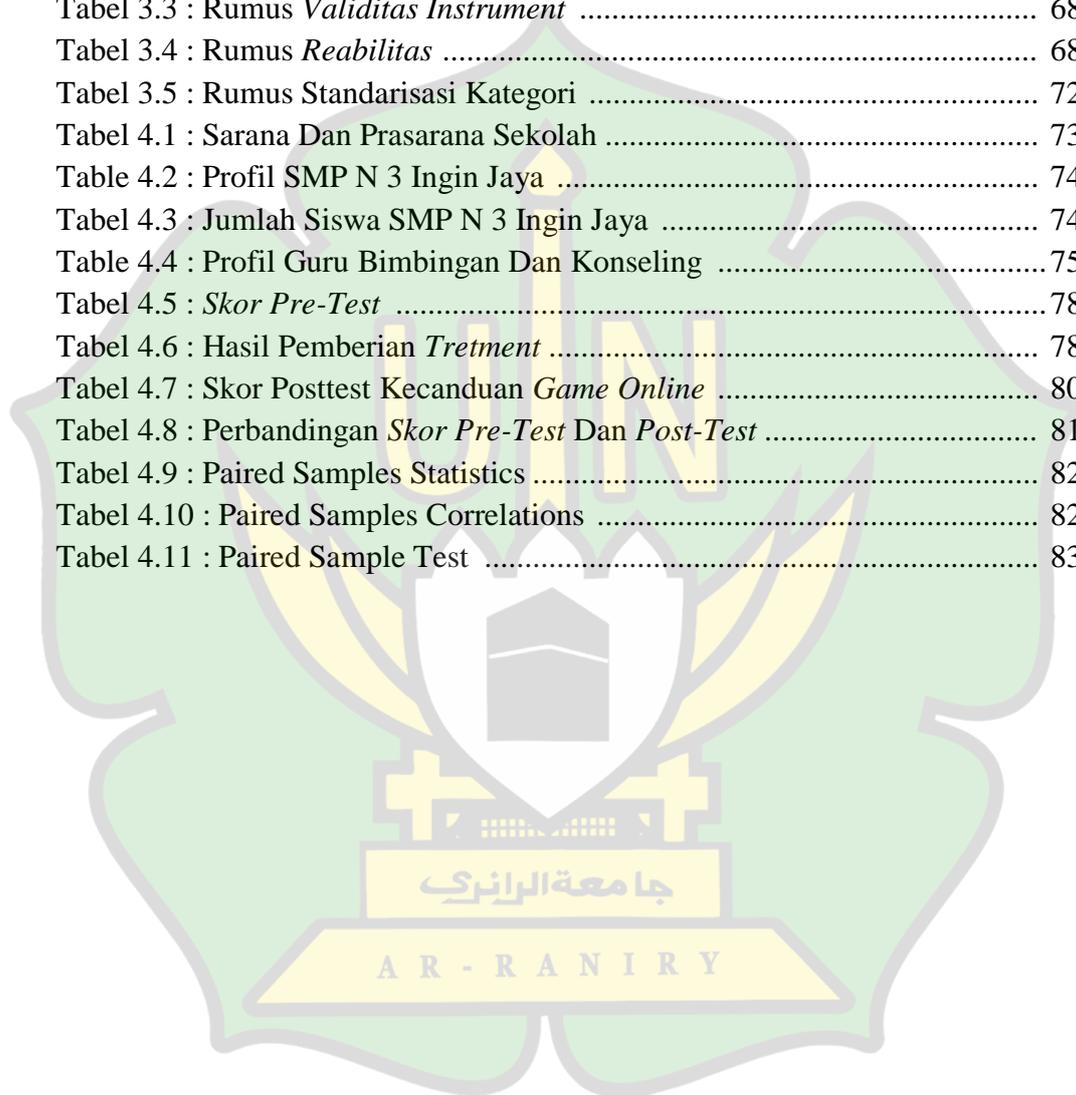
BAB II: KAJIAN PUSTAKA

A. <i>Teknik Self Control</i>	21
1. Pengertian <i>Teknik Self Control</i>	21
2. Perkembangan <i>Self Control</i> Pada Siswa	25
3. Aspek <i>Self Control</i> (Pengendalian Diri) Siswa	27
4. Factor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> siswa	28
5. Jenis Jenis <i>Self Control</i> (Pengendalian Diri)	29
6. Fungsi <i>Self Control</i> Pada Siswa	29
7. Ciri Ciri <i>Self Control</i> Pada Siswa	30
B. Pendekatan <i>Behavioral</i>	31
1. Pengertian Pendekatan <i>Behavioral</i>	31
2. Konsep Dasar Pendekatan <i>Behavioral</i>	34
3. Konsep Penyimpangan Perilaku Siswa	35
4. Tujuan Pendekatan <i>Behavioral</i>	37
C. Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Siswa	38
1. Pengertian <i>Game Online</i>	38
2. Jenis Jenis <i>Game Online</i>	40
3. Kecanduan <i>Game Online</i>	43
4. Dampak Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Siswa	47

D. Layanan Bimbingan Kelompok	51
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	51
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	53
3. Tahapan Dalam Layanan Bimbingan Kelompok	54
4. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	56
5. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	57
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	59
1. Pengukuran Variabel (<i>Pretest</i>)	60
2. Pemberian <i>Treatment</i>	60
3. <i>Post Test</i>	61
B. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	60
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	63
1. <i>Populasi</i>	63
2. <i>Sampel</i>	64
D. Instrumen Pengumpulan Data	65
1. <i>Validitas Instrument</i>	66
2. <i>Reliabilitas Instrumen</i>	68
E. Teknik Pengumpulan Data	60
F. Teknik Analisis Data	71
1. Uji Normalitas	66
2. Uji signifikan farsial (uji T)	68
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	74
B. Visi Misi Dan Tujuan Sekolah	76
C. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian	77
1. Persiapan Administrasi Penelitian	77
2. Persiapan Instrumen Penelitian	77
3. Pelaksanaan Penelitian	78
D. Hasil Penelitian	78
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	
DOCUMENTASI PENELITIAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : <i>Desain One Group Pre-Test-Prost-Test-Design</i>	59
Tabel 3.2 : Jumlah Populasi	66
Tabel 3.3 : Kisi-Kisi Instrumen Kecanduan <i>Game Online</i>	66
Tabel 3.3 : Rumus <i>Validitas Instrument</i>	68
Tabel 3.4 : Rumus <i>Reabilitas</i>	68
Tabel 3.5 : Rumus Standarisasi Kategori	72
Tabel 4.1 : Sarana Dan Prasarana Sekolah	73
Table 4.2 : Profil SMP N 3 Ingin Jaya	74
Tabel 4.3 : Jumlah Siswa SMP N 3 Ingin Jaya	74
Table 4.4 : Profil Guru Bimbingan Dan Konseling	75
Tabel 4.5 : <i>Skor Pre-Test</i>	78
Tabel 4.6 : Hasil Pemberian <i>Tretment</i>	78
Tabel 4.7 : Skor Posttest Kecanduan <i>Game Online</i>	80
Tabel 4.8 : Perbandingan <i>Skor Pre-Test Dan Post-Test</i>	81
Tabel 4.9 : Paired Samples Statistics	82
Tabel 4.10 : Paired Samples Correlations	82
Tabel 4.11 : Paired Sample Test	83



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Sk Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Instrument Penelitian Setelah Judgement
- Lampiran 5 : Angket Kecanduan *Game Online*
- Lampiran 6 : Hasil *Validitas Instrumen*
- Lampiran 7 : Hasil *Reabilitas Instrumen*
- Lampiran 8 : Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)
- Lampiran 9 : Profil Umum Kecanduan *Game Online* Siswa
- Lampiran 10 : Hasil Perhitungan Uji-T *Prestest* Dan *Postest* Berdasarkan Aspek
- Lampiran 11 : Format Dan Hasil Observasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan konseling merupakan dua kata yang memiliki makna yang berbeda. Kata bimbingan berasal dari bahasa Inggris “*guidance*” yang berarti mengarahkan, memandu, mengelola. Dalam pengertian secara umum, bimbingan mengacu pada tindakan seorang profesional yang bertujuan untuk memimpin individu menuju kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Yusuf & Nurihsan kemudian mendefinisikan bimbingan konseling sebagai bantuan non-materi atau dukungan psikologis. Prayitno & Erman Amti mendeskripsikan bimbingan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh para ahli untuk membantu individu atau kelompok, baik anak, remaja, maupun dewasa, dalam mengembangkan potensi dirinya secara mandiri. Hal ini dicapai dengan memanfaatkan sumber daya dan infrastruktur yang tersedia sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya.¹

Kebiasaan bermain *Game online* di Indonesia sangat memprihatinkan, di Indonesia sendiri jumlahnya telah mencapai lebih dari 170 juta orang dengan beragam platform *game* yang berbeda, 84% di antaranya bermain di ponsel dan 43% diantaranya bermain di komputer atau laptop angka tersebut juga akan terus bertambah seiring dengan perkembangan internet yang begitu cepat. Hal ini tentunya jika tidak di manfaatkan dengan benar akan berdampak pada perubahan karakter dan sudut pandang seorang siswa tentang dunia nyata. *Game online* sekarang telah menjelma sebagai tren untuk di jadikan profesi baru dan banyak diminati oleh banyak kalangan karena bisa

¹ Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. (Malang: Deepublish, 2019), Hal.83-85

dimainkan oleh puluhan orang dari berbagai lokasi dalam waktu yang bersamaan (*multiplayer*). *Game online* menawarkan suasana baru dalam bersosialisasi dengan orang lain, dimana *game* membuat komunikasi menjadi lebih sering dan tidak hanya bersosialisasi saja, pemain juga terjadi.²

Perkembangan *internet* yang begitu pesat tentunya menimbulkan banyak masalah bagi anak-anak yang menginjak usia remaja. Fitra Rahim mengatakan bahwa *Game online* merupakan kombinasi dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. Kata *game* merujuk pada permainan, sedangkan kata *online* merujuk pada daring atau terhubung dalam jaringan. Berbeda dengan pendapat Chandra Zebah Aji, *Game online* merupakan suatu jenis permainan yang terkoneksi melalui jaringan internet (*international network*) dan tidak memiliki batasan perangkat yang digunakan, sehingga dapat dimainkan pada komputer, laptop, dan perangkat lainnya selama perangkat tersebut terhubung dengan jaringan internet.³

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada siswa di SMP N 3 Ingin Jaya, Banda Aceh, pada saat pelaksanaan program magang I, magang II, dan magang III menunjukkan banyaknya temuan dan laporan dari guru bahwa siswa di sekolah tersebut membawa *smartphone* bukan untuk kepentingan belajar atau atas persetujuan pihak sekolah. Siswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain *Game online*, berselancar di media sosial, dan berbagai kegiatan lainnya yang menyebabkan siswa tidak fokus dalam belajar, tidak masuk kelas, merasa gelisah saat sedang belajar,

² Dythia, N & Dicky, P. “Kominfo: Orang Indonesia Lebih Banyak Main Game di Ponsel” suara.com, di akses Senin, 15 Mei 2023, <https://www.suara.com/tekno/2022/07/10/101706/kominfo-orang-indonesia-lebih-banyak-main-game-di-ponsel>.

³ Muhammad, D, Khairul, A, Hardy, R. 2020 “Dampak dari Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun di Kelurahan Kayuombun”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5 (2): Hal. 229-235.

perkelahian antara teman, merusak fasilitas sekolah bahkan menimbulkan perilaku bolos sekolah. Dampak dari segi kesehatannya sendiri dapat berupa pemborosan, emosi yang tidak terkendali, sulit bersosialisasi, gangguan penglihatan serius, manajemen waktu yang kacau, menganggap *game* adalah segalanya dan lebih penting dari semuanya sehingga menyulitkan individu dalam menyesuaikan antara diri dan lingkungan sekitarnya yang tidak terkait dengan *Game online*.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kecanduan game termasuk dalam kategori baru gangguan mental yang disebut *gaming disorder* (GD). Efek bermain *game* hampir sama dengan kecanduan narkoba atau kecanduan alkohol. Kecanduan *game* sering kali ditandai dengan dorongan atau keinginan yang tidak terkendali untuk bermain, sehingga sulit atau tidak mungkin untuk menghentikan perilaku tersebut. Siswa dianggap lebih cenderung mengalami kecanduan *Game online* daripada orang dewasa. Waktu yang tidak terkontrol dan lingkungan yang tidak tepat membuatnya mudah terjebak dalam mencoba hal-hal baru tanpa memahami resiko yang dilakukan.

Oleh karena itu, remaja yang kecanduan *Game online* cenderung kurang tertarik dengan aktivitas lain dan mengalami kecemasan yang berlebihan ketika tidak bisa bermain *Game online*. Alasan paling logis yang menjadikan siswa menjadi kecanduan game adalah saat siswa merasa bahagia, otak akan memproduksi *dopamine* secara berlebihan, *dopamine* sendiri merupakan hormon yang membuat orang bahagia. Sehingga objek yang menyenangkan secara tidak langsung merangsang otak untuk menghasilkan *dopamine* yang berlebihan. *Dopamin* yang berlebihan dapat mengganggu kerja *hipotalamus* atau bagian otak yang bertanggung jawab mengatur emosi dan membuat suasana hati merasa percaya diri, bersemangat, dan bahagia secara

tidak wajar. Durasi berulang ini membuat zat opioid dalam otak menjadi berlebihan yang akan merusak reseptor yang mengendalikan emosi dan menyebabkan kecanduan di otak. Distraksi ini telah secara drastis mengubah prioritas remaja dan mengakibatkan mereka menjadi kurang tertarik pada hal-hal yang tidak berhubungan dengan *Game online*.⁴

Perubahan perilaku yang terjadi pada siswa sebagai akibat dari kecanduan *Game online* tersebut dapat diperbaiki dengan adanya bimbingan yang dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh QS. Yunus:57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” . (QS. Yunus:57).

Ayat di atas merupakan salah satu yang menjadi dasar bimbingan dan konseling dalam islam yang dimana berfokus pada pengembangan dan perbaikan fitrah manusia. *Game online* sendiri memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan waktu yang tepat di bawah pengawasan orang tua ataupun orang dewasa. Sebagai langkah untuk menurunkan tingkat kecanduan *game* di kalangan siswa, perlu diberikan layanan bimbingan kelompok, konseling individual, dan konseling kelompok. Konselor atau

⁴ Frediana Pegia Hartanti, S.Kep - RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang “Dampak Buruk Kecanduan Game Pada Anak Usia Remaja”, Rabu, 24 Agustus 2022 09:26 WIB, https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1359/Dampak-Buruk-Kecanduan-Game-Pada-Anak-Usia-Remaja

guru BK berperan aktif dengan bantuan sekolah dan orang tua, membimbing anak bergerak secara lebih aktif kearah positif.

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul di kalangan siswa sebagai akibat dari kecanduan *Game online*, maka dalam penelitian ini agar hal tersebut tidak berkepanjangan, peneliti menerapkan salahsatu teknik dalam bimbingan konseling yaitu teknik *self control* dalam bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioral dengan tujuan agar siswa dapat mengendalikan diri, membimbing, mengatur perilakunya menjadi perilaku yang lebih baik, yang juga berdampak baik bagi lingkungannya. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang dilakukan secara berkelompok dalam bentuk dinamika kelompok yang bertujuan untuk mencegah permasalahan siswa agar tidak semakin besar serta mengembangkan potensi siswa dengan berbagai cara. Fasilitator dapat memberikan informasi dan menyusun proses diskusi dalam kelompok sehingga anggota kelompok dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan berkembang secara optimal berdasarkan tujuan bersama. Dalam konteks ini, dinamika kelompok dapat dikatakan efektif dalam mengembangkan aspek positif ketika komunikasi antara anggota kelompok berjalan sebagaimana mestinya.⁵

Siswa dapat menyesuaikan hal tersebut dengan penggunaan teknik yang tepat, salah satunya dengan menggunakan teknik *self control* dalam bimbingan konseling kelompok. *self control* adalah kemauan untuk bertindak atas perilaku sendiri dengan berpedoman pada nilai/aturan agama, nilai/aturan diri, nilai/aturan sekolah, dan

⁵ Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). *Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya*. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(2), Hal.154-160.

nilai/aturan sosial dalam kehidupan siswa sehari-hari. Rotter berpendapat bahwa pengendalian diri berarti anak mempunyai kemampuan untuk mengendalikan “*internal locus of control*” atau kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri tanpa terpengaruh dan dikendalikan oleh “*external locus of control*” dari luar dirinya.

Self control merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional, seperti yang dikatakan oleh Goleman ada tujuh elemen utama yang sangat penting bagi kecerdasan emosional antara lain: keyakinan, rasa ingin tahu, niat, *self control* atau pengendalian diri, keterhubungan, keterampilan komunikasi, dan keterampilan kerja sama. *self control* pada siswa juga termasuk dalam aspek kecerdasan interpersonal dan intrapersonal dalam lingkup kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner. Snyder & Gangestad menyatakan bahwa konsep pengendalian diri langsung sangat penting untuk mengetahui interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya.⁶ *Self-control* atau kemampuan pengendalian diri menggambarkan tekad individu melalui pertimbangan kognitif untuk menggabungkan tindakan yang telah direncanakan guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sesuai yang diinginkan.

Seseorang yang memiliki keterbatasan dalam mengendalikan diri sering mengalami kesulitan dalam menentukan akibat dari tindakan mereka. Sebaliknya seseorang dengan kemampuan mengendalikan diri yang tinggi sangat memperhatikan metode yang tepat untuk di gunakan dalam bertindak maupun berperilaku dalam setiap situasi yang berbeda. Teori *self control* tentang faktor internal pengendalian diri juga menyatakan bahwa semakin tua usia seseorang maka kemampuan pengendalian dirinya

⁶ Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), hal.35-47.

akan semakin baik. Orang yang matang secara psikologis juga mampu mengendalikan perilakunya karena mampu mempertimbangkan apa yang baik atau buruk bagi dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* menggunakan pendekatan *behavioral* efektif mengurangi kecanduan *Game online* siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral* efektif mengurangi kecanduan *Game online* siswa di SMP Negeri 3 Ingin Jaya.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang diteliti. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif (Ha): Penerapan teknik self control dapat mengatasi kecanduan *Game online* siswa di SMP Negeri 3 Ingin Jaya, Banda Aceh.
2. Hipotesis Nol (Ho): Penerapan teknik self control tidak dapat mengatasi kecanduan *Game online* siswa di SMP Negeri 3 Ingin Jaya, Banda Aceh.

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang akan di dapatkan adalah:

1. Secara Teoritis

Sebagai wawasan ilmu pengetahuan bidang pendidikan dan konseling mengenai penerapan teknik self control dalam mengatasi perilaku kecanduan siswa terhadap *game online*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian bermanfaat sebagai sarana memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam menerapkan teknik self control untuk mengatasi kecanduan Game online pada siswa.
- b. Bagi siswa, penelitian dapat menjadikan siswa lebih mampu menyesuaikan waktu yang di gunakan untuk bermain game sehingga tidak menyebabkan kecanduan.
- c. Bagi guru bimbingan konseling dapat dijadikan salah satu teknik dalam mengatasi kecanduan *Game online* pada siswa melalui teknik *self control*.

F. Definisi Oprasional

Definisi operasional adalah definisi yang meliputi nama variabel, uraian variabel, alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran, hasil yang diperoleh, dan skala pengukuran yang digunakan (*Nominal, Ordinal, Interval, Atau Rasio*). Tujuan pembuatan definisi operasional adalah untuk menyederhanakan pengumpulan data, memastikan interpretasi yang seragam,

dan membatasi ruang lingkup variabel, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain.⁷

1. Penerapan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), menjelaskan pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan.⁸ Menurut Usman penerapan bermakna bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Menurut Usman penerapan bermakna bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem.⁹ Penerapan yang dimaksud dalam penelitian adalah menerapkan teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *Game online* pada siswa.

2. Teknik *self control*

Teknik *self control* (pengendalian diri) adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan terhadap game online melalui pemahaman siswa. *self control* atau pengendalian diri mengacu pada penyesuaian pikiran, perasaan, dan tindakan dengan tujuan untuk menghadapi alternatif perilaku yang muncul sementara waktu.¹⁰

3. Pendekatan *Behavioral*

Pendekatan *behavioral* adalah pendekatan yang bersifat *interaktif*, *interdisipliner*, dan *multimodal*. Dalam pendekatan pembelajaran

⁷ Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*. Al-Fathonah, 1(1), Dhal.342-351.

⁸ KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available At: [Http://Kbbi.Web.Id](http://Kbbi.Web.Id)

⁹ Zahroh, F. (2021). *Analisa Kualitas Kepribadian Dan Kompetensi Keilmuan (Studi Kasus Konselor SMK Negeri 2 Pamekasan)*. Bayan Lin-Naas: Jurnal Dakwah Islam, 5(2), Hal.149-160.

¹⁰ Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). *Self-Control And Academic Achievement*. Annual Review Of Psychology, 70, Hal.373-375.

sosiokognitif, perilaku dilihat dari bagaimana seseorang merespons peristiwa di lingkungannya, dan bagaimana seseorang mengasumsikan peristiwa tersebut.¹¹

4. Kecanduan *Game Online*

Game online merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh banyak orang dari berbagai belahan dunia, terhubung menggunakan jaringan internet sehingga memungkinkan pemain terhubung satu sama lain. Sifat *Game online* dapat berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan diri dari kenyataan kehidupan sehari-hari, memberikan pemain sumber kesenangan sesaat yang dapat menyebabkan perilaku kecanduan.¹²

5. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu metode pemberian bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan konseling kelompok diperlukan kegiatan dan diskusi kelompok untuk membahas topik-topik yang menjadi kepentingan perkembangan atau penyelesaian permasalahan individu peserta.¹³

6. Siswa

Siswa adalah anggota masyarakat yang berupaya mengembangkan potensi dirinya pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu melalui proses pembelajaran melalui jalur pendidikan, meliputi pendidikan nonformal,

¹¹ Karneli, Y. (2020). *Meningkatkan Kesiapan Belajar Siswa Melalui Pendekatan Behavioral*. AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING, 10(1), hal.99-101

¹² Fadila, E., Robbiyanto, S. N., & Handayani, Y. T. (2022). *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja*. Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 1(2), hal.18-20.

¹³ Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konformitas teman sebaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 9-17.

formal, dan informal.¹⁴ Yang dimaksud dengan siswa dalam penelitian ini merujuk pada individu yang menunjukkan perilaku agresif yang di sebabkan oleh kecanduan *Game online*.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Untuk dapat memperkuat permasalahan yang sedang dibahas, peneliti berupaya untuk mencari dan menganalisis berbagai literatur dan penelitian terdahulu yang masih relevan dengan masalah yang menjadi fokus penelitian saat ini. pada bagian ini, peneliti menuliskan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, lalu merangkumnya, termasuk penelitian yang telah diterbitkan. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang masih relevan dengan topik yang akan diteliti saat ini:

1. Fitri Ma'rifatul Laili (2015)

Fitri Ma'rifatul Laili menguji keefektifan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan *Game online* siswa, dengan mengumpulkan data siswa yang memiliki tingkat kecanduan *Game online* tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan *Game online* pada siswa dan mengetahui dampak dari *Game online* tersebut. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tigapuluh empat siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya dan diambil 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *Game online* tinggi.

¹⁴ Sudjana, N. (2021). *Dasar dasar proses belajar mengajar*. Sinar Baru Algensindo, hal.30

Hasil penelitian ini yaitu :

- a. Hasil analisis uji tanda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Adanya keterkaitan antara penurunan prestasi akademik siswa dengan kecanduan *Game online*.
- c. Kebanyakan fenomena kecanduan *Game online* terjadi kepada siswa kelas VIII, dikarenakan siswa kelas VII baru beradaptasi dengan sekolah sedangkan kelas IX mulai mempersiapkan diri untuk ujian akhir.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Berikut ini adalah persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu:

- a. *Variabel* yang digunakan penelitian terdahulu dan sekarang yaitu sama sama menggunakan siswa yang mengalami kecanduan *Game online* sebagai objek penelitian.
- b. Pada penelitian terdahulu dan sekarang menggunakan metode yang sama dalam mengumpulkan data siswa, yakni menggunakan angket.

Berikut ini adalah perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu :

- a. Desain eksperimen penelitian terdahulu menggunakan *eksperiment design* dengan jenis *pre-test* dan *post-test one group design*.
- b. Pada penelitian terdahulu jenis layanan yang di berikan adalah konseling keluarga sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan layanan konseling kelompok.

c. Pada penelitian terdahulu menggunakan *statistik nonparametrik* dengan menggunakan uji tanda. Sedangkan penelitian yang akan di lakukan direncanakan menggunakan uji *signifikan parsial* (uji T) untuk menguji apakah suatu variable bebas berpengaruh atau tidak terhadap variable terikat.

2. Eryzal Novrialdy (2019)

Penelitiannya yang berjudul “*Kecanduan Game online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya*”. Penelitian ini meneliti tentang upaya pencegahan terhadap kecanduan bermain *Game online* serta mengkaji tentang berbagai alternatif untuk mencegah kecanduan *Game online* pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memperoleh bukti empiris tentang dampak dari kecanduan *Game online* terhadap aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif.

Hasil penelitian Novrialdy, Nirwana, ditemukan bahwa masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai bahaya kecanduan *Game online*. Pemahaman bahaya kecanduan *Game online* penting bagi remaja karena hal ini bisa menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan ketika bermain *Game online*.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu, pada penelitian terdahulu dan sekarang

menggunakan satu jenis informasi saja yaitu kecanduan Game online. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu:

- a. Partisipan penelitian terdahulu menggunakan remaja secara keseluruhan sebagai populasi penelitian. Sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan siswa di SMP N 3 Ingin Jaya sebagai populasi penelitian.
- b. Metode penelitian yang di gunakan oleh peneliti sebelumnya menggunakan metode penelitian *kualitatif deskriptif*. Sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan metode penelitian *kuantitatif*. Tentunya ini akan membuat perbedaan yang sangat jelas baik dari segi struktur penelitian maupun mekanisme penelitian yang akan di lakukan.
- c. Penelitian terdahulu berfokus pada upaya pencegahan terhadap kecanduan bermain *Game online* serta mengkaji tentang berbagai alternatif pencegahannya. Artinya penelitian yang di lakukan oleh peneliti sebelumnya menggunakan remaja yang tidak mengalami kecanduan *Game online* sebagai objek penelitian. Sedangkan fokus penelitian yang akan di lakukan adalah upaya untuk mengurangi kecanduan *Game online* pada siswa.

3. Eliza Putri Masyani dan Firdaus Mirza Nusuary (2021)

Penelitian ini mengkaji dampak Kecanduan Game Terhadap Perilaku Sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui factor-factor yang mempengaruhi kecanduan bermain *Game online* dan dampak yang di

timbulkan sebagai akibat dari kecanduan *Game online* terhadap perilaku social. penelitian yang di lakukan sebelumnya menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode Kualitatif. Subjek penelitian ini sebanyak 5 orang dari Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Syiah Kuala. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi

Hasil Penelitian dari Eliza Putri Masyani dan Firdaus Mirza Nusuary, menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kecanduan bermain game yaitu adanya rasa bosan terhadap diri, kompetisi antar sesama pemain game, lingkungan pertemanan yang bennain game.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Berikut ini adalah persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu, *grand theory* yang digunakan penelitian terdahulu dan sekarang menggunakan teori perubahan sosial Max Weber. Berikut ini adalah perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu :

- a. Partisipan penelitian adalah 5 orang dari Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Syiah Kuala. Sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan siswa kelas VII dan VIII Smp N 3 Ingin Jaya.
- b. Desain penelitian terdahulu menggunakan metode *Kualitatif deskriptif* yang bertujuan untuk menyajikan gambaran secara lengkap mengenai fenomena yang terjadi di lapangan. pada penelitian sekarang menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan desain uji *signifikan*

parsial (uji T) untuk menguji apakah suatu variable bebas berpengaruh atau tidak terhadap variable terikat.

- c. Jika penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan *kualitatif deskriptif* dan penelitian yang akan di lakukan menggunakan pendekatan *kuantitatif*, maka akan membuat perbedaan yang sangat jelas mulai dari desain penelitian, variabel yang di gunakan, teknik analisis dan metode pengumpulan data yang di akan di gunakan.
- d. Penelitian sebelumnya berfokus mengkaji dampak *Game online* terhadap perubahan perilaku bersosial pada mahasiswa. Sedangkan fokus penelitian yang akan di lakukan tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku sosial saja. namun juga berfokus pada perubahan lainnya seperti perubahan perilaku belajar, perubahan fisik, perubahan emosi, dan kesehatan siswa.

4. Hadisaputra, Andi Asywid Nur, Sulfiana (2022)

Penelitian ini mengkaji tentang fenomena kecanduan *Game online* di kalangan remaja pedesaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melengkapi kekurangan dari studi yang ada, dengan berupaya memotret dampak *Game online* terhadap perubahan perilaku sosial remaja di pedesaan, yang memadukan pendekatan Psikologi dan Sosiologi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan pelajar SMP dan SMA, orang tua, guru, dan tokoh masyarakat. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa fenomena kecanduan *Game online* berdampak pada perubahan perilaku sosial remaja. Hal itu terlihat pada semakin kurangnya partisipasi remaja dalam membantu orang tua berkebun, maupun semakin berkurangnya minat belajar siswa. Fenomena baru juga di temukan dimana remaja desa sudah mulai belajar berbisnis secara online (jual beli chip).

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Berikut ini adalah persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu sama sama menggunakan *Behavioral Finance Theory* untuk mempelajari fenomena psikologi yang terjadi pada siswa mempengaruhi keuangan siswa. Berikut ini adalah perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu :

- a. Desain penelitian pada penelitian terdahulu menggunakan studi kasus deskriptif yaitu mempelajari berbagai aspek yang terjadi pada siswa baik dari segi sosial, masyarakat, keuangan, dan norma yang berlaku di masyarakat. Sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan desain uji T untuk mengetahui pengaruh berbagai faktor yang telah di sebutkan di atas.
- b. Karna penelitian terdahulu menggunakan desain studi kasus untk mendapatkan data hasil penelitian, maka partisipan penelitian pada penelitian terdahulu adalah penelitian berjumlah 12 orang yang

merupakan pelajar SMP dan SMA, orang tua, guru, dan tokoh masyarakat. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan partisipan dari kelas VII dan VIII dari sekolah yang sama yaitu SMP N 3 Ingin Jaya.

5. Veronica Putri Firnanda dan Bambang Dibyo Wiyono (2022)

Dalam penelitiannya berjudul *Dampak Game online Pada Siswa*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik-teknik konseling yang digunakan untuk mereduksi kecanduan *Game online*, tingkat ke efektifan, serta masalah yang sering muncul pada siswa yang kecanduan *Game online*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah SLR (*Systematic Literature Review*). Hasil penelitian dari Veronica Putri Firnanda dan Bambang Dibyo Wiyono menunjukkan teknik konseling seperti *Self Control, Self Management, Modelling, REBT, Kontrak Perilaku, Restructuring, CBT, efektif* dalam menurunkan tingkat kecanduan *Game online* pada siswa.

Terdapat persamaan antara penelitian Veronica Putri Firnanda dan Bambang Dibyo Wiyono dengan penelitian yang akan dilakukan, yakni penelitian ini menggunakan salah satu teknik yang ada dalam penelitian sebelumnya, yaitu teknik *self control*, lalu perbedaannya terletak pada:

- a. Pada penelitian sebelumnya peneliti tidak menggunakan partisipan dalam melakukan penelitian. Hal ini dikarenakan penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian SLR (*Systematic Literature Review*)

atau data yang di dapatkan hanya bersumber dari literatur dengan mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat sehingga menjadi data penelitian tanpa adanya metode penelitian lain seperti eksperimen dan lain-lain. Sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan partisipan yaitu siswa kelas VII dan VIII SMP N 3 Ingin Jaya sebagai partisipan penelitian.

- b. Desain penelitian terdahulu menggunakan SLR (*Systematic Literature Review*) tanpa adanya metode lain yang di gunakan untuk menguji keabsahan data penelitian. Sedangkan pada penelitian yang akan di lakukan, peneliti menggunakan metode penelitian *kuantitatif deskriptif* dengan menggambarkan variabel penelitian apa adanya dengan di dukung data data berupa angka yang di dihasilkan dari uji *signifikan parsial* (uji T).

