PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMKN 1 CALANG

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

RAUDHATUL HUSNA
NIM. 180213027
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH
2023 M/ 1443 H

PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMKN 1 CALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh

RAUDHATUL HUSNA
NIM. 180213027
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbinga II
Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.	**Usfur Ridha, M. Psi., Psikolog**
NIP. 19670401 199103 1 006	NIDN. 2006078301

PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMKN 1 CALANG

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus

Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)

Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal : Senin, 24 Juli 2023 / 06 Muharram, 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,	Sekretaris,
Dr. Fakhri Yacob, M.Ed.	**Usfur Ridha, M. Psi., Psikolog**
NIP. 19670401 199103 1 006	NIDN. 2006078301
Penguji I,	Penguji II,
Nuzliah, M. Pd	**Fatimah, S.Ag., M.Si.**
NIDN.2013049001	NIP.19711018 200003 2 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh

Prof. Safrul Muluk,S.Ag.,M.A.,M.Ed.,Ph.D
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Raudhatul Husna
NIM	: 180213027
Prodi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi	: Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online* pada Siswa SMKN 1 Calang

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

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

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 3 Maret 2023
Yang Menyatakan,

Raudhatul Husna
NIM. 180213027

ABSTRAK

Nama	: Raudhatul Husna
NIM	: 180213027
Fakultas/Prodi	: Tabiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul	: Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online* apda Siswa SMKN 1 Calang
Tebal Skripsi	: 55 Halaman
Pembimbing I	: Dr. Fakhri, M.Ed.
Pembimbing II	: Usfur Ridha, M. Psi.
Kata Kunci	: Teknik *Self Control*, Kebiasaan Bermain *Game online*

Game online merupakan permainan yang sangat berkembang dikalangan remaja termasuk kalangan pelajar pada siswa SMKN 1 Calang. Keberadaan *game online* membawa pengaruh yang tidak baik bagi siswa, sehingga kebiasaan *game online* tersebut menyebabkan siswa mengurangi waktu belajarnya. Adapun Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang dan penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang. Teknik *Self Control* diberikan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa SMKN 1 Calang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *one group pretes-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa dari kategori tinggi sebelum diterapkan teknik *self control* menjadi kategori sedang dan rendah sesudah penerapan teknik *self control* dengan nilai signifikan 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 6,627 > t_{tabel} 1,859. Artinya penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMKN 1 Calang. Saran penelitian ini agar dilakukan kajian lebih lanjut dalam penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa SMK Negeri 1 Calang dengan megambil subjek dan teknik lainnya. Rekomendasi untuk guru BK agar dapat memberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kebiasaan bermain game online pada siswa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم

Alhamdulillah, Puji Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat nanti. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah "**Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online* pada Siswa SMKN 1 Calang".**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Safrul Muluk, M.A selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Muslimah, S.Ag., M.Ed. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

3. Bapak Dr. Fakhri, M.Ed selaku pembimbing I dan ketua pada sidang munaqasyah, yang selalu bijaksana memberikan nasehat, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis hingga selesainya skripsi ini.
4. Ibu Usfur Ridha, M.Psi.,Psikolog, selaku pembimbing II serta sekretaris pada sidang munaqasyah yang selalu bijaksana memberikan motivasi, meluangkan waktu dan mengarahkan penulis hingga selesainya skripsi ini.
5. Ibu Nuzliah, S.Pd.,I.,M.Pd, selaku penguji I pada sidang munaqasyah yang sudah meluangkan waktu serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Fatimah, S.Ag., MSi, selaku penguji II pada sidang munaqasyah yang sudah meluangkan waktu serta memberikan masukan dan arahan pada skripsi ini.
7. Bapak Mashuri, S.Ag., MA. Selaku pembimbing akademik yang selalu bersedia meluangkan waktunya memberikan bantuan dan dukungan.
8. Seluruh dosen beserta Staf Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
9. Bapak Rahmat Hidayat, S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Calang yang telah meluangkan waktu pada pelaksanaan penelitian di SMK Negeri 1 Calang.
10. Orang tua tercinta sekaligus panutan bapak Muhammad Umran, S.Ag dan Ibu Yusniar yang telah mengasuhku dengan penuh kasih sayang serta kesabaran, selalu memberikan motivas, bekerja keras, mecucurkan keringat dan selalu mendoakan demi keberhasilanku, memberikan semangat yang luar biasa

sehingga anakmu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan dengan baik. Semoga karya sederhana ini dapat menjadin salah satu wujud bukti dan ungkapan rasa terimakasih tak terhingga.

11. Kakak Tersayang Hafidhah, S.Pd. dan adik Najmust Tsaqib yang selalu memberikan nasihat dan dukungan materi serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, yang selalu menanti kelulusanku untuk menjadi sarjana, serta memberikan motivasi sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat, teman, dan rekan-rekan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih karena selalu menyemangati dan mendo'akan penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini, namun peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dalam isi maupun penyusunannya, untuk itu masukan dan kemajuan dimasa akan datang sangat peneliti harapkan. Mudah-mudahan penulisan skripsi ini mendapat berkah dari Allah agar dapat bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak serta dapat menjadi amal ibadah.

Banda Aceh, 4 Februari 2023
Penulis,

Raudhatul Husna

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG ..... **ii**
LEMBAR KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Hipotesis Penelitian 8
E. Manfaat Penelitian 8
F. Definisi Operasional 9
G. Penelitian yang Relevan 12

BAB II KAJIAN PUSTAKA **15**
A. Kebiasaan Bermain *Game online* 15
1. Pengertian Kebiasaan Bermain *Game online* 15
2. Aspek-aspek Kebiasaan bermain *Game online* 16
3. Faktor-faktor Kebiasaan Bermain *Game online* 21
B. Teknik *Self Control* 22
1. Pengertian *Self Control* 22
2. Karakteristik *Self Control* 24
3. Prinsip-prinsip Teknik *Self Control* 24
4. Langkah-langkah Penerapan Teknik *Self Control* 25
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Control* 26
C. Hubungan Teknik *Self Control* dengan Kebiasaan Bermain *Game online* 27
D. Bimbingan Kelompok 30
1. Pengertian Bimbingan Kelompok 30
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok 32
3. Fungsi Bimbingan Kelompok 33
4. Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok 33

BAB III METODE PENELITIAN **35**
A. Rancangan Penelitian 35
B. Tempat dan Waktu Penelitian 36
C. Subjek Penelitian 36
D. Teknik Pemilihan Sampel 37
E. Instrumen Penelitian 37
F. Teknik Pengumpulan Data 38

G. Validitas dan Reabilitas..... 39
H. Teknik Analisis Data..... 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 47
B. Hasil Penelitian 47
1. Deskripsi Tingkat Kebiasaan Bermain *Game online* Pada Siswa SMKN 1 Calang sebelum Penerapan Teknik *Self Control*..... 47
2. Pemberian *Treatment* Teknik *Self Control* melalui Bimbingan Kelompok 49
3. Deskripsi Tingkat Kebiasaan Bermain *Game online* Pada Siswa SMKN 1 Calang setelah Penerapan Teknik *Self Control*..... 52
4. Perbedaan Tingkat Kebiasaan Bermain *Game online* Pada Siswa SMKN 1 Calang sebelum dan setelah Diberikan *Self Control*..... 57
C. Pembahasan Data Penelitian..... 59

BAB V PENUTUP..... 63
A. Kesimpulan..... 63
B. Saran..... 63

DAFTAR PUSTAKA..... 65
LAMPIRAN-LAMPIRAN 70
RIWAYAT HIDUP 116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Desain Penelitian 31
Tabel 3.2 : Tabel Populasi Penelitian 32
Tabel 3.3 : Skala Penelitian Jawaban Angket 35
Tabel 3.4 : Hasil Uji Validitasi Butir Item 38
Tabel 3.5 : Interval Koefisien Derajat Reabilitas 39
Tabel 3.6 : Hasil Uji Reabilitas Instrumen 40
Tabel 3.7 : Rumus Standarisasi Kategori 41
Tabel 3.8 : Kategori Kebiasaan Bermain *Game online* 42
Tabel 4.1 : Hasil Pre-Test Tingkat Kebiasaan Bermain *Game online* Pada Siswa Kelas XI TKRO 48
Tabel 4.2 : Siswa yang diberikan Treatment *Telf Control* 49
Tabel 4.3 : Skor *Post-test* Tingkat Kebiasaan Bermain *Game online Siswa K*elas XI TKRO 53
Tabel 4.4 : Hasil Skor *Pre-test, Post-test i dan ii* 54
Tabel 4.5 : *Paired Samples Statistic* 55
Tabel 4.6 : *Paired Samples Correlations* 55
Tabel 4.7 : *Paired Sample Test* 56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi 70
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Kampus..... 71
Lampiran 3 : Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian 73
Lampiran 4 : Hasil *Judgement* Instrument I 74
Lampiran 5 : Instrumen Hasil Uji Validitas..... 76
Lampiran 6 : Angket Kebiasaan Bermain *Game online* 88
*Lampir*an 7 : Hasil Uji Validitas..... 91
Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas 92
Lampiran 9 : Hasil *Pretest* 93
Lampiran 10 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 94
Lampiran 11 : Hasil *Post test*..... 108
Lampiran 12 : Hasil Uji Normalitas 109
Lampiran 13 : Hasil Perhitungan Uji *Pre test* dan *Post test* 111
Lampiran 14 : Uji Korelasi 112
Lampiran 15 : Hasil Uji T..... 113
Lampiran 15 : Dokumentasi 114

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyelenggaraan pendidikan di Indonesia telah diwajibkan oleh pemerintah terutama wajib belajar untuk pendidikan dasar dan menengah pertama atau dikenal dengan wajib belajar 9 tahun PP No. 28/1990 dan peraturan pemeritah yang baru menerapkan bahwasanya wajib belajar 12 tahun untuk memberikan kesempatan pendidikan seluas-luasnya kepada penduduk usia 16-18 tahun atau peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA) atau bentuk lain yang sederajat. Orientasi dan prioritas kebijakan tersebut, antara lain penuntasan anak usia 7-12 tahun untuk Sekolah Dasar, penuntasan anak usia 13-15 tahun untuk SLTP dan Pendidikan untuk semua.[1] Oleh karena itu, pelaksanaan sistem pendidikan seharusnya dilaksanakan secara baik agar mencapai hasil yang baik dalam melahirkan generasi kedepannya.

Indonesia salah satu negara yang terdampak virus corona pada tahun 2019 hingga tahun 2022 hal tersebut berdampak pada pergeseran pola pendidikan di indonesia yang mengalami perubahan, dikarenakan Indonesia terdampak *Covid*-19 sehingga diberlakukannya pembelajaran secara *daring* sesuai dengan surat keputusan Menteri Nomor 01/KB/2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Covid*-19 yang menyepakati bahwa

[1] Peraturan Pemerintah Nomor 28/1990 tentang Pendidikan Dasar

proses pembelajaran secara *daring* mulai dari Pendidikan dasar, menengah hingga Pendidikan tinggi.[2]

Pembelajaran *daring* merupakan pemanfaatan teknologi yang digunakan dalam proses pembelajaran, dengan pembelajaran *daring* siswa dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom, video converence,* telepon atau *live chat, zoom meeting* maupun melalui *whatsapp group*.[3] Pembelajaran *daring* (*online learning*) merupakan model pembelajaran yang berbasis *Information and Communication Technology (ICT)*. Daya dukung program ini adalah fasilitas ICT berupa web *Learning Management System (LMS),* program monitoring, modular dan suplemen dalam bentuk multimedia.[4]

Pada tahun 2021 pemerintah indonesia mengumumkan sistem *new normal* yaitu membiasakan diri beradaptasi dari virus corona dengan cara menjalankan protokol kesehatan yang ketat. Sehingga tahun 2022 ini pembelajaran kembali dilakukan secara tatap muka.

Adanya pola pembelajaran yang bergantian ini telah mengakibatkan siswa semakin mengenal yang namanya teknologi dalam kegiatan pembelajaran, namun tidak sedikit kalangan siswa yang menjadikan media

---

[2] Nizam, *Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi,* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI, 2020), h.1

[3] Wahyu, Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 1* 2020, h. 56

[4] Laksmi, 2017. Rancangan Program Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Pada Mata Kuliah Kurikulum Pembelajaran Di Universitas Pendidikan Indonesia, *Jurnal Edutech, Tahun 16, Vol.16, No.2.* 2017, h. 206

teknologi tidak hanya untuk kebutuhan belajar, seperti bermain *game online*.[5] Saat ini *game online* tidak hanya dimainkan di warung *internet* saja tetapi dapat juga di akses dengan menggunakan *handphone* yang memiliki koneksi *internet*.[6] Hal ini juga terlihat pada siswa-siswa yang sedang menempuh pendidikan di SMK Negeri 1 Calang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMK Negeri 1 Calang, menyatakan bahwa di SMK Negeri 1 Calang memiliki peraturan tentang larangan membawa *handphone* ke sekolah, tetapi melihat kondisi dan keadaan terkadang siswa diharuskan membawa *handphone* untuk kebutuhan pembelajaran dan praktikum. Dengan begini siswa memanfaatkan waktu istirahat untuk mengakses *game online* di sekolah. Sehingga sebagian besar siswa kelas XI TKRO kebiasaan bermain *game online*. *Hal ini d*iperoleh dari jadwal keseharian yang dibuat siswa seperti menggunakan waktu tidur malamnya untuk bermain *game*, sering dijumpai di kelas bahwa siswa menggunakan ponselnya untuk bermain *game* ketika jam istirahat, bahkan pada jam pelajaran kosong. Hal ini berdampak negatif pada siswa yang kebiasaan bermain *game online* seperti *te*rlambat masuk sekolah, sering mengantuk di kelas dan tidak berkonsentrasi saat jam pelajaran berlangsung. Fenomena yang terjadi di SMK Negeri 1 Calang ini, diyakini oleh guru BK bahwa siswanya mengalami kebiasaan bermain *game online*.

---

[5] Angela. 2013. *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 1 (2): h. 532-544

[6] Putri Agus Solikha Anuryatin, 2016. *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.* Jurnal Bimbingan Konseling Vol 6 No (2), h. 1-10.

Hasil wawancara dengan guru BK di SMKN 1 Calang juga mengatakan di antara faktor–faktor yang menyebabkan siswa kebiasaan bermain *game online* dikarenakan rasa penasaran terhadap *game online,* ikut-ikutan teman, mejadikan *game online* sebagai pelampiasan ketika jenuh dalam belajar serta kurangnya *sefl control* pada diri siswa, sehingga siswa kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain *game online* secara berlebihan. Dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa di SMK Negeri 1 Calang belum ada layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa untuk menangani permasalahan kebiasaan bermain *game online* pada siswa, dikarenakan keterbatasan jumlah guru Bimbingan Konseling (BK) sehingga layanan yang diberikan kurang maksimal.

Berdasarkan rekomendasi dari guru BK, siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah kelas XI TKRO dikarenakan banyak ditemui siswa yang bermain game di *handphone* ketika berada di sekolah. Soleman berpendapat bahwa *game online* akan membawa pengaruh secara psikologis, antara lain: pikiran para pemain *game online* menjadi terus menerus memikirkan permainan yang dimainkan. Sehingga para pemain kurang berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering membolos, bahkan kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya serta dalam takaran yang lebih parah, para pemain mampu melakukan apa pun demi bisa bermain *game online,* seperti berbohong, mencuri uang dan lain-lain. Selain itu terbiasa hanya berinteraksi

satu arah dengan komputer membuat para pemain menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.[7]

Menurut penelitian Ameliya, kebiasaan bermain *game online* di sebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Di antara faktor internal yang menyebabkan remaja kebiasaan bermain *game online*, yaitu (a) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online* (b) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah (c) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya (d) serta kurangnya *self control* dalam diri, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan kebiasaan bermain *game online* yaitu (a) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena terpengaruh oleh teman sehingga remaja terbiasa bermain *game online* (b) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan (c) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus dan les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.[8]

Agar tidak berkelanjutan upaya untuk mengatasi kebiasaan bermain *game online* pada siswa, perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing siswa

[7] Soleman, M. 2009. *Dampak Buruk dan Tips Berhenti dari Kecanduan Game Online*. http://www.blogcatalog.com/blog/cinder-gamezone/ad6b1ea. Diakses pada 20 Juli 2022

[8] Ameliya, R. S. 2008. *Pelatihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online game pada Remaja*. Skripsi Pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: tidak diterbitkan.

dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online*. Dengan diberikannya suatu teknik pengubahan perilaku, maka siswa dapat mengontrol dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self control.*

Menurut Fox & Calkins dalam Novianti kontrol diri merupakan kapasitas dalam "*self*", yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Sedangkan teknik kontrol diri di sini merupakan suatu usaha atau prosedur yang akan dijalankan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku.[9] Di mana nantinya subjek akan terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur treatmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan.[10]

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Widarti yang menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol diri mempengaruhi tingkat kebiasaan bermain *game online*. Individu yang mempunyai kontrol diri baik mampu mengendalikan diri dalam bermain *game online*, serta dapat menggunakan *game online* sesuai dengan kebutuhan dan kapasitasnya sebagai hiburan. Sedangkan individu yang kurang kontrol diri, akan sulit mengendalikan dirinya sehingga bermain *game online* menjadi sebuah kebiasaan. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah kebiasaan bermain *game online*, sedangkan sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi kebiasaan bermain *game onlinenya.*

---

[9] Novianti, Yoanda Putri. 2014. *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

[10] Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. 2007. *The Strength Model of Self Control*. Psychological Science, vol.16, no.6, pag.351-355.

Teknik self control merupakan suatu upaya meningkatkan kemampuan kontrol diri pada siswa. Proses prosedurnya dengan cara mengelola situasi, mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi agar siswa dapat mengendalikan diri dalam bermain *game online* dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Sesuai dengan faktor penyebab kebiasaan bermain *game online* yaitu kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **"Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online* pada Siswa SMKN 1 Calang".**

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana gambaran kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang
2. Apakah penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian dalam kajian ini ialah:

1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara yang menyatakan adanya hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti.[11] Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha: Penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang.

Ho: Penerapan teknik *self control* tidak dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan pendidikan pada umumnya, dan khususnya tentang penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di SMK Negeri 1 Calang. Serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

---

[11] Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 16

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dokumentasi bahan rujukan untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik pembelajaran dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online*.
2. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi-informasi, khususnya guru BK ataupun guru mata pelajaran dalam membantu siswa untuk mengurangi kebiasan bermain *game online*.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengontrol dirinya dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online*.

*F. Defini*si Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Teknik *Self Control*

Self control merupakan suatu potensi atau kemampuan individu untuk melakukan sesuai aturan yang sedang berlaku, sebelum mengambil keputusan mencari informasi terlebih dahulu dan mampu mengontrol, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kearah perilaku yang dapat membawa konsekuensi yang lebih positif.[12]

[12] Ghufron, *Teori Psikologi*. (Yogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 65.

2. Kebiasaan Bermain *Game online*

Kebiasaan bermain *Game online* merupakan salah satu jenis bentuk kebiasaan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *Internet Addictive Disorder (IAD)*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kebiasaan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*). Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari *internet* yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kebiasaan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.[13] Adapun aspek-apsek perilaku yang meliputi kebiasaan bermain *game online* di dalam buku Kimberly yaitu *mood modification, withdrawal, tolerance, konflik, salience, relapse* dan *reinstatement.*[14]

3. *Self Control* dan Kebiasaan Bermain *Game online*

Sebuah *game online* dapat dimainkan secara bersama dengan teman-teman, baik dekat maupun yang jauh dimana permainan ini diakses melalui komputer maupun *smartphone* yang terhubung pada jaringan *internet*. Remaja yang terus-menerus bermain *game online* akan merasakan efek candu dari game tersebut karena *game online* memang di desain sedemikian rupa agar membuat penggunanya merasakan keinginan untuk terus mengulangi permainannya. Akan tetapi apabila tidak diimbangi dengan pengontrolan diri (*self control*) yang baik, bermain *game online* dapat memberikan dampak negatif terhadap anak, seperti anak akan malas belajar, ia akan mencuri-curi

[13] Usdiatul Annisa, Elni Yakub dan Donal, 2019. *Pengaruh Teknik Self Control Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru*". Jom FKIP-UR Volume 6 Edisi 2, h. 1-11.

[14] Kimberly, *Kecanduan Internet*. (Yogyakarta. Pustaka Belajar, 2017), h. 42.

waktu untuk bermain *game online*, menyebabkan pola makan dan emosionalnya terganggu, serta melakukan perilaku membolos guna dapat bermain *game online*.

Pada usia sekolah tersebut seharusnya anak telah memiliki *self control* sehingga dapat mengontrol setiap kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan. Apabila dilihat melalui *self control*, siswa yang selalu bermain *game online* merupakan siswa yang memiliki *self control* yang rendah karena ia tidak mampu mengontrol, mengelola, serta mengarahkan dirinya sendiri untuk melawan godaan tertentu. *Self control* yang rendah memiliki korelasi dengan perilaku-perilaku dan tindakan anarkis maupun kriminal serta dapat mengganggu ikatan sosial.[15]

4. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah pertolongan yang diterima orang lain dengan keadaan berkelompok. Bimbingan kelompok di sekolah adalah aktivitas gabungan yang dilakukan disekolah dengan subjek beberapa siswa dengan tujuan penjelasan dan memberi bantuan kepada mereka untuk meningkatkan potensi diri serta dapat mengambil keputusan yang tepat.[16]

Menurut Romlah mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan,

---

[15] Ismail, A.B., & Zawahreh, N. (2017). *Self control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students.* Journal of Education and Human Development. 06, (02). 186 – 174.

[16] Meiske Puluhulawa, Moh Rizki Djibran, dan Mohamad Rizal Pautina, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa*, Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017 1 (2017) : 302.

bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam suasana kelompok. Sedangkan menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.[17]

G. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait dengan Penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa. Namun, penelitian tersebut memiliki perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan, baik dari sisi lokasi, subjek dan variabel.

Penelitian terdahulu yang ditulis oleh Putri Agus Solikha Anuryatin dengan judul "*Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Game online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo*". Penelitian ini mengambil lokasi di SMK Negeri 1 Driyoejo dengan subjek berjumlah 3 orang siswa kelas XI. Tujuan penelitian ini untuk menguji penerapan konseling individu melalui teknik *self control*. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *single subject design* dengan menggunakan desain A-B. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada perubahan skor perilaku kebiasaan *game online, durasi da*n frekuensi bermain game *online* pada fase *baseline* dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek I positif, subyek

[17] Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: Rhineka Cipta, 2012), h. 11.

R positif dan subyek Y juga positif. Level perubahannya menunjukkan pada subyek I membaik (+), pada subyek R membaik (+), dan subyek Y juga membaik (+). Sedangkan persentase *overlap* perilaku kebiasaan *game online* pada subyek I 14.28%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Persentase *overlap* durasi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 21%. Persentase *overlap* frekuensi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Penelitian di atas memiliki perbedaan mendasar dengan kajian ini, yakni dilihat dari subjek yang diteliti dimana penelitian sebelumnya siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo, sedangkan penelitian ini mengambil subjek siswa kelas XI SMKN 1 Calang. Serta perbedaan antara kajian ini dan sebelumnya juga dapat dilihat dari tujuan penelitian dan desain penelitian. Dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan desain pendekatan *single subject design* dengan menggunakan desain A-B sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen one group pre-test-posttest.*

Selanjutnya yang ditulis oleh Usdiatul Annisa, Elni Yakub dan Donal dengan judul "*Pengaruh Teknik Self Control* terhadap *Perilaku Kebiasaan Game online Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru*". Penelitian ini mengambil subjek siswa di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kebiasaan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa teknik *self control*. Dari Hasil Uji Rank Spreamen di peroleh r = 0,782 sedangkan koefisien kolerasi r2 adalah 0,612. Dengan

demikian terdapat pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku kebiasaan *game online* siswa 0,61,2% di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Penelitian di atas juga memiliki perbedaan mendasar dengan kajian ini, yakni dilihat dari subjek yang diteliti dimana penelitian sebelumnya siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru, sedangkan penelitian ini mengambil subjek siswa kelas XI SMKN 1 Calang.

Penelitian ketiga ditulis oleh Eva Yuanita Ferdian berjudul "*Implementasi Teknik Self Control* Untuk *Mengurangi Kebiasaan Game online* Pada *Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19*". Perbedaan yang signifikan dari jumlah pengguna *game online* antara sebelum dan pada saat pandemi *covid*19, menunjukkan peserta didik lebih cenderung bermain *game online* dari pada aktifitas lainnya, waktu lama bermain pengguna *game online* juga mengalami peningkatan signifikan yakni sebesar 47 persen. Kondisi mental pada anak atau peserta didik rata-rata masih labil sehingga mudah lepas kontrol, lupa waktu ketika sedang asyik dengan bermain *game online*. Dengan diberikannya suatu teknik pengubahan perilaku, maka peserta didik dapat mengontrol dan mengarahkan perilakunya ke arah asertif yang lebih positif. Penelitian di atas memiliki perbedaan mendasar dengan kajian ini, yakni dilihat dari subjek yang diteliti dimana penelitian sebelumnya siswa dimasa *Covid*-19, sedangkan penelitian ini mengambil subjek siswa kelas XI SMKN 1 Calang.

BAB II
LANDASAN TEORITIS

A. Kebiasaan Bermain Game Online

1. Pengertian Kebiasaan Bermain *Game online*

Kebiasaan bermain *game online* merupakan salah satu bentuk kebiasaan yang disebabkan oleh teknologi *internet* atau yang dikenal dengan istilah internet *addictive disorder*.[18] Kebiasaan dalam kamus psikologi diartikan sebagai ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis dan menambah pengasingan diri dari masyarakat apabila obat dihentikan, biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan.[19]

Kebiasaan *game online* dikenal dengan istilah game *addiction*. Artinya seorang pemain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain *game* dan seolah-olah *game* ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya.[20] Kebiasaan *game online* adalah menggunakan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan terus menerus yang akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain tidak bisa mengendalikan permainan *game* yang secara berlebihan.[21]

---

[18] Angela, (2013). Pengaruh *Game Online* Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *E-Jounal Ilmu Komunikasi*, *1(*2) : 532-544

[19] Fitri & Ifdil (2011). Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan, Volume 12 Nomor*

[20] Grant & Kim. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kreativitas Pekerja*. USU Digilib: Universitas Sumatera Utara.

[21] Lemmens, dkk. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for*

Menurut Weinstein sebagaimana dikutip oleh Maria bahwa kebiasaan bermain *game online* adalah menggunakan *game online* secara berlebihan atau komplusif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kebiasaan pada *game online* akan menggunakan *game online* secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain *game online* dan mengabaikan hal-hal lainnya.[22]

Berdasarkan beberapa teori tersebut, peneliti menggunakan teori Lemmens adalah menggunakan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan terus menerus yang akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain tidak bisa mengendalikan permainan *game* yang secara berlebihan. Dimana pada teori Lemmens juga lebih spesifik dalam hal pengertian tiap bentuknya sehingga lebih memudahkan peneliti untuk membuat aitem dalam skala.[23]

2. Aspek-Aspek kebiasaan Bermain *Game online*

*Menurut Le*mmens dalam Yansyah aspek-aspek yang digunakan untuk menjelaskan kebiasaan *game online*, yang terdiri dari:[24]

---

adolescents. Media Psychology. The Amsterdam School of Communication Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of Record first Publish: 5 Maret 2009.

[22] Maria, dkk, *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja*, Journal of Health and Behavioral Science, Vol.2, No.2, (2020), h. 203.

[23] Yuansyah, *Profil Kecanduan Game di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut*, Jurnal Fokus Volume 4, No. 1, (2021), h. 67.

[24] Yuansyah, *Profil Kecanduan Game di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garu…,* h. 68-70

a. *Salience* (Arti)

Aspek dimana bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Pemain *game* akan selalu terpikir dengan *game online* yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain *game online.*

b. Tolerance (Toleransi)

Tolerance adalah sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan pelebaran batas jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan kegiatan yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas dalam memainkan *game online*.

c. *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*)

Dimensi ini sebelumnya diberi label euphoria, mengacu pada 'buzz' atau 'tinggi' yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game.* Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game online.*

d. Relapse (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kebiasaan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

f. *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas gamingnya. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya.

g. *Problem* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul

dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu *game online* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain *game online* akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya.

Chen dan Chang menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat aspek kebiasaan *game online* yaitu:[25]

a. *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, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online.*

b. Withdrawal (penarikan diri)

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

[25] Chen & Chang. (2008). An Exploration of the Tendency to *Online* Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and information Sciences, 3*(1), 45-48.

c. 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*.

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

Dimana persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan.

Berdasarkan aspek-aspek kebiasaan bermain *game online* yang dikemukakan di atas, maka peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens, sebagai landasan dalam mengembangkan instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Aspek tersebut digunakan karena dapat melihat dinamika psikologis individu secara lebih luas ketika dihadapkan dengan kebiasaan *game* dan *mood*, toleransi dan konflik, hingga upaya merancang pemecahan masalah terbaik sehingga aspek tersebut sangat memungkinkan untuk dijadikan sebagai landasan dalam membuat indikator beserta aitem-aitem pada alat ukur dalam penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Kebiasaan *Game online*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan internet atau *game online* menurut Martanto antara lain:[26]

a. Ciri khas (*salience*)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain *game*. Memikirkan *game* bahkan ketika *offline* atau berfantasi mengenai bermain game saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain *game* akan menjadi prioritas utama pemain.

b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Penggunaan atau bermain *game online* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya misalnya makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu *online* dari keluarga atau orang terdekat.

c. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena bermain game. Tugas dan pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game.*

[26] Martanto, A. 2014). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan kelompok Teman Sebaya Pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53* (9), 1689–1699.

d. Antisipasi (*anticipation*)

Bermain *game online* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Karena kebiasaan ini, pemain akan terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui *game online* dan lama kelamaan akan menjadi kebiasaan dan mendominasi pikiran dan bahkan perilakunya. Bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendonminasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

e. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan kegiatan sosial untuk bermain *game*. Kegiatan bermain *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.

f. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Ketidakmampuan mengontrol diri akan menimbulkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* baik dalam intensitas maupun durasi. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.

B. Teknik *Self Control*

1. Pengertian *Self-Control*

Terkait pengertian *self control* sudah banyak diberikan oleh para ahli. Chaplin mengemukakan *self control* yaitu kemampuan untuk membimbing

tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.[27] *Self control* merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan dalam konsekuensi positif. Selain itu, *self control* adalah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dilingkungannya dan kemampuan mengontrol serta mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri ketika melakukan sosialisasi. Sejalan dengan hal tersebut, Golfird dan Merbsuw menyatakan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif.[28]

Self control menurut Berk Gunarsa yaitu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.[29] *Self control* dapat diartikan sebagai salah satu aktivitas pengendalian dari tingkah laku. Pengendalian ini memiliki arti untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak dan memutuskan sesuatu.[30]

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan dan

---

[27] Andi Thahir and Deska Oktaviana, *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling (EJournal) 3, no. 1 (2016),

[28] M. Nur Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 21-

[29] Khusnul Khotimah, Endang Minarni, "*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Control Diri Untuk MengurangikebiasaanGame Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*", Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas Pgri Banyuwangi, (2018),h. 72

[30] Ibis, h. 25

mengendalikan tingkah laku dari dorongan-dorongan yang terdapat pada diri sendiri serta membawa pada konsekuasi yang positif. Selain itu, *self control* diartikan sebagai pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

2. Karakteristik *Self Control*

Seseorang yang memiliki *self control* yang baik biasanya menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon hal-hal yang menghampirinya. Logue mengungkapkan karakteristik seseorang yang menggunakan *self control* dengan baik yaitu sebagai berikut:

1. Bertahan mengerjakan tugas walaupun ada hambatan dan gangguan. Tekun walaupun merasa kesulitan karena terdapat hambatan baik dari dalam atupun luar dirinya.
2. Berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana pun berada.
3. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi perilaku negatif. Mampu merespon stimulus menggunakan emosi positif untuk membantu agar terbiasa mengendalikan diri dalam berperilaku sesuai dengan harapan.
4. Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan besar.[31]

3. Prinsip-prinsip Teknik *Self Control*

Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik *self-control* yaitu berkaitan dengan subjek itu sendiri atau lingkungan subjek. Menurut Walker dalam Rahayu perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal yaitu:[32]

---

[31] Mulyani, Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016), h. 10

[32] Rahayu, *Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas*, Jurnal Jambore Konselor Volume 3 Nomor 1 (2017), 202.

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
2. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subjek.
3. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subjek. Dalam bagian ini prinsip premac harus diterapkan sebagai pengukuh.
4. Tujuan treatmen harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
5. Subjek harus diberikan kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengavaluasi atau melaksanakan treatmen.

4. Langkah-Langkah Penerapan Teknik *Self Control*

Self control adalah cara yang dilakukan untuk mengembangkan dan menggunakan prosesnya di dalam kehidupan. Terdapat penerapan efek psikologis yang mengarah pada sisi negatif dan positif, juga kontrol diri yang termasuk ke dalam modifikasi perilaku sosial. Penerapan *self control* dalam modifikasi perilaku sebagai berikut:[33]

1. Memberikan tujuan yang jelas mengenai arah tujuan. Tujuan *self control* sangatlah penting, dimana harus lebih mengetahui dan paham tentang cara modifikasi pribadi seseorang. Tetapi, sebelumnya juga terlebih dahulu harus paham mengenai *self management* seseorang. Supaya bisa lebih memahami hal-hal yang mengarah pada perubahan sikap dan perilaku yang baik.
2. Mampu menghadapi berbagai situasi. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana kemampuan memberikan pemaparan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan situasi yang membuatnya mengarah pada situasi yang lebih tenang, atau sebaliknya dalam menghadapi suatu masalah malah tampak tidak bisa menenangkan diri sendiri.
3. Memberikan rasa kepercayaan pada dirinya sendiri. Cara ini bisa dikaitkan dengan memberi rasa percaya diri atau cara terapi yang secara keseluruhanya dapat dipaksa karena desakan dari orang lain. Cara ini bisa sangat mempengaruhi hasil yang berbagai dampak psikologis dan lebih terkesan terancam, bisa dikaitkan dengan perilaku sosial yang mudah ditemukan di masyarakat.
4. Memberikan stimulus dalam pengubahan pola perilaku. Disebut sebagai cara atau terapi yang dilakukan, dengan tujuan supaya menjadi pribadi yang jauh lebih baik.

[33] Maya Sari, *Implementasi Teknik Self Control dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2021), h. 26-27.

5. Mengatasi frustasi dan juga berbagai ledakan emosi. Dilakukan agar memberikan hal-hal positif pada diri sendiri, sehingga bisa dengan mudah untuk menghadapi berbagai situasi yang akan terjadi.
6. Menunda kepuasan dirinya sendiri, dengan mengatur adanya perilaku yang terjadi, maka cara ini bisa dicapai dengan mudah. Kemampuan menunda kepuasan untuk diri sendiri berarti sudah mampu mengontrol dirinya sendiri.
7. Memberikan stimulus pengubahan pola pikir, pengubahan pola pikir dan memberikan berbagai stimulus, dapat dikaitkan dengan berbagai aspek psikologi dalam cara berperilaku sehari-hari.
8. Memiliki inisiatif yang tinggi untuk diri sendiri, melihat bagaimana kemampuan membuat sebuah inisiatif untuk dirinya sendiri, untuk menemukan pemecahan masalahnya membutuhkan inisiatif dari dirinya sendiri, berpikir seefektif mungkin adalah cara yang sangat tepat.
9. Penerapan terapi yang dilakukan sesuai dengan usia, penerapan modifikasi perilaku yang baik juga harus melihat dari sisi usia. Sehingga model dari terapi memang membutuhkan berbagai pola pikir dan harus lebih fokus pada tujuan sendiri.
10. Dapat mengontrol keputusan, dilihat dari bagaimana kemampuan melakukan sebuah tindakan sebagai bentuk dari memanfaatkan cara pola pikir.
11. Dapat mengantisipasi keadaan dengan baik, mampu menjaga kepercayaan diri melalui pengontrolan diri yang baik.
12. Memberikan penghargaan pada hasil usaha sendiri, memberikan penghargaan pada diri sendiri merupakan hal yang sangat baik, dapat dijadikan sebagai motivasi perkembangan dalam sebuah proses.

5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Control*

Menurut Mahardika terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan dari teknik *self control* antara lain sebagai berikut:[34]

1. Kelebihan teknik *self-control*
   a. Individu dapat terlihat aktif dan dominan dalam pelaksanaan *self management.*
   b. Menciptakan kebebasan dari ketergantungan dan kontrol orang lain.
   c. Pengubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama.
   d. Keterlibatan guru atau ahli pengubahan perilaku relative sedikit.
   e. Dapat meningkatkan generalisasi belajar.
   f. Mudah dilaksanakan.

[34] Mahardika, *Pengaruh Layanan Informasi dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatkan Komunikasi Ibu dengan Anak (Penelitian pada Ibu-ibu PKH Kampung Tulung, Magelang Tengah),* Skripsi, (Magelang: Universitas Muhammadiyah, 2020), h. 36-37

2. Kekurangan teknik *self-control*

   a. Pelaksanaan program ini sangat tergantung dari kesadaran individu.
   b. Untuk tingkah laku sasaran yang bersifat pribadi tidak jarang hal ini sulit diamati.
   c. Penggunaan *reinforcement* (penguatan) berupa daya imajinasi hanya dapat di sarankan untuk individu yang mempunyai daya khayal yang cukup baik.
   d. Memerlukan pengetahuan dan ketrampilan yang mencukupi untuk pengubahan diri.
   e. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa datang sering tidak dapat diatur, diprediksikan dan bersifat kompleks.

C. Hubungan Teknik *self control* dengan Kebiasaan *Game online*

Seseorang terutama di kalangan remaja dengan kontrol diri yang rendah sering mengakses *game online* secara berlebihan dan lupa waktu. Kemudahan dalam mengakses *game online* ini menjadikan waktu bermain semakin meningkat. Peningkatan waktu yang sangat intensif ini, mengarahkan pada kebiasaan *game online.* Masyah dan Candra mengatakan bahwa kebiasaan bermain *game online* dapat terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Artinya, apabila individu memiliki kontrol diri yang baik maka ia mampu mengelola dirinya serta mengontrol dirinya ketika bermain *game online* dan tidak bermain secara berlebihan.[35]

Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri ini meliputi *self-dicipline, deliberate/ nonimpulsive, healthy habits, work ethic, reliability*. *Self-Dicipline*

[35] Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016.* Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Online), https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ konseli, diakses 15 September 2022

(kedisiplinan diri), hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Remaja yang mengalami kebiasaan *game online*, kurang mampu mengatur aktifitas bermain yang mereka lakukan secara terus-menerus. Permainan dalam *game online* sangat beragam yang memungkinkan para pemain *game online* akan merasakan kesenangan dan ingin terus mengulanginya. *Game online* adalah bentuk hiburan yang populer yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pemain (Shen & Williams, dalam Teng, 2014).

Kegiatan bermain *game online* yang dilakukan secara terus menerus ini mengarahkan remaja pada kecanduan. *Deliberate/Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif), yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. Berbeda dengan remaja yang mengalami kebiasaan *game online*, mereka merasa gelisah, murung, depresi dan lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain *game online*. Berbohong kepada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan *game online*. Hal ini memperlihatkan bahawa remaja mengambil jalan pintas dalam memutuskan sesuatu. *Healthy Habits* (pola hidup sehat), yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu yang menerapkan pola hidup sehat akan menolak segala sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Remaja

yang mengalami kebiasaan dalam bermain *game online,* tetap melanjutkan permainan meski kondisi kesehatannya memburuk.[36]

Remaja yang mengalami kebiasaan bermain *game online*, mereka lebih memilih untuk bermain *game online* dan mengabaikan tugasnya sebagai pelajar seperti mengerjakan tugas sekolah. Bermain *game online* dapat dilakukan apabila telah jenuh dalam belajar, namun dalam batas yang wajar. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi.[37]

Individu dengan kontrol diri yang baik dapat membatasi perhatiannya pada hal-hal tertentu maupun orang lain, karena dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan atau kepentingan orang lain. Selain itu, individu yang memiliki kontrol diri akan membatasi dirinya untuk berbuat perilaku negatif karena pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma. Dengan memiliki kontrol diri, individu juga dapat memenuhi kebutuhannya secara seimbang karena ia dapat menentukan ukuran kebutuhan yang harus dipenuhi secara wajar dan tidak berlebih-lebihan.[38]

---

[36] Hutasuhut, C. N. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Di Smarthphone Pada Remaja* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Suska, diakses dari http://repository.uinsuska.ac.id, 15 September 2022.

[37] Nugroho, *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers*, (Semarang: UNNES, 2020), h. 16.

[38] Marsela dan Supriatna, *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research, Vol 3 (2), (2019), h. 65.

Adanya hubungan kontrol diri dengan kebiasaan *game* online ini telah dibuktikan oleh beberapa kajian sebelumnya, seperti Sari dan Astuti yang menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kebiasaan *game online* pada siswa. Bahkan antara kontrol diri dengan kebiasaan *game online* memberikan sumbangan efektif sebesar 31,5% terhadap kebiasaan *game online* sedangkan sumbangan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 68,9%. Variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.[39] Begitu juga kajian Rudianto menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kebiasaan *game* online pada dewasa awal.[40]

Oleh karena itu, semakin tinggi kontrol diri yang dirasakan oleh siswa maka semakin rendah pula kebiasaan *game online* pada siswa itu sendiri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kebiasaan *game online* siswa maka semakin tinggi pula kontrol diri pada siswa tersebut.

D. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbingan dapat mengembangkan kemampun dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan

[39] Astuti, Rika Pristian Fitri, *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Literasi Ekonomi dan Life Style terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi IKIP PGRI Bojonegoro*. Jurnal Edutama, Vol 3 Nomor 2, (2016), h. 32.

[40] Rudianto Aspin & Yuliastri, *Hubungan antara Kontrol diri dengan Kecanduan Game Online pada Dewasa Awal di Desa Mondoke.* Jurnal Sublimasi, Vol 1 Nomor 1 (2019), h. 31.

individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.[41] Kelompok adalah layanan yang membantu klien atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.[42]

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.[43] Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.[44]

Menurut Romlah mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam suasana kelompok.[45] Sedangkan menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat

---

[41] Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2009), h. 99

[42] Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung Bandar Lampung, 2016), h. 11.

[43] Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h.563.

[44] Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2016), h. 134.

[45] Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2012), h. 11.

untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.[46]

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk membantu individu menyelesaikan masalah kesulitan pada diri konseli dan pencegahan masalah guna memperoleh informasi dan membantu konseli dalam menyusun rencana atau mengambil keputusan yang tepat.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Halena tujuan dari layanan bimbingan konseling kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama dalam menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok, dengan demikian akan menimbulkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, sepeti kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengambangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.[47]

Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.

---

[46] Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingaan Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), h. 332

[47] A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling.* Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73

c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.

d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.[48]

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Fungsi dari layanan bimbingan kelompok di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi dlingkungan sekitar.
2. Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun progran-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.[49]

4. Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahap di antaranya yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

---

[48] Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001) , h.14.

[49] Djumhur dan M. Surya, Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Bandung: C.V. ILMu, 1975), h.25.

b. Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa susana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi terhadap kegiatan bimbingan kelompok.[50]

[50] A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling.* Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005) ,hal. 132.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan cara tertentu, pengumpulan data mengunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.[51] Penggunaan pendekatan ini karena kajian ini hanya melihat penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online di SMK Neg*eri 1 Calang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperiment one group pre test-post test*, sebagaimana terlihat perbedaan hasil tes kebiasaan bermain *game online* antara *pre tes* dan *post test*.

Tabel 3.1

Desain Penelitian

Kelas	***Pre test***	**Perlakuan**	***Post test***
Kelas eksperimen	X_1	O_1	X_1

Keterangan:

X_1 = Hasil dari *pre-test* terkait kebiasaan bermain *game online di SMK Neg*eri 1 Calang sebelum penerapan teknik *self control*.
O_1 = Perlakuan yang diberikan dengan menggunakan teknik *self control*

[51] Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R dan D.* (Bandung: Alfabeta), h.14.

X_1 = Hasil dari *pre-test* terkait kebiasaan bermain *game online di SMK Neg*eri 1 Calang setelah penerapan teknik *self control*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Calang yang beralamat di Jln. Banda Aceh-Meulaboh Km 160,3 Kuala Meurisi, Krueng Sabee. Waktu penelitian pada bulan Februari 2023.

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono subjek penelitian adalah sumber yang sangat penting untuk data penelitian yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti.[52] Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Calang yang berjumlah 50 siswa terdiri dari 4 kelas. Jumlah perincian populasi tersaji dalam tabel 3.2:

Tabel 3.2

Tabel Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	XI TBSM	17	-	17
2	XI DPIB	2	2	4
3	XI APAT	3	4	7
4	XI TB	-	22	22
Jumlah		22	28	50

Tabel 3.2 menyatakan subjek dalam penelitian ini adalah kelas XI keseluruhannya berjumlah 50 orang siswa. Siswa kelas XI TBSM berjumlah 17 orang yang terdiri dari 17 jumlah siswa laki-laki dan tidak memiliki siswi perempuan. Siswa kelas XI DPIB berjumlah 4 orang yang

[52] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan…,* h. 48.

terdiri dari 2 jumlah siswa laki-laki dan 2 jumlah perempuan. Siswa kelas XI APAT berjumlah 7 orang yang terdiri dari 4 jumlah siswa laki-laki dan 3 jumlah perempuan. Siswa kelas XI TB berjumlah 22 siswi perempuan dan tidak memiliki siswa laki-laki. Namun, pada saat melakukan treatment jumlah subjek siswa kelas XI-TKRO yang terdiri dari 15 siswa sebagai kelas eksperimen.

D. Teknik Pemilihan Sampel

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sempel secara sengaja dengan menetapkan kriteria tertentu pada sampel tersebut. Maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti. Adapun penentuan sampel dalam penelitian ini yakni siswa kelas XI-TKRO SMK Negeri 1 Calang dengan mendasari hasil observasi awal dimana sebagian besar aktif bermain *game online*.

E. *Instrumen* Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.[53] Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial. Instrumen yang digunakan dalam

[53] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif…,* h. 92

penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan angket skala *likert*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Agar dapat mengkaji suatu permasalahan dengan mengadakan penelitian, maka sudah menjadi dasar bahwa sebelum melaksanakan penelitian tersebut terlebih dahulu harus ditentukan metode penulisan yang digunakan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang bersifat kuantitatif dengan cara:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan ialah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indra sebagai alat bantu utamanya, seperti telinga, penciumam, mulut dan kulit.[54] Dalam kegiatan pengamatan ini dilakukan secara langsung di lapangan terkait permasalahan awal tentang kebiasaan bermain *game online di SMK Neg*eri 1 Calang.

2. Angket

Angket merupakan suatu cara pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan atau pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.[55] Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup. Angket tertutup yaitu angket yang disajikan dalam bentuk tulisan baik pernyataan maupun pertanyaan sehingga responden diminta untuk memilih suatu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda ceklis (✓).

---

[54] Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*...h. 143

[55] Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skrifsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 49

Penyusunan angket tersebut mengikuti langkah-langkah menyusun daftar pertanyaan/pernyataan dan merumuskan item-item pertanyaan dan alternativ jawaban. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup dengan empat alternativ jawaban SS = Sangat Setuju, S = Setuju, Tidak Setuju, dan STS = Sangat Tidak Setuju.

Tabel 3.3
Skala Penilaian Jawaban Angket

Alternatif jawaban	Bobot nilai
SS	4
S	3
TS	2
STS	1

Hendra Kurniawan, 2012

Butir pernyataan apabila s iswa menjawab pada kolom sangat setuju (SS) maka diberi skor 4, kolom setuju (S) maka diberi skor 3, kolom tidak setuju (TS) maka diberi skor 2, kolom sangat tidak setuju (STS) maka diberi skor 1. Sebelum digunakan instrumen penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan tahap validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk akan dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli untuk menguji kelayakan instrumen. Maka masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

G. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Valid berarti instrumen tersebut

dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur.[56] Uji validitas ini diuji cobakan pada siswa SMK N 1 Calang pada hari Rabu tanggal 25 Januari 2023 yang berjumlah 50 siswa. Adapun uji coba validitas pada penelitian ini dilakukan secara statistik dengan menggunakan program *Statistic product And Solution System* (SPSS) versi 26.

Langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk mengukur validitas adalah dengan mengedarkan angket kepada siswa yang tidak termasuk ke dalam sampel penelitian, kemudian menunggu angket sampai selesai diisi, setelah diambil semua selanjutnya peneliti melakukan pengujian validitas dengan menghitung korelasi antar data pada masing-masing pernyataan dengan skor total. Kemudian hasil dari angket tersebut peneliti masukkan kedalam tabel untuk menghitung nilai koefisien. Dari hasil hitungan peneliti kemudian masukkan ke dalam rumus korelasi produk momen dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

$$rxy = \frac{n\sum XY - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left\{n\sum x^2 - \left(\sum x\right)^2\right\}\left\{n\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right\}}}$$

Keterangan:

$\sum$ = Jumlah

r = Korelasi

n = Banyaknya sampel

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

$\sum XY$ = Hasil perkalian antara variabel bebas dengan skore variabel terikat

[56] Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.211.

$\sum X^2$ = Hasil aspek psikologis dari hasil nilai *score* variabel bebas

$\sum Y^2$ = Hasil perkalian kuadrat dari hasil nilai *score* variabel terikat

Berdasarkan metode penelitian di atas, maka kriteria dalam menentukan validitas suatu kuesioner adalah sebagai berikut:

b. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pertanyaan dinyatakan valid.

c. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Hasil perhitungan validitas tersebut selanjutnya dianalisis dengan koefesien signifikan 0,05 dengan r_{tabel} N = 50 (Responden) yaitu 0,230. Jadi jika nilai r_{tabel} responden 50 dengan koefisien signifikan 0,05 adalah 0,230. Sehingga nilai r_{hitung} harus lebih besar dari r_{tabel} yaitu harus lebih besar dari 0,230. Adapun hasil uji validitas valid dan tidak valid dapat dilihat pada Tabel 3.4 dibawah ini.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitasi Butir Item

Item	r Hitung	r Tabel N=50, sig. 0.05	Kriteria
1	0.297	0.230	Valid
2	0.239	0.230	Valid
3	0.507	0.230	Valid
4	0.528	0.230	Valid
5	0.600	0.230	Valid
6	0.259	0.230	Valid
7	0.111	0.230	Tidak Valid
8	0.710	0.230	Valid
9	0.690	0.230	Valid
10	0.597	0.230	Valid
11	0.187	0.230	Tidak Valid
12	0.431	0.230	Valid
13	0.653	0.230	Valid
14	0.674	0.230	Valid
15	0.320	0.230	Valid
16	0.641	0.230	Valid

Item	r Hitung	r Tabel N=50, sig. 0.05	Kriteria
17	0.604	0.230	Valid
18	0.551	0.230	Valid
19	0.034	0.230	Tidak Valid
20	0.528	0.230	Valid
21	0.354	0.230	Valid
22	0.027	0.230	Tidak Valid
23	0.456	0.230	Valid
24	0.482	0.230	Valid
25	0.569	0.230	Valid
26	0.568	0.230	Valid
27	0.524	0.230	Valid
28	0.553	0.230	Valid
29	0.562	0.230	Valid
30	0.323	0.230	Valid
31	0.240	0.230	Valid
32	0.307	0.230	Valid
33	0.292	0.230	Valid
34	0.179	0.230	Tidak Valid
35	0.151	0.230	Tidak Valid
36	0.185	0.230	Tidak Valid
37	0.259	0.230	Valid
38	0.157	0.230	Tidak Valid
39	0.077	0.230	Tidak Valid
40	0.155	0.230	Tidak Valid

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa item yang valid dan tidak valid. Dari 40 item terdapat 30 butir item yang valid dan 10 butir item yang tidak valid. 30 butir instrumen yang dinyatakan valid akan digunakan sebagai instrumen peneltian. Sedangkan 10 butir item lainnya dinyatakan gugur dan tidak akan digunakan lagi dalam penelitian.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila diperoleh hasil yang tetap sama dari pengukuran

gejala yang tidak berubah yang dilakukan pada waktu yang berbeda. Interval koefisien derajat reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3.5.[57] Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan SPSS Statistik 26. Pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas, maka akan ditentukan reliabilitasnya dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika r_{alpha} positif atau > dari r_{tabel} maka pertanyaan reliabel.
2. Jika r_{alpha} negatif atau < dari r_{tabel} maka pertanyaan tidak reliabel.

Tabel 3.5
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefiesien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599 S	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

Berdasarkan tabel 3.5 dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Keputusan penentuan uji reliabilitas apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6, maka item-item pada koesioner dinyatakan reliabel. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,6, maka item dinyatakan tidak reliabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.5:

[57] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2018). 130.

Tabel 3.6
Hasil Uji Reabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	40

Dari Tabel 3.6 dapat dilihat bahwa reliabel instrumen kebiasaan bermain *game online* adalah 0,864, berarti memiliki nilai reliabilitas yang sangat kuat.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket, dokumentasi perpustakaan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya sehingga dapat diinformasikan kepada orang lain.[58]

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan *SPSS* versi 26 dan statistik parametrik, dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk. *Normalitas Shapiro-wilk* untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji paired samples t test dan digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval/rasio digunakan uji t-dua sampel (*paired sampel test*). Uji ini

[58] Sugiyono, *Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2018). h. 319.

digunakan karena datanya bersifat interval/rasio dan data antara dua sampel berpasangan dengan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30.

Dalam penentuan standarisasi kategori kebiasaan bermain game online peneliti menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan rumus kategori, adapun rumus standarisasi kategori menurut Azwar pada tabel 3.7 sebagai berikut:[59]

Tabel 3.7
Rumus Standarisasi Kategori

No	Batas Nilai	Kategori
1.	Tinggi	M + SD > X
2.	Sedang	M - SD < X < M + SD
3.	Rendah	X < M – SD

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Skor masing-masing responden

Berdasarkan rumus dan data hasil penelitian, peneliti mengelompokkan kategori kebiasaan bermain game online sebagai berikut:

Tabel 3.8
Kategori Kebiasaan Bermain Game Online

No	Batas Nilai	Kategori
1.	Tinggi	X > 94
2.	Sedang	50 < X < 94
3.	Rendah	X < 50

[59] Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitiam*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), h.49.

Pada tabel 3.8 menyatakan bahwa X > 94 berada pada kategori tinggi, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai > 94 maka siswa tersebut termasuk tergolong kategori tinggi kebiasaannya dalam bermain *game online*. Selanjutnya batas nilai antara 50 < X < 94 maka tergolong pada kategori sedang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai antara 50 < X < 94 maka siswa tersebut tergolong pada kategori kebiasaan bermaian *game online* yang sedang. Selanjutnya batas nilai X < 50 maka siswa tersebut tergolong pada kategori kebiasaan bermaian *game online* yang rendah.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Negeri 1 Calang yang beralamat di Jln. Banda Aceh-Meulaboh Km 160,3 Kuala Meurisi, Krueng Sabee didirikan pada tahun 2005 dan beroperasi pada tahun ajaran 2006/2007 atas surat kabupaten bupati Aceh Jaya Nomor : 600/667/USB/2006 Tanggal 14 juni 2006 Tentang izin pendirian dan operasional sekolah. SMK Negeri 1 Calang menerapkan kurikulum 2013 dengan waktu belajar dimulai dari pukul 08.00-14.00 WIB.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* pada Siswa SMKN 1 Calang Sebelum Penerapan Teknik *Self Control*

a) Penyebaran angket/ Instrumen

Perlakuan pertama yang dilakukan untuk melihat tingkat kebiasaan bermaian *game online* pada siswa SMKN 1 Calang adalah dengan cara memberikan atau menyebarkan angket/ instrumen *pre-test* pada tanggal 09 Februari 2023. Siswa yang mengisi angket/instrumen yaitu siswa kelas XII/TKRO yang berjumlah 15 orang. Hasil yang didapatkan dari pengisian kuisioner pada siswa dapat dilihat pada Tabel 4.1:

Tabel 4.1
Hasil *Pre-test* Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* Siswa Kelas XI TKRO

Siswa	Skor	Rendah (X<50)	Sedang (50<X<94)	Tinggi (X>94)
1	95			√
2	99			√
3	102			√
4	44	√		
5	101			√
6	96			√
7	112			√
8	55		√	
9	45	√		
10	76		√	
11	100			√
12	113			√
13	65		√	
14	39	√		
15	97			√
Total	**1086**	**3**	**3**	**9**
Mean	**72,4**			
Standar Deviasi	**22,01**			

Berdasarkan tabel 4.6 hasil pengisian angket/ instrumen yang dilakukan oleh 15 siswa SMKN 1 Calang terdapat 9 siswa yang memiliki skor kategori kebiasaan bermain *game online* tinggi. *Si*swa berjumlah 3 orang memiliki skor kategori kebiasaan bermain *game online* rendah dan 3 siswa memiliki skor dalam kategori kebiasaan bermain *game online* yang sedang. Oleh karena itu, perlu adanya dilakukan *treatment* pada siswa yang memiliki nilai skor kategori kebiasaan bermain *game online* tinggi. Adapun yang dilakukan uji coba

peneliti memilih 9 siswa yang memiliki skor tertinggi yang akan diberikan teknik *Self Control* dapat dilihat pada Tabel 4.2:

Tabel 4.2
Siswa yang diberikan *Treatment* Teknik *Self Control*

Siswa	Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* Siswa		
	Rendah (X<50)	Sedang (50<X<94)	Tinggi (X>94)
IQ	-	-	95
RM	-	-	99
YS	-	-	102
UK	-	-	101
ZFM	-	-	96
RP	-	-	112
SH	-	-	100
AN	-	-	113
ZF	-	-	97
Jumlah	**0**	**0**	**9**

2. Pemberian Treatment Teknik *Self Control* melalui Bimbingan Kelompok.

Dalam proses pemberian teknik *self control* melalui bimbingan kelompok kepada siswa, peneliti memberikan 2 treatmen atau dua kali pemberian teknik *self control* melalui bimbingan kelompok. Dimana di setiap treatment terdapat 4 tahap yaitu: 1. Tahap awal, 2. Tahap pertengahan, 3. Tahap inti, 4. Tahap akhir kegiatan penutup.

1.*Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 11 Februari 2023 di SMK Negeri 1 Calang beralamat di Jln. Banda aceh-Meulaboh, Kuala Meurisi, Kec. Krueng Sabee, Kab. Aceh Jaya. Pada *treatment* I ini peneliti menjelaskan materi tentang pengertian *game online*, jenis-jenis *game online* dan dampak *negative*

dari kebiasaan bermain *game online*. Pelaksanaan *treatment* I ini dilakukan melaui tiga tahap yaitu tahap awal, tahap pertengahann dan tahap akhir. Tahapan-tahapan tersebut dirincikan di bawah ini:

a. Tahap awal

Pada tahap ini di lakukan kegiatan pembuka yang dilakukan di ruang BK, kegiatan ini meliputi: membuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar, perkenalan diri kepada siswa/i, setelah proses membuka kelas dan perkenalan usai baru tahap selanjutnya di lakukan.

b. Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan ini, peneliti dan siswa akan di dampingi oleh guru BK SMKN 1 Calang yang bernama bapak Rahmat hidayat S.Pd, agar proses dalam pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pada tahap pertengahan peneliti menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan di capai, peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok, selanjutnya peneliti mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok te rsebut. Serta peneliti memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara opersional.

c.Tahap inti

Pada tahap ini peneliti menjelaskan tujuan dari materi yang akan diberikan kepada siswa, kemudian setelah menjelaskan tujuannya peneliti memberikan materi yang telah disiapkan. Serta didampingi juga oleh guru BK yang ada di SMKN 1 Calang. Peneliti juga melakukan Tanya jawab

bersama siswa agar siswa lebih memahami materi yang telah diberikan melalui bimbingan kelompok tersebut.

d. Tahap akhir kegiatan penutup

pada tahap ini, sebelum menutup kegiatan peneliti terlebih dahulu mengevaluasi dari pemberian teknik *self control* melalui bimbingan kelompok yang telah siswa/i. Setelah melakukan evaluasi baru kemudian peneliti menutup kegiatan dengan doa dan salam.

2. *Treatment* II

Setelah memberikan treatment pertama masih sedikit penurunan tingkat beiasaan bermain game, jadi peneliti memberikan treatment untuk yang kedua kalinya. *Treatment* II dilakukan pada tanggal 16 Februari 2023 di SMK Negeri 1 Calang beralamat di Jln. Banda aceh-Meulaboh, Kuala Meurisi, Kec. Krueng Sabee, Kab. Aceh Jaya. Berikut tahap-tahap pemberian layanan kepada sisiwa:

a. Tahap Awal

Kegiatan pembukaan dilakukan didalam kelas XI TKRO, peneliti mengumpulkan siswa, menyiapkan kelas, membaca doa, membuka kegiatan, memberi motivasi dan sedikit wejangan. Kegiatan pembuka masih tetap didampingi guru BK SMKN 1 Calang.

b. Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan, peneliti menanyakan serta mengulang sedikit materi layanan yang telah diberikan pada bimbingan kelompok pertama, dan

juga peneliti kembali menjelaskan tentang tujuan dari pemberian *self control* melalui bimbingan kelompok tersebut.

c.Tahap Inti

Pada tahap ini peneliti menjelaskan tujuan dari materi yang akan diberikan kepada siswa, kemudian setelah menjelaskan tujuannya peneliti memberikan materi yang telah disiapkan. Serta didampingi juga oleh guru BK yang ada di SMKN 1 Calang. Peneliti juga melakukan Tanya jawab bersama siswa agar siswa lebih memahami materi yang telah diberikan melalui bimbingan kelompok tersebut.

d.Tahap akhir kegiatan penutup

Pada tahap akhir, peneliti menanyakan kesimpulan apa yang didapatkan setelah pemberian layanan yang telah diberikan oleh peneliti, serta meminta siswa untuk menyimpulkan yang telah peneliti sampaikan. Peneliti juga memberikan penguatan dari hasil yang disampaikan siswa. Kemudian sebelum menutup kegiatan peneliti kembali mengevaluasi *self control* melalui bimbingan kelompok yang lakukan dan melihat bagaimana perkembangan dalam setiap 2 kali *treatment* yang telah di berikan. Setelah melakukan evaluasi baru kemudian peneliti menutup kegiatan dengan doa dan salam.

3. Deskripsi Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* pada Siswa SMKN 1 Calang Setelah diberikan *Self Control*

Untuk mendapatkan gambaran, terkait dengan tingkat kebiasaan bermain *game online* pada 9 siswa setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self control*, peneliti melakukan *post-test* pada pertemuan kedua dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.3:

Tabel 4.3
Skor *Post-test* Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* Siswa kelas XI TKRO

Siswa	Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* Siswa Kelas XII/TKRO		
	Rendah (X<50)	Sedang (50<X<94)	Tinggi (X>94)
1	42	-	-
2	-	57	-
3	-	81	-
4	-	88	-
5	48	-	-
6	-	78	-
7		70	-
8		-	95
9	40	-	-
Jumlah	**3**	**5**	**1**

Berdasarkan tabel 4.8 dapat disimpulkan, bahwa siswa yang memiliki kategori kebiasaan bermain *game online* rendah sebanyak 3 orang, kategori sedang 5 orang dan hanya 1 orang dalam kategori masih tinggi, setelah diberikan *treatment Self Control*, sebanyak 2 kali, kemudian diberikan angket *post-test* kebiasaan bermain *game online* memperoleh hasil skor menjadi menurun dari kategori sedang dan rendah.

4. Perbedaan Tingkat Kebiasaan Bermain *Game Online* pada Siswa SMKN 1 Calang sebelum dan setelah Diberikan *Self Control*

Setelah melakukan pengujian *pre-te*st dan *post-te*st, penelitian membandingkan tingkat perbedaan tingkat kategori kebiasaan bermain *game*

online dari para siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control*. Hasil perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4:

Tabel 4.4
Hasil Skor *Pre-test, Post-test i dan ii*

Siswa	*pre-test*	*post test i*	*post-test ii*	Selisih
1	95	51	42	53
2	99	64	57	42
3	102	91	81	21
4	101	95	88	13
5	96	62	48	48
6	112	90	78	34
7	100	84	70	30
8	113	102	95	18
9	97	63	40	57
Jumlah	915	**702**	599	316

Berdasarkan tabel 4.9, dapat dilihat bahwa setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik *self control*, maka tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa yang memiliki skor yang tinggi mengalami penurunan hingga kategori sedang dan rendah. Berdasarkan hasil skor table 4.4 menunjukkan peningkatan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yaitu S1 – 95 → 42 dengan selisih 53 poin, S2 – 99 → 57 dengan selisih 42 poin, S3 sebesar 102 → 81 dengan selisih 21 poin. S4 sebesar 101 → 88 dengan selisih 13 poin. S5 dari 96 → 48 dengan selisih 48 poin. S6 dari 112 → 78 dengan selisih 34 poin. S7 dari 100 → 70 dengan selisih 30 poin. S8 dari 113 → 95 dengan selisih 18 poin dan S9 dari 97 → 40 dengan selisih 57 poin.

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa terjadi penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Sehingga

dengan adanya penurunan pada skor tersebut, maka tingkat kebiasaan bermain *game online* sebelum dan sesudah menggunakan teknik *self control* pada siswa dapat berkurang. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5

Paired Samples Statistics

Kelas	N	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
Pree Tes	9	101.6667	6.55744	2.18581
Post Test	9	66.5556	20.50677	6.83559

Berdasarkan hasil Tabel 4.5 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 101 sedangkan rata-rata *post test* sebesar 66 artinya rata-rata *post test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post test* lebih tinggi dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kebiasaan bermain *game* online siswa setelah diberikan penerapan teknik *Self Control*. Untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Control*. Berdasarkan hasil *paired sampels correlations* maka dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini;

Tabel 4.6

Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	*Correlation*	Sig.
Pair 1	PRE & POST	9	.784	.012

Berdasarkan hasil Tabel 4.11, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 9 siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control* dengan kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMK N 1 Calang sebesar 0.784, penerapan teknik *self control* memiliki hubungan dengan kebiasaan bermain *game online* maksudnya dengan diterapkan *self control*

mempengaruhi tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa. nilai signifikan 0,12 > 0,05 dinyatakan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan yang signifikan dari hubungan penerapan teknik *self control* dengan kebiasaan bermaian *game online* di kalangan siswa SMK Negeri 1 Calang.

Selain itu, untuk melihat perbedaan tingkat kebiasaan bermain *game online* sebelum dan sesudah diberikan dengan menerapkan teknik *self control*, peneliti juga menggunakan uji *paired sample test*. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel 4.7:

Tabel 4.7
Paired Sample Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	*Sig.* (2-*tailed*)
	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	95% *Confidence Interval of the Difference*				
				Lower	*Upper*			
Pre Test - Post Test	35.11111	15.89374	5.29791	22.89410	47.32812	6.627	8	.000

Berdasarkan Tabel 4.7, menjelaskan bahwa pengambilan keputusan dalam uji *paired sample test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) Penelitian ini peneliti menentukan taraf signifikasi 0,05 yang jika dibandingkan dengan nilai Sig (2-tailed) hasil perhitungan diperoleh sebesar 0,000 dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,627 dengan derajat kebebasan (df) n-1= 9-1= 8, maka di peroleh untuk nilai t_{tabel} sebesar 1,859.

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan 0,000 < 0,05 atau nilai t_{hitung} 6,627 > t_{tabel} 1,859. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis

Ha dapat diterima, artinya terdapat hubungan penerapan teknik *Self Control* dengan tingkat kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMKN 1 Calang.

C. Pembahasan Data Penelitian

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa sebelum diterapkan teknik *self control* dari 15 siswa SMKN 1 Calang terdapat 9 siswa yang memiliki skor kategori kebiasaan bermain *game online* tinggi. *Si*swa berjumlah 3 orang memiliki skor kategori kebiasaan bermain *game online* rendah dan 3 siswa memiliki skor dalam kategori kebiasaan bermain *game online* yang sedang. Sedangkan setelah digunakan teknik *self control* memiliki kategori kebiasaan bermain *game online* rendah sebanyak 3 orang, kategori sedang 5 orang dan hanya 1 orang dalam kategori masih tinggi, setelah diberikan *treatment self control*, sebanyak 2 kali, kemudian diberikan angket *post-test* kebiasaan bermain *game online* memperoleh hasil skor menjadi menurun dari kategori sedang dan rendah.

Hal ini diperkuat dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 101 sedangkan rata-rata *post test* sebesar 66 artinya rata-rata *pret test* lebih tinggi dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *post test* lebih rendah dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kebiasaan bermain *game* online siswa setelah diberikan penerapan dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,627 dengan derajat kebebasan (df) n-1= 9-1= 8, maka di peroleh untuk nilai t_{tabel} sebesar 1,859 dan nilai signifikan 0,000 < 0,05

atau nilai t_{hitung} 6,627 > t_{tabel} 1,859. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis Ha dapat diterima, artinya terdapat hubungan penerapan teknik *Self Control* dengan tingkat kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMKN 1 Calang. Adanya penurunan kebiasaan bermain *game online* ini dikarenakan anak sudah diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang bahayanya *game online* saat belajar menggunakan teknik *self control*.

Untuk melihat kebiasaan bermain *game online* pada siswa, peneliti menjadikan Aspek-Aspek kebiasaan bermain *game Menurut Le*mmens dalam Yansyah. Aspek-aspek yang digunakan untuk menjelaskan kebiasaan *game online*, yang terdiri dari:[60]

a. *Salience* (Arti), Maksud dari aspek ini adalah bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Pemain *game* akan selalu terpikir dengan *game online* yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain *game online.*

b. Tolerance (Toleransi), toleransi disini adalah berkenaan dengan pelebaran batas jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan kegiatan yang dalam hal ini adalah bermain *game online*.

c. *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*), Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game online.*

[60] Yuansyah, *Profil Kecanduan Game di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garu…,* h. 68-70

d. Relapse (Pengulangan), Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kebiasaan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

e. *Withdrawal* (Penarikan), Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi dan rasa menyenangkan terhadap bermain *game online*. Dengan begitu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

f. *Conflict* (Konflik), Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas gamingnya.

g. *Problem* (Masalah) Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan data penelitian terkait Penerapan Teknik *Self Control* untuk Menguragi Kebiasaan Bermain *Game Online* pada siswa SMKN 1 Calang, dapat dinyatakan bahwa 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} 6,627 > t_{tabel} 1,859. Artinya penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMK Negeri 1 Calang. Hal ini diperkuat dengan temuan lainnnya.

setelah diberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok dapat dikategori kebiasaan bermain *game online* rendah sebanyak 3 orang, kategori sedang 5 orang dan hanya 1 orang dalam kategori masih tinggi, setelah diberikan *treatment self control*, sebanyak 2 kali, kemudian diberikan angket *post-test* kebiasaan bermain *game online* memperoleh hasil skor menjadi menurun dari kategori sedang dan rendah. Hal ini diperkuat dari Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 101 sedangkan rata-rata *post test* sebesar 66 artinya rata-rata *post test* lebih rendah dari rata-rata *pre-test*.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru agar terus mengupayakan mengurangi kebiasaan bermain *game online* siswa melalui berbagai teknik pembelajaran, salah satunya teknik *self control*.
2. Kepada siswa agar terus mengurangi kebiasaan bermain *game online* dan fokus pada kegiatan pembelajaran guna menjadi persiapan awal dalam menentukan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling.* Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005)

Ameliya, R. S. 2008. *Pelatihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online game pada Remaja*. Skripsi Pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: tidak diterbitkan.

Andi Thahir and Deska Oktaviana, *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung,* Jurnal Bimbingan dan Konseling (EJournal) 3, no. 1 (2016.

Angela, (2013). Pengaruh *Game online Terhadap M*otivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *E-Jounal Ilmu Komunikasi*. *1(*2).

Angela. 2013. *Pengaruh Game online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 1 (2).

Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Astuti, Rika Pristian Fitri, *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Literasi Ekonomi dan Life Style terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi IKIP PGRI Bojonegoro*. Jurnal Edutama, Vol 3 Nomor 2, 2016.

Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. 2007. *The Strength Model of Self Control.* Psychological Science, vol.16, no.6.

Chen & Chang. (2008). An Exploration of the Tendency to *Online* Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and information Sciences, 3*(1).

Djumhur dan M. Surya, Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Bandung: C.V. ILMu, 1975)

Fitri & Ifdil (2011). Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan, Volume 12 Nomor*

Ghufron, *Teori Psikologi*. (Yogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Grant & Kim. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kreativitas Pekerja*. USU Digilib: Universitas Sumatera Utara.

Hadari Nawawi, (2013). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.

Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016.* Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Online), https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ konseli, diakses 15 September 2022

Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skrifsi dan Tesis Bisnis,* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Hutasuhut, C. N. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game online Di Smarthphone Pada Remaja* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Suska, diakses dari http://repository.uinsuska.ac.id

Khusnul Khotimah, Endang Minarni, "*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Control Diri Untuk Mengurangi Kebiasaan Game online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*", Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas Pgri Banyuwangi, 2018.

Kimberly, *Kecanduan Internet*. (Yogyakarta. Pustaka Belajar, 2017.

Laksmi, 2017. Rancangan Program Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Pada Mata Kuliah Kurikulum Pembelajaran Di Universitas Pendidikan Indonesia, *Jurnal Edutech, Tahun 16, Vol.16, No.2.* 2017.

Lemmens, dkk. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychology.* The Amsterdam School of Communication Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of Record first Publish: 5 Maret 2009.

M. Nur Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Mahardika, *Pengaruh Layanan Informasi dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatkan Komunikasi Ibu dengan Anak (Penelitian pada Ibu-ibu PKH Kampung Tulung, Magelang Tengah),* Skripsi, (Magelang: Universitas Muhammadiyah, 2020.

Margono, (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Kencana Media

Margono, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta

Maria, dkk, (2020). *Perilaku Kecanduan Game online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja*, Journal of Health and Behavioral Science, Vol.2, No.2.

Marsela dan Supriatna, (2019). *Kontrol Diri Definisi dan Faktor*. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research, Vol 3 (2).

Martanto, A. 2014). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan kelompok Teman Sebaya Pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53* (9), 1689–1699.

Maya Sari, *Implementasi Teknik Self Control dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung*, Skripsi, Lampung: UIN Raden Intan, 2021.

Meiske Puluhulawa, Moh Rizki Djibran, dan Mohamad Rizal Pautina, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa*, Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017

Mulyani, Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016.

Nizam, *Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI, 2020.

Novianti, Yoanda Putri. (2014). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Nugroho, (2020). *Pengaruh Intensitas Bermain Game online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers,* Semarang: UNNES.

Peraturan Pemerintah Nomor 28/1990 tentang Pendidikan Dasar

Putri Agus Solikha Anuryatin, (2016). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.* Jurnal Bimbingan Konseling Vol 6 No 2.

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2009).

Rahayu, (2017). *Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas*, Jurnal Jambore Konselor Volume 3 Nomor 1.

Rudianto Aspin & Yuliastri, *Hubungan antara Kontrol diri dengan Kecanduan Game online pada Dewasa Awal di Desa Mondoke.* Jurnal Sublimasi, Vol 1 Nomor 1, 2019.

Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung Bandar Lampung, 2016).

Saifuddin Azwar, (2013). *Metodologi Penelitiam,* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Soleman, M. 2009. *Dampak Buruk dan Tips Berhenti dari Kecanduan Game online. http://ww*w.blogcatalog.com/blog/cinder-gamezone/ad6b1ea. Diakses pada 20 Juli 2022

Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R dan D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2018). *Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Suharismi Arikunto, (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2012).

Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingaan Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan…,* h. 48.

Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001)

Usdiatul Annisa, Elni Yakub dan Donal, 2019. *Pengaruh Teknik Self Control Terhadap Perilaku Kecanduan Game online Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru*". Jom FKIP-UR Volume 6 Edisi 2.

Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2016).

Wahyu, Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 1* 2020.

Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006).

Yuansyah, *Profil Kecanduan Game di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut*, Jurnal Fokus Volume 4, No. 1, 2021.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN: 1

SK PEMBIMBING

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-136/Un.08/FTK/KP.07.6/01/2022
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;

b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022.

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 Desember 2021

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk saudara :

Dr. Fakhri, M. Ed — Sebagai Pembimbing Pertama
Usfur Ridha, M. Psi — Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :

Nama : Raudhatul Husna
NIM : 180213027
Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan Judul Skripsi :

Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Siswa SMKN 1 Calang

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 06 Januari 2022
Rektor
Dekan,

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan

LAMPIRAN: 2

SURAT PENELITIAN DARI KAMPUS

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-192/Un.08/FTK.1/TL.00/01/2023
Lamp : -
Hal : ***Penelitian Ilmiah Mahasiswa***

Kepada Yth,

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Aceh Jaya
2. Kepala SMK Negeri 1 Calang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RAUDHATUL HUSNA / 180213027**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Darussalam Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Penerapan Teknis Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa SMKN 1 Calang***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 09 Januari 2023
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

Berlaku sampai : 05 Februari 2023

Habiburrahim, M.Com., M.S., Ph.D.

SURAT PENELITIAN DARI DINAS

PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS WILAYAH KABUPATEN ACEH JAYA
Jln. T. Umar Km.150, Kuala Merisi, Kec. Krueng Sabee - Kab. Aceh Jaya, 23654
E-mail : cabdin.wil.acehjaya@gmail.com

Calang, 10 Januari 2023

Nomor : 421.3/YI/ 12 /2023
Sifat : Biasa
Lamp : -
Perihal : Keizinan untuk Penelitian Ilmiah

Yang terhormat:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor : B-192/Un.08/FTK.1/TL.00/01/2023 Tanggal 9 Januari 2023 hal Penelitian Ilmiah Mahasiswa. Pada prinsipnya kami mendukung dan memberikan izin untuk melakukan Penelitian Ilmiah pada SMK Negeri 1 Calang Kabupaten Aceh Jaya kepada.

Nama	:	Raudhatul Husna
NIM	:	180213027
Jurusan/Prodi	:	Bimbingan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game pada Siswa SMKN 1 Calang

dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Berkoordinasi dengan kepala sekolah sebelum melaksanakan penelitian;
2. Menjaga ketertiban keamanan dan protokol kesehatan selama kegiatan penelitian berlangsung;
3. Tidak mengganggu proses belajar mengajar di sekolah;
4. Tidak diperkenankan memungut biaya apapun;
5. Memberi laporan secara tertulis Kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh Jaya setelah kegiatan pengumpulan data selesai.

Demikian untuk dapat dimaklumi dan dipergunakan seperlunya.

KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN,

RAHADIAN, SE., M.Pd
PEMBINA
NIP. 19750924 200012 1 001

Tembusan
1. Kepala Dinas Pendidikan Aceh;
2. Kepala SMK Negeri 1 Calang;
3. Yang Bersangkutan

cabdinwilacehjaya cabdinwilacehjaya dinwilacehjaya

LAMPIRAN: 3

SURAT BALASAN PENELITIAN

PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 CALANG
Jl Banda Aceh – Meulaboh KM 160,3 Calang, KabupatenAceh Jaya,Kode Pos 23654
Telp/Fax : (0654) 2210119 e-Mail : smknegeri1calang@yahoo co id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.5 / 071 / 2023

Sehubungan dengan surat Kementerian Agama, Universitas Islam Negeri AR-RANIRY Fakultas Tarbiah dan Keguruan, Nomor : B-192/Un.08/LT.00/01/2023 tanggal 09 Januari 2023, Perihal : Melakukan Penelitian ilmiah dan keizinan pengumpulan data tugas akhir kuliah pada program Studi Bimbingan Konseling, Maka dengan ini Kepala SMK Negeri 1 Calang Kabupaten Aceh Jaya Menerangkan :

Nama	: Raudhatul Husna
NIM	: 180213027
Program Study	: Bimbingan Konseling
Jenjang	: S1

Adalah benar Saudara yang namanya tersebut diatas telah melakukan Penelitian data Skripsi Pada SMK Negeri 1 Calang Kecamatan Krueng Sabee Kabupaten Aceh Jaya dengan Judul : **" PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA SMKN 1 CALANG," dari tanggal 06 s/d 17 Februari 2023**

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

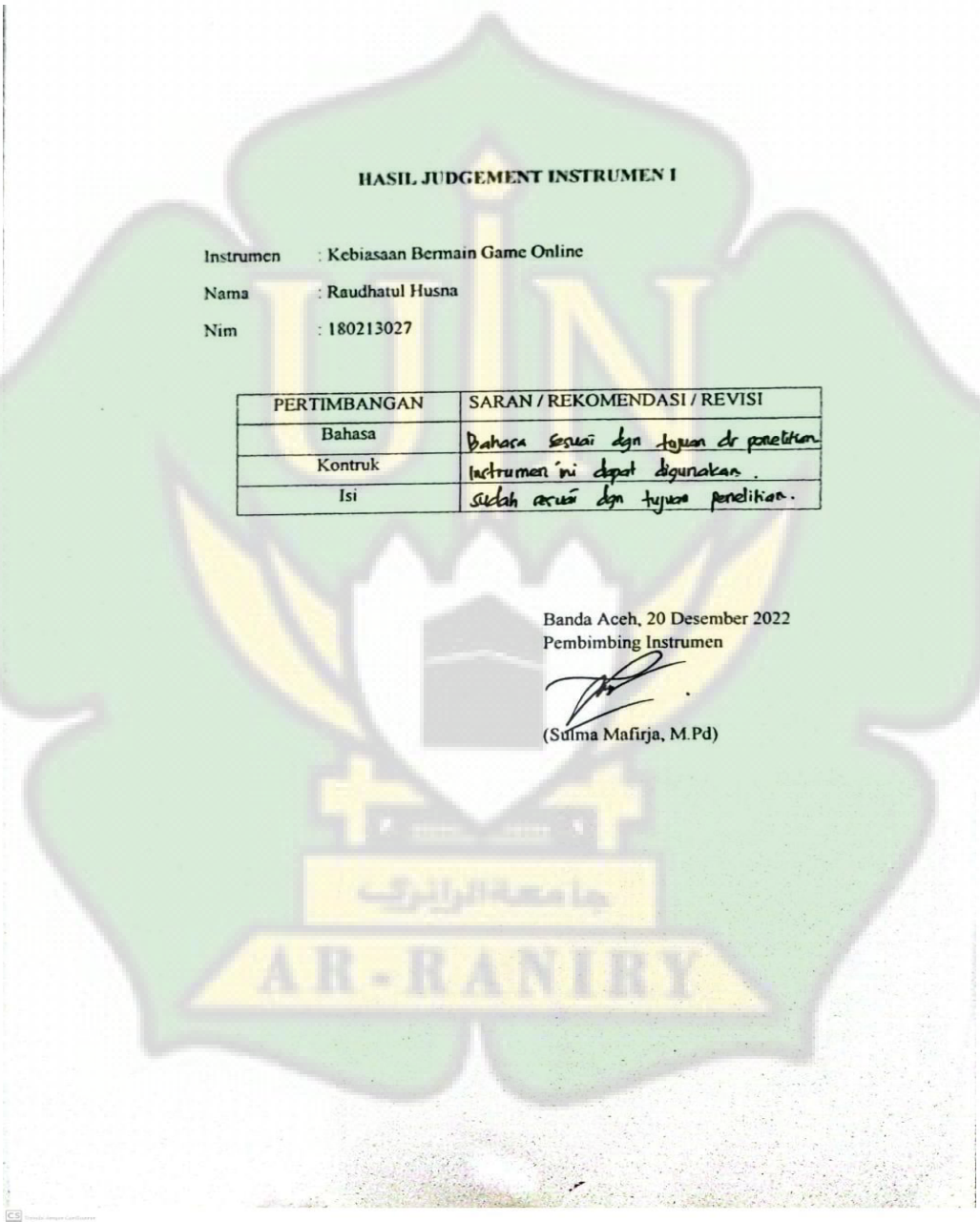
Calang, 20 Februari 2023
Kepala SMK Negeri 1 Calang

Muhammad Yani, S.Pd
NIP. 19821010 200604 1 010

Tembusan :
1. Arsip

LAMPIRAN: 4

HASIL *JUDGEMENT INSTRUMENT* I



HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN I

Instrumen : Kebiasaan Bermain Game Online

Nama : Raudhatul Husna

Nim : 180213027

PERTIMBANGAN	SARAN / REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	Bahasa sesuai dgn tujuan dr penelitian
Kontruk	Instrumen ini dapat digunakan.
Isi	sudah sesuai dgn tujuan penelitian.

Banda Aceh, 20 Desember 2022
Pembimbing Instrumen

(Sulma Mafirja, M.Pd)

HASIL *JUDGEMENT* INSTRUMEN II

HASIL JUDGEMENT INSTURMEN II

Instrumen : Kebiasaan Bermain Game Online

Nama : Raudhatul Husna

Nim :180213027

PERTIMBANGAN	SARAN / REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	Baik
Kontruk	Baik
Isi	Sesuai

Banda Aceh, 29 Desember 2022

Pembimbing Instrumen

(Desi Arliani, M.Pd)

LAMPIRAN: 5

INSTRUMEN HASIL UJI VALIDITAS

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
Kebiasaan *game online*	1. *Salience*	a. Penting bagi pemain	1) Bagi saya bermain *game online* adalah aktivitas wajib sehari-hari 2) Bermain *game online* hanya saya lakukan di waktu luang
		b. Mengasyikkan	1) pikiran saya selalu fokus pada *game online* sehingga kurang konsentrasi dalam belajar 2) Bermain *game online* adalah hal yang menyenangkan
		c. Tenang	1) Bermain *game online* membuat pikiran saya menjadi tenang 2) Saya merasa tidak nyaman ketika berhenti bermain *game online*
		d. Lupa Waktu	1) Saya bisa mengatur waktu antara bermain *game* dan belajar 2) Saya memanfaatkan waktu untuk bermain *game online* setiap

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
			hari
	2. *Tolerance*	a. menerima keadaan diri	1) Saya merasa penuh percaya diri jika bermain *game online* 2) Bermain *game online* membuat saya bersemangat
		b. Waktu bermain *game online* lebih banyak dibandingkan kepentingan lainnya	1) saya sulit menghentikan aktivitas bermain *game online* 2) Saya hanya menghabiskan sedikit waktu untuk bermain *game*
		c. merasa puas	1) Saya merasa bersemangat ketika bermain *game online* 2) Bermain game online secara terus menerus memberikan rasa nyaman untuk saya
	3. *Mood modification*	a. Merasa penuh ketenangan	1) Pikiran menjadi tenang ketika bermain *game online* 2) kebiasaan bermain *game* membuat saya kurang fokus dalam belajar
		b. Perubahan *mood* saat bermain *game online*	1) Bermain *game online* membuat perasaan saya menjadi baik 2) Merasa gelisah jika tidak

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
			bermain *game*
		c. Menghilangkan stres	1). Bermain *game online* dapat mengurangi stress atau marah 2) *Stress* tidak hanya dihilangkan dengan bermain *game*
		d. Merasa lebih baik saat bermain *game online*	1) Saya merasa lebih baik jika sudah bermain *game* 2) Bermain *game online* tidak selalu memberikan hal yang baik dalam hidup saya
	4. *Relapse*	a. Intensitas bermain *game online*	1) Adanya keinginan untuk berhenti bermain *game online* 2) *Game online* hanyalah pelarian ketika jenuh dalam belajar
		b. Meningkatnya waktu bermain *game online*	1) Saya bermain *game online* hampir setiap hari 2) Meluangkan sedikit waktu untuk bermain *game online*
	5. *Withdrawal*	a. Berkurangnya emosi yang tidak menyenangkan saat bermain *game online*	1) Muncul perasaan tidak menyenangkan ketika tidak bermain *game*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
			online 2) *Game online* dapat mengkontrol emosi saya
		b. Sulit mengubah kebiasaan bermain *game online*	1) Game online membuat saya tidak bisa mengendalikan diri untuk berhenti bermain 2) Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain *game*
	6. *Conflict*	a. Konflik sesama pemain *game online* dianggap hal yang menarik	1) Saya suka bermain *game online* karena adanya interaksi sesama pemain 2) Interaksi sesama pemain dalam *game online* bukanlah hal yang menarik
		b. Mengabaikan orang-orang disekitar	1) Bermain *game online* tidak mempengaruhi saya untuk berinteraksi dengan orang sekitar 2) Bermain *game online* menjadikan saya tidak peduli dengan orang sekitar
	7. *Problem*	a. Mengalami masalah dengan lingkunganp sosial	1) *Game online* memengaruhi kehidupan sosia 2) Saya sering mengikuti ajakan teman

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
			untuk bermain *game*
		b. Adanya masalah dengan diri sendiri	1) saya menyadari bahwa bermain *game online* adalah kebiasaan yang tidak baik 2) *Game online* memengaruhi nilai akademis
		c. Adanya masalah fisik	1) *Game online* memengaruhi kesehatan 2) Bermain *game online* membuat kesehatan mata saya terganggu.

KUESIONER KEBIASAAN *GAME ONLINE*

A. Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat Tanggal Lahir :

Asal Sekolah :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Mengisi Biodata

1. Bacalah kuesioner ini dengan teliti disetiap pernyataan yang telah disediakan. Lalu berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang sesuai dengan apa yang dirasakan/dialami.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Sulit bermain *game online*	✓			

Alternatif Jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

C. Kriteria Subjek:

1. Siswa yang memiliki kebiasaan bermain *game online*.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda dan berikan tanda (x)

1 Jam/Hari	2 Jam/Hari	3 Jam/Hari	4 Jam/Hari	>5 Jam/Hari	>6 Jam/Hari

D. Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Bagi saya bermain *game online* adalah aktivitas wajib sehari-hari				
2.	Bermain *game online* hanya saya lakukan di waktu luang				
3.	Pikiran saya selalu fokus pada *game online* sehingga kurang konsentrasi dalam belajar				
4.	Bermain *game online* adalah hal yang menyenangkan				
5.	Bermain *game online* membuat pikiran saya menjadi tenang				
6.	Saya merasa tidak nyaman ketika berhenti bermain *game online*				
7.	Saya bisa mengatur waktu antara bermain *game* dan belajar				
8.	Saya memanfaatkan waktu untuk bermain *game online* setiap hari				
9.	Saya merasa penuh percaya diri jika bermain				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	game online				
10.	Bermain *game online* membuat saya bersemangat				
11.	Saya sulit menghentikan aktivitas bermain *game online*				
12.	Saya hanya menghabiskan sedikit waktu untuk bermain *game*				
13.	Saya merasa lebih bersemangat ketika selesai bermain *game online*				
14.	Bermain *game online* secara terus menerus memberikan rasa puas untuk saya				
15.	Pikiran menjadi tenang ketika bermain *game online*				
16.	Kebiasaan bermain *game* membuat saya kurang fokus dalam belajar				
17.	Bermain *game online* membuat perasaan saya menjadi baik				
18.	Merasa gelisah jika tidak bermain *game*				
19.	Bermain *game online* dapat mengurangi stres atau marah				
20.	Stres tidak hanya dihilangkan dengan *game*				
21.	Saya merasa lebih baik jika sudah bermain *game*				
22.	Bermain *game online* tidak selalu memberikan hal yang baik dalam hidup saya				
23.	Adanya keinginan untuk berhenti bermain *game online*				
24.	*Game online* hanyalah pelarian ketika jenuh dalam belajar				
25.	Saya bermain *game online* hampir setiap hari				
26.	Meluangkan sedikit waktu untuk bermain *game online*				
27.	Muncul perasaan tidak menyenangkan ketika tidak bermain *game online*				
28.	*Game online* dapat mengkontrol emosi saya				
29.	*Game online* membuat saya tidak bisa mengendalikan diri untuk berhenti bermain				
30.	Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain *game*				
31.	Saya suka bermain *game online* karena adanya interaksi sesama pemain				
32.	interaksi sesama pemain dalam *game online* bukanlah hal yang menarik				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
33.	Bermain *game online* tidak mempengaruhi saya untuk berinteraksi dengan orang sekitar				
34.	Bermain *game online* menjadikan saya tidak peduli dengan orang sekitar				
35.	*Game online* memengaruhi kehidupan sosial				
36.	Saya sering mengikuti ajakan teman untuk bermain *game online*				
37.	Saya menyadari bahwa bermain *game online* adalah kebiasaan yang tidak baik				
38.	*Game online* memengaruhi nilai akademis				
39.	*Game online* memengaruhi kesehatan				
40.	Bermain *game online* membuat kesehatan mata saya terganggu.				

Bagaimana perasaanmu saat bermain *game online*?

……
……
……
……

Apa yang kamu rasakan jika tidak punya waktu untuk bermain *game online*?

……
……
……
……

Terimakasih

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
Kebiasaan game online	1. *Salience*	a. Penting bagi pemain	1) Bagi saya bermain *game online* adalah aktivitas wajib sehari-hari 2) Bermain *game online* hanya saya lakukan di waktu luang
		b. Mengasyikkan	1) pikiran saya selalu fokus pada *game online* sehingga kurang konsentrasi dalam belajar 2) Bermain *game online* adalah hal yang menyenangkan
		c. Tenang	1) Bermain *game online* membuat pikiran saya menjadi tenang 2) Saya merasa tidak nyaman ketika berhenti bermain *game online*
		d. Lupa Waktu	1) Saya memanfaatkan waktu untuk bermain *game online* setiap hari
	2. *Tolerance*	a. menerima keadaan diri	1) Saya merasa penuh percaya diri jika bermain *game online* 2) Bermain *game online* membuat saya bersemangat
		b. Waktu bermain	1) Saya hanya

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
		game online lebih banyak dibandingkan kepentingan l ainnya	menghabiskan sedikit waktu untuk bermain *game*
		c. merasa puas	1) Saya merasa lebih bersemangat ketika selesai bermain *game online* 2) Bermain *game online* secara terus menerus memberikan rasa puas untuk saya
	3. *Mood modification*	a. Merasa penuh ketenangan	1) Pikiran menjadi tenang ketika bermain *game online* 2) kebiasaan bermain *game* membuat saya kurang fokus dalam belajar
		b. Perubahan *mood* saat bermain *game online*	1) Bermain *game online* membuat perasaan saya menjadi baik 2) Merasa gelisah jika tidak bermain *game*
		c. Menghilangkan stres	1) *Stress* tidak hanya dihilangkan dengan *game*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
		d. Merasa lebih baik saat bermain *game online*	1) Saya merasa lebih baik jika sudah bermain *game*
	4. *Relapse*	a. Intensitas bermain *game online*	1) Adanya keinginan untuk berhenti bermain *game online* 2) *Game online* hanyalah pelarian ketika jenuh dalam belajar
		b. Meningkatnya waktu Bermain *game online*	1) Saya bermain game online hampir setiap hari 2) Meluangkan sedikit waktu untuk bermain game online
	5. Withdrawal	a. Berkurangnya emosi yang tidak menyenangkan saat bermain *game online*	1) Muncul perasaan tidak menyenangkan ketika tidak bermain *game online* 2) *Game online* dapat mengkontrol emosi saya
		b. Sulit mengubah kebiasaan bermain *game online*	1) *Game online* membuat saya tidak bisa mengendalikan diri untuk berhenti

Variabel	Indikator	Deskriptor	Stimulus
			bermain 2) Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain *game*
	6. *Conflict*	a. Konflik sesama pemain *game online* dianggap hal yang menarik	1) Saya suka bermain *game online* karena adanya interaksi sesama pemain 2) Interaksi sesama pemain dalam *game online* bukanlah hal yang menarik
		b. Mengabaikan orang-orang disekitar	1) Bermain *game online* tidak mempengaruhi saya untuk berinteraksi dengan orang sekitar
	7. Problem	a. Mengalami masalah dengan lingkungan sosial	
		b. Adanya masalah dengan diri sendiri	1) saya menyadari bahwa bermain *game online* adalah kebiasaan yang tidak baik
		c. Adanya masalah fisik	

LAMPIRAN: 6

ANGKET KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE*

A. Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat Tanggal Lahir :

Asal Sekolah :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Mengisi Biodata
2. Bacalah kuesioner ini dengan teliti disetiap pernyataan yang telah disediakan. Lalu berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang sesuai dengan apa yang dirasakan/dialami.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Sulit bermain *game online*	✓			

Alternatif Jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

C. Kriteria Subjek:

2. Siswa yang memiliki kebiasaan bermain game online.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda dan berikan tanda (x)

1 Jam/Hari	2 Jam/Hari	3 Jam/Hari	4 Jam/Hari	>5 Jam/Hari	>6 Jam/Hari

D. Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Bagi saya bermain *game online* adalah aktivitas wajib sehari-hari				
2.	Bermain *game online* hanya saya lakukan di waktu luang				
3.	Pikiran saya selalu fokus pada *game online* sehingga kurang konsentrasi dalam belajar				
4.	Bermain *game online* adalah hal yang menyenangkan				
5.	Bermain *game online* membuat pikiran saya menjadi tenang				
6.	Saya merasa tidak nyaman ketika berhenti bermain *game online*				
7.	Saya memanfaatkan waktu untuk bermain *game online* setiap hari				
8.	Saya merasa penuh percaya diri jika bermain *game online*				
9.	Bermain *game online* membuat saya bersemangat				
10.	Saya hanya menghabiskan sedikit waktu untuk bermain *game*				
11.	Saya merasa lebih bersemangat ketika selesai bermain *game online*				
12.	Bermain *game online* secara terus menerus memberikan rasa puas untuk saya				
13.	Pikiran menjadi tenang ketika bermain *game online*				
14.	Kebiasaan bermain *game* membuat saya kurang fokus dalam belajar				
15.	Bermain *game online* membuat perasaan saya menjadi baik				
16.	Merasa gelisah jika tidak bermain *game*				
17.	Strees tidak hanya dihilangkan dengan *game*				
18.	Saya merasa lebih baik jika sudah bermain *game*				
19.	Adanya keinginan untuk berhenti bermain *game online*				
20.	*Game online* hanyalah pelarian ketika jenuh				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	dalam belajar				
21.	Saya bermain *game online* hampir setiap hari				
22.	Meluangkan sedikit waktu untuk bermain game online				
23.	Muncul perasaan tidak menyenangkan ketika tidak bermain *game online*				
24.	Game online dapat mengkontrol emosi saya				
25.	Game online membuat saya tidak bisa mengendalikan diri untuk berhenti bermain				
26.	Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain game				
27.	Saya suka bermain *game online* karena adanya interaksi sesama pemain				
28.	interaksi sesama pemain dalam game online bukanlah hal yang menarik				
29.	Bermain game online tidak mempengaruhi saya untuk berinteraksi dengan orang sekitar				
30.	Saya menyadari bahwa bermain *game online* adalah kebiasaan yang tidak baik				

Bagaimana perasaanmu saat bermain *game online*?

……
……
……
……

Apa yang kamu rasakan jika tidak punya waktu untuk bermain *game online*?

……
……
……
……

Terimakasih

LAMPIRAN: 7

HASIL UJI VALIDITAS

Item	r Hitung	r Tabel N=50, sig. 0.05	Kriteria
1	0.297	0.230	Valid
2	0.239	0.230	Valid
3	0.507	0.230	Valid
4	0.528	0.230	Valid
5	0.600	0.230	Valid
6	0.259	0.230	Valid
7	0.111	0.230	Tidak Valid
8	0.710	0.230	Valid
9	0.690	0.230	Valid
10	0.597	0.230	Valid
11	0.187	0.230	Tidak Valid
12	0.431	0.230	Valid
13	0.653	0.230	Valid
14	0.674	0.230	Valid
15	0.320	0.230	Valid
16	0.641	0.230	Valid
17	0.604	0.230	Valid
18	0.551	0.230	Valid
19	0.034	0.230	Tidak Valid
20	0.528	0.230	Valid
21	0.354	0.230	Valid
22	0.027	0.230	Tidak Valid
23	0.456	0.230	Valid
24	0.482	0.230	Valid
25	0.569	0.230	Valid
26	0.568	0.230	Valid
27	0.524	0.230	Valid
28	0.553	0.230	Valid
29	0.562	0.230	Valid
30	0.323	0.230	Valid
31	0.240	0.230	Valid
32	0.307	0.230	Valid
33	0.292	0.230	Valid
34	0.179	0.230	Tidak Valid
35	0.151	0.230	Tidak Valid
36	0.185	0.230	Tidak Valid
37	0.259	0.230	Valid
38	0.157	0.230	Tidak Valid
39	0.077	0.230	Tidak Valid
40	0.155	0.230	Tidak Valid

LAMPIRAN: 8

HASIL UJI REABILITAS

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	40

LAMPIRAN: 9

HASIL *PRETEST*

Siswa	Skor	Rendah (X<50)	Sedang (50<X<94)	Tinggi (X>94)
1	95			√
2	99			√
3	102			√
4	44	√		
5	101			√
6	96			√
7	112			√
8	55		√	
9	45	√		
10	76		√	
11	100			√
12	113			√
13	65		√	
14	39	√		
15	97			√

LAMPIRAN: 10

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

PEMERINTAHAN ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
NEGERI 1 CALANG
Jl Banda Aceh-Meulaboh KM 160.3 Calang, Kabupaten Aceh Jaya, Kode Pos 23654
Telp/Fax: (0654) 2210119 e-Mail: smknegeri1calang@yahoo.co.id

BIMBINGAN KELOMPOK
(*TREATMENT* I)

A	Komponen layanan	Layanan Informasi
B	Bidang layanan	Bidang Pribadi
C	Topik layanan	Dampak Negatif dari Kebiasaan Bermain *Game Online*
D	Fungsi layanan	Pemahaman
E	Tujuan	Peserta didik/Konseli dapat megetahui dampak Negatif dari Kebiasaan Bermain *Game Online*.
F	Sasaran layanan	Kelas XI TKRO
G	Materi layanan	1. Pengertian *Game Online* 2. Jenis-jenis *Game Online* 3. Dampak Negatif dari Kebiasaan Bermain *Game Online*
H	Waktu	45 menit
I	Sumber	Internet
J	Tanggal Pelaksanaan	11 Februari 2023
K	Metode atau teknik	Ceramah, diskusi kelompok, dan Tanya jawab
L	Media / alat	-
M	Pelaksanaan	
N	1. Tahab awal/Pendahuluan	

O	a. Pernyataan tujuan	➢ Membuka dengan salam dan berdoa ➢ Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar) ➢ Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai ➢ Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok ➢ Mengarahkan kegiatan ➢ Memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional yang akan dilakukan
P	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
Q	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
R	d. Tahap peralihan (Tansisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
S	2. Tahap inti	
T	a. Kegiatan peserta didik	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggung jawab yang telah dijelaskan
U	b. Kegiatan guru Bimbingan dan konseling	Guru bimbingan dan konseling memberikan materi yang telah disiapkan
V	3. Tahap Penutup	
W		➢ Guru BK meminta anggota kelompok menyimpulkan dari materi yang telah disampaikan ➢ Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan
X	Evaluasi	
Y	a. Proses	➢ Melakukan refleksi hasil ➢ Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan ➢ Cara peserta didik

		menyampaikan pendapat atau bertanya ➢ Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK, mudah dipahami, tidak mudah atau sulit
Z	b. Hasil	➢ Merasakan suasanya pertemuan menyenangkan atau kurang menyenangkan atau tidak menyenangkan ➢ Topik yang dibahas penting atau kurang penting atau tidak penting ➢ Penyampaian guru BK mudah dipahami atau tidak ➢ Kegiatan yang dilakukan menarik atau tidak menanrik

DAMPAK NEGATIF DARI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE*

1. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan sebuah permainan yang dimainkan dengan menggunakan jaringan internet untuk mengaksesnya. Bermain *game* secara *online* menjadi aktivitas yang paling menyenangkan dalam beberapa tahun ini, terutama karena perkembangan *internet* yang pesat. Kemudahan untuk mengakses *game online* ini dapat berdampak buruk jika tidak disikapi dengan baik.

Game online dimainkan apabila perangkat yang digunakan untuk bermain *game* terkoneksi dengan jaringan *internet*. Jadi, jika seseorang ingin bermain *game online*, maka perangkat yang dia gunakan harus terhubung dengan jaringan *internet*. Jika tidak terhubung, maka *game online* tersebut tidak bisa dimainkan. Biasanya *game online* memungkinkan satu pemain

(*player*) *game* untuk dapat saling terhubung dengan pemain yang lain. Sehingga hal tersebut dapat memungkinkan pemain satu dengan pemain yang lainnya saling berkontak, baik itu dalam bentuk permainan (seperti pukul-memukul, kejar-kejaran, dan lain-lain) atau bisa juga saling berkirim pesan. Tentunya hal itu mirip seperti layanan pada layanan sosial media.

Kehadiran *game online* banyak menarik perhatian kalangan remaja di masyarakat. Sampai saat ini, permainan *game online* sangat digemari para remaja, terutama yang masih duduk di bangku sekolah. Hal ini terbukti ketika jam istirahat tiba, banyak para siswa yang berkumpul untuk bermain *game online*. Mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu istirahat dengan bermain *game online*. Para pelajar juga cenderung tidak mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah. Disebabkan ketika berada di rumah pun mereka asyik bermain *game*. Tentu hal ini akan membawa dampak negatif bagi pertumbuhan remaja. Dampak-dampak yang bisa dialami para remaja jika bermain *game online* secara berlebihan yaitu kurang berinteraksi dengan teman sekitar, kehilangan kontrol atas waktu, dan penurunan nilai akademik.

2. Jenis-jenis *Game Online*

Terdapat ratusan *game online* yang bisa diunduh di *internet*. Tetapi *game* yang paling populer di kalangan pelajar adalah:

1. PUBG Mobile

PUBG *Mobile* sudah menjadi *game mobile* yang "wajib" dimainkan para penggila *game online*. *Game* ini memang sangat fenomenal karena diklaim ada lebih dari 200 juta unduhan yang tercatat setelah setahun dirilis. Dalam *game* bergenre Battle Royale ini sangat digemari karena menyuguhkan *game play* yang mendebarkan. Semua pemain akan saling bertempur hingga menyisakan seorang pemain yang bakal keluar sebagai pemenang dalam pertempuran.

2. Free Fire

Free Fire adalah sebuah jenis *game Battle Royale* yang dapat dimainkan secara *online*. *Game* pesaing *PUBG Mobile* ini bisa mengumpulkan kurang lebih 50 di sebuah arena. Setiap pemain saling membunuh satu sama lain agar bisa bertahan sampai akhir dan jadi pemenang.

3. Mobile Legends: Bang Bang

Mobile Legends: Bang Bang adalah *game* MOBA yang dirancang untuk dimainkan di ponsel. Kedua tim akan bertarung untuk mencapai dan menghancurkan basis musuh sambil mempertahankan basis mereka sendiri untuk mengendalikan jalan setapak, tiga "jalur" yang dikenal sebagai "top", "middle" dan "bottom", yang menghubungkan basis-basisnya.

Biasanya setiap tim terdiri dari lima pemain yang masing-masing mengendalikan avatar, yang dikenal sebagai “hero”, dari perangkat mereka sendiri. Karakter terkontrol komputer yang lebih lemah, yang disebut “minions”, bertelur di basis tim dan mengikuti tiga jalur ke basis tim lawan, melawan musuh dan menara.

3. Dampak Negatif dari Kebiasaan Bermain *Game Online*

Adapun Dampak Negatif dari Kebiasaan bermain *Game Online* anatara lain:

1. Kurang Berinteraksi dengan Teman Sekitar

Seseorang yang sedang bermain *game online* tidak akan menghiraukan lingkungan disekitarnya. Ia hanya akan fokus pada layar *handphone* dan lebih senang untuk mengasingkan diri. *Game online* dapat menyebabkan remaja tidak saling berinteraksi dengan teman sekitarnya dan sering berbicara sendiri dengan *gadget*.

Beberapa *gamers* merasa menemukan jati dirinya ketika *bermain game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan *avatar*, yang menyebabkan tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi. Permainan *game online* ini juga cenderung membuat remaja membatasi interaksi sosialnya dengan orang lain.

Hubungan dengan teman sebaya dan keluarga menjadi renggang dikarenakan waktu bersama jauh berkurang, karena pergaulan hanya pada *game online*.

2. Penurunan Prestasi Akademik

Salah satu dampak serius pada remaja yang kebiasaan bermain *game online* adalah memburuknya nilai akademik. Jika remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game online maka akan mengalami gangguan tidur (terlambat tidur) dan kesulitan fokus pada sekolah. Sehingga bisa terjadinya nilai akademik menjadi menurun.

3. Kesehatan Fisik Terganggu

Bermain *game online* yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi kesehatan. Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* akan mengalami kelelahan mata, sakit kepala dan mati rasa pada tangan.

4. Lupa Akan waktu

Remaja yang kebiasaan bermain *game online* akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game*. Remaja yang kebiasaan bermain *game online* tidak akan mampu mengkontrol waktu untuk bermain. Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* lebih dari kegiatan lainnya.

5. Jadi Malas dan Kurangnya Aktivitas Fisik

Sudah menjadi fakta bahwa fisik remaja saat ini dibanding 10 atau 20 tahun yang lalu sangat berbeda. Dengan adanya berbagai hal yang dipermudah oleh teknologi berdampak pada kekuatan fisik seseorang. Terlebih adanya *game online* dapat mengurangi kegiatan fisik seperti masa sebelumnya permainan sepak bola, voli, dan sebagainya.

6. Boros

Game online tentu saja membutuhkan koneksi *internet* atau kuota. Ketika *game online* ini menjadi suatu kebutuhan atau bahkan siklus setiap harinya, maka seseorang harus mengeluarkan uang untuk membeli kuota dan bermain *game online*. Hal ini diperarah apabila orang tersebut belum berpenghasilan atau bergantung pada orang tuanya. Oleh karena itu sebagai pelajar harus bijak dalam memanfaatkan *game online* sebagai media *refreshing*.

PEMERINTAHAN ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
NEGERI 1 CALANG
Jl Banda Aceh-Meulaboh KM 160.3 Calang, Kabupaten Aceh Jaya, Kode Pos 23654
Telp/Fax: (0654) 2210119 e-Mail: smknegeri1calang@yahoo.co.id

BIMBINGAN KELOMPOK
(TREATMENT II)

A	Komponen layanan	Layanan Informasi
B	Bidang layanan	Bidang Pribadi
C	Topik layanan	Tips Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online*
D	Fungsi layanan	Pemahaman
E	Tujuan	Peserta didik/Konseli dapat mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online* melalui Bimbingan Kelompok
F	Sasaran layanan	Kelas XI TKRO
G	Waktu	45 menit
H	Sumber	*Internet*
I	Tanggal Pelaksanaan	16 Februari 2023
J	Metode atau teknik	Ceramah, diskusi kelompok, dan Tanya jawab
K	Media / alat	-
L	Materi	1. Ciri-ciri Kebiasaan Bermain *game Online* 2. Penyebab Kebiasaan Bermain *Game Online* 3. Cara Mengatasi Kebiasaan Bermain *Game Online*
L	Pelaksanaan	
M	4. Tahab awal/Pendahuluan	
N	e. Pernyataan tujuan	➢ Membuka dengan salam dan berdoa ➢ Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan

		kabar) ➢ Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai ➢ Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok ➢ Mengarahkan kegiatan ➢ Memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional yang akan dilakukan
O	f. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
P	g. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
Q	h. Tahap peralihan (Tansisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
R	5. Tahap inti	
S	c. Kegiatan peserta didik	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggung jawab yang telah dijelaskan
T	d. Kegiatan guru Bimbingan dan konseling	Guru bimbingan dan konseling memberikan materi yang telah disiapkan
U	6. Tahap Penutup	
V		➢ Guru BK meminta anggota kelompok menyimpulkan dari materi yang telah disampaikan ➢ Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan
W	Evaluasi	
X	c. Proses	➢ Melakukan refleksi hasil ➢ Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan ➢ Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya ➢ Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru

		BK, mudah dipahami, tidak mudah atau sulit
Y	d. Hasil	➢ Merasakan suasanya pertemuan menyenangkan atau kurang menyenangkan atau tidak menyenangkan ➢ Topik yang dibahas penting atau kurang penting atau tidak penting ➢ Penyampaian guru BK mudah dipahami atau tidak ➢ Kegiatan yang dilakukan menarik atau tidak menanrik

TIPS MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE*

1. Ciri-ciri Kebiasaan Bermain *Game Online*

- Durasi Bermain *Game* yang Lama
- Kehilangan Minat pada Aktivitas Lain
- Emosi Tidak Stabil saat Tidak Bisa Bermain
- Perubahan Berat Badan
- Perubahan Pola Tidur
- Selalu Memikirkan *Game*
- Sulit Berhenti Bermain *Game*

2. Penyebab Kebiasaan Bermain *Game Online*

Meskipun banyak orang yang suka bermain *game* tapi tidak semuanya mengalami kebiasaan. Hal ini dikarenakan ada beragam faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kebiasaan bermain *game online*, antara lain:

- Pilihan *Game* yang Makin Bervariasi
- Bisa Berinteraksi secara *Online*
- Kompetisi yang Beragam dan Berhadiah
- Tantangan dan *Skill* Terus Bertambah
- Memberikan Sensasi yang Beragam

3. Cara Mengatasi Kebiasaan Bermain *Game Online*

Jaman sekarang *game online* sedang sangat populer terutama di Indonesia dan rata-rata pemain *game online* adalah di kalangan rejama (Pelajar). Oleh karena itu pelajar yang bermain *game online* biasanya dari keterbiasaan sehingga ditakutkan menjadi kecanduan. Yang mengakibatkan tidak dapat berkonsentrasi dengan pelajaran di sekolah, sehingga mengakibatkan nilai yang jelek dan tidak terlalu peduli dengan pelajaran sekolah. Bermain *game online* sebenarnya bukan hal yang buruk tetapi *game online* bisa membuat pelajar menjadi kebiasaan hingga kekecanduan.

Untuk mengatasi kebiasaan bermain *game online*, di antaranya adalah:

1. Membuat Target dalam Hidup

Setiap orang mempunyai mimpi atau pencapaian yang akan ia capai. Mereka yang mempunyai mimpi tidak akan membuang waktunya dengan sia-sia seperti bermain *game online* dan tidak menjadikan *game* sebagai pelampiasan ketika jenuh dalam belajar. Dengan cara lain buatlah jadwal bermain *game* dengan waktu yang terbatas, misalnya 1 jam per hari atau bisa mengurangi sedikit demi sedikit. Jika sebelumnya bermain *game* selama 5 jam per hari, maka bisa mengurangi 1 jam tiap harinya.

2. Mencari Kegiatan yang Positif

Salah satu agar terhindar dari kebiasaan *game online* adalah dengan mencari kesibukan yang bermanfaat, seperti berolahraga, membaca buku, ikut kegiatan sosial, dan lain sabagainya.

3. Kuatkan Tekad

Sering diabaikan, namun tekad adalah hal yang paling mendasar untuk mengubah kebiasaan bemain *game online*. Tekad berubah agar kebiasaan barmain *game* kita berkurang harus di dasari dari kita sendiri bukan dari orang lain.

4. Jangan Mencari Informasi Apapun Tentang Game online

Membaca informasi tentang *game online* hanya akan memperbesar keinginan untuk bermain *game*. Apalagi jika ada *update game* baru yang lebih seru atau *event* yang menawarkan hadiah menggiurkan, pasti hasrat untuk bermain *game* akan semakin menggebu-gebu. Oleh karena itu jika sedang

berusaha mengatasi kebiasaan bermain *game* sebaiknya jangan membaca atau mencari info apapun tentang *game*.

5. Mengurangi pergaul dengan para pemain *game*

Salah satu faktor kebiasaan bermain *game online* adalah teman pergaulan, baik di sekolah maupun diluar sekolah. Jadi sebisa mungkin menghindari teman yang memiliki tingkat kebiasaan bermain gamenya tinggi, karena bisa jadi terpengaruhi oleh teman sehingga merasa penasaran dan mencoba sehingga menjadi kebiasaan.

6. *Uninstall Game* Secara Total

Dengan menghapus semua aplikasi *game* di *gadget*, secara otomatis akan berhenti memainkan *game online* dan lebih fokus pada hal lainnya, terutama akan lebih fokus pada sekolah. Dengan cara lain hapus akun atau karakter di dalam *game* yang suka dimainkan. Dengan demikian, akan benar-benar terbebas dari kebiasaan bermain *game online*.

LAMPIRAN: 11

HASIL *POST TEST*

Siswa	Tingkat Kebiasaan Bermain G*ame Online* Siswa Kelas XII/TKRO		
	Rendah (X<50)	**Sedang (50<X<94)**	**Tinggi (X>94)**
1	42	-	-
2	-	57	-
3	-	81	-
4	-	88	-
5	48	-	-
6	-	78	-
7		70	-
8		-	95
9	40	-	-

LAMPIRAN: 12

HASIL UJI NORMALITAS

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan *SPSS* versi 26 dan statistik parametrik, dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk. *Normalitas Shapiro-wilk* untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji *paired samples* t test dan digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval/rasio digunakan uji t-dua sampel (*paired sampel test*). Uji ini digunakan karena datanya bersifat interval/rasio dan data antara dua sampel berpasangan dengan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30.

Dalam penentuan standarisasi kategori kebiasaan bermain *game online* peneliti menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan rumus kategori, adapun rumus standarisasi kategori menurut Azwar pada tabel 3.7 sebagai berikut:

Tabel 3.7
Rumus Standarisasi Kategori

No	Batas Nilai	Kategori
1.	Tinggi	X > 94
2.	Sedang	50 < X < 94
3.	Rendah	X < 50

Paired Samples Statistics

Kelas	N	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
Pree Tes	9	101.6667	6.55744	2.18581
Post Test	9	66.5556	20.50677	6.83559

LAMPIRAN: 13

HASIL PERHITUNGAN UJI *PRE TEST* DAN *POST TEST*

Siswa	*Pre-test*	*Post-test i*	*Post-test ii*	Selisih
1	95	51	42	53
2	99	64	57	42
3	102	91	81	21
4	101	95	88	13
5	96	62	48	48
6	112	90	78	34
7	100	84	70	30
8	113	102	95	18
9	97	63	40	57
Jumlah	915	**702**	599	316

LAMPIRAN: 14

HASIL UJI KORELASI

Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POST	9	.784	.012

LAMPIRAN: 15

HASIL UJI T

Paired Sample Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	95% *Confidence Interval of the Difference*				
				Lower	*Upper*			
Pree Test - Post Test	35.11111	15.89374	5.29791	22.89410	47.32812	6.627	8	.000

LAMPIRAN: 16

DOKUMENTASI

PEMBAGIAN ANGKET *PRE-TEST*

***TREATMENT* I**

TREATMENT II

PEMBAGIAN ANGKET *POST TEST*