

**PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVARIOR* DENGAN  
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME*  
*ONLINE* PESERTA DIDIK DI SMP 3 INGIN JAYA ACEH BESAR**



**Diajukan Oleh :**

**Riska Putri**  
**NIM. 170213110**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM BANDA ACEH  
TAHUN AJARAN 2023**

**PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVARIOR* DENGAN  
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME*  
*ONLINE* PESERTA DIDIK DI SMP 3 INGIN JAYA ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Riska Putri**

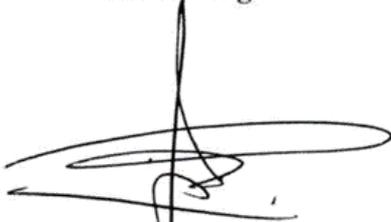
**NIM. 170213110**

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

**جامعة الرانيري**

**A R - Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**



**Mukhlis, M.Pd**

**NIP. 197211102007011050**

**Pembimbing II**



**Muslima, M.Ed**

**NIP. 197202122014112001**

**PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING BEHAVARIOR DENGAN  
TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP 3  
INGIN JAYA ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

Telah Diuji oleh Panitia Ujian 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 dan  
Konseling

Pada Hari/Tanggal :

Senin, 21 Desember 2023  
07 Jumadil Akhir 1445

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,

  
**Mukhlis, M.Pd**  
NIP. 197211102007011050

  
**Muslima, S.Ag, M.Ed**  
NIP. 197202122014112001

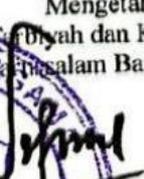
Penguji I,

Penguji II,

  
**Dr. Fakhri Yacob, M.Ed**  
NIP. 19670401191031006

  
**Nuzliah, M.Pd**  
NIDN. 2013049001

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

  
**Prof. Saiful Mujib, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.**  
NIP. 195703011997031003



## ABSTRAK

Nama : Riska Putri  
NIM : 170213110  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan Bimbingan dan Konseling  
Judul : Penerapan Pendekatan Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar  
Tebal Skripsi : 104  
Pembimbing I : Mukhlis, M.Pd  
Pembimbing II : Muslima, M.Ed  
Kata Kunci : Konseling Behavior, Kecanduaan Game Online

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduaan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Seperti yang disebutkan dalam internet dapat menyebabkan kecanduaan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game). Namun yang terjadi di SMP 3 Ingin Jaya masih banyak siswa yang mengalami kecanduan game online, seperti: Anak-anak akan bertingkah laku yang buruk dikarenakan mencontoh apa yang dia lihat dalam game online yang menampilkan adegan-adegan kekerasan. Permainan game online juga bisa menghambat anak-anak dalam belajar tidak suka membaca dikarenakan kecanduaan yang berlebihan yang didapat dari game tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode konseling behavior dengan teknik self kontrol dengan perilaku kecanduan game online pada remaja di SMPN 3 Ingin Jaya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain game online yang terdiri 60 responden. Sampling yang digunakan adalah *purposive incidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku kecanduan game online. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII berjumlah 25 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran angket dan wawancara dan dokumentasi, sedangkan menganalisis data menggunakan metode analisis data yang bersifat kuantitatif dengan pendekatan konseling behavior dengan teknik self control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan game online peserta didik SMP 3 Ingin Jaya yaitu faktor internal (dalam diri siswa) dan eksternal (luar diri siswa). Pelaksanaan konseling behavior dengan teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik SMP 3 Ingin Jaya dilaksanakan menggunakan pemberian penerapan pendekatan konseling behavior dengan teknik self control yaitu langkah mendefinisikan masalah dan membuat tujuan, langkah membuat komitmen untuk berubah, langkah mengambil data penyebab-penyebab masalah, langkah menerapkan rencana penanganan, mencegah kembali perilaku bermasalah. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavior pada siswa kecanduan game online mampu untuk mengurangi kecanduan game online sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi dalam proses belajarnya.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kepada Allah Swt. Yang Telah Menganugerahkan Rahmat, Hidayah Serta Kekuatan Lahir Dan Batin, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Penulisan Skripsi Ini Dengan Judul “**Penerapan Pendekatan Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di Smp 3 Ingin Jaya Aceh Besar.** Setelah Melalui Proses Yang Panjang.

Salawat serta salam tak lupa pula kepada Nabi Muhammad saw, kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam ar-raniry Banda Aceh. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
2. Bapak Dr. H. A. Mufakir Muhammad, M.A, selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.
3. Bapak Mukhlis, M.Pd selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan

skripsi berlangsung, terimakasih tidak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.

4. Ibu Muslima, M.Ed selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan peneliti hingga selesainya skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapkan sebesar-besarnya atas ilmu dan wawasan yang luar biasa yang diberikan kepada peneliti merupakan bekal dan modal yang sangat bermanfaat, terima kasih untuk semua dukungan dan motivasi setiap harinya yang diberikan untuk peneliti sehingga peneliti tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, Ahli Staf Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-raniry, yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingannya, sehingga membentuk peneliti menjadi seorang sarjana ilmu konseling, InsyaAllah bermanfaat bagi peneliti dan orang sekitar.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda untuk semuanya. Peneliti menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang peneliti miliki, tentulah banyaknya kekurangan yang akan ditemui, karenanya peneliti mengucapkan terima kasih untuk kritik dan saran yang peneliti terima. Akhir kata peneliti mengharapkan agar tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua.

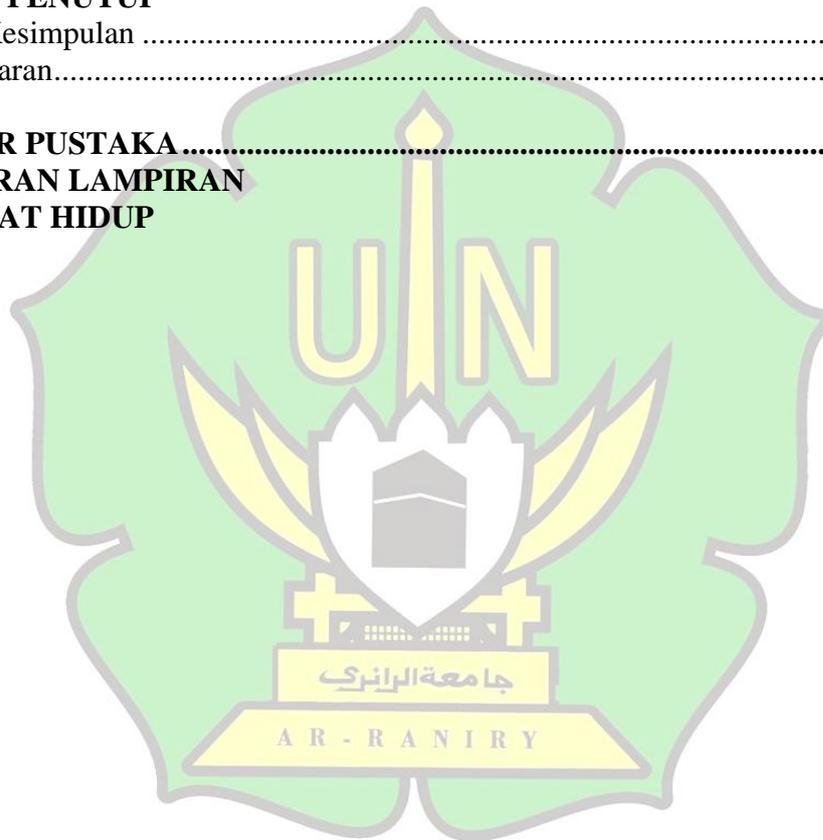
Banda Aceh, 18 Desember 2023  
Penulis,

Riska Putri  
NIM. 170213110

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	
LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING .....	i
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Hipotesis Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Definisi Operasional.....	8
G. Penelitian Terdahulu .....	9
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Konseling <i>Behavior</i> .....	12
1. Pengertian Konseling <i>Behavior</i> .....	12
2. Tujuan konseling <i>Behavior</i> .....	16
3. Langkah-Langkah Konseling <i>Behavior</i> .....	18
4. Teknik Teknik Konseling <i>Behavior</i> .....	20
5. Kelebihan dan Kekurangan Konseling <i>Behavior</i> .....	21
B. Teknik <i>Self Control</i> .....	22
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	22
2. Aspek <i>Self Control</i> .....	26
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	28
4. Fungsi <i>Self Control</i> .....	29
C. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	31
1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i> .....	31
2. Jenis-jenis <i>Game Online</i> .....	33
3. Faktor Penyebab Kecanduaan <i>Game Online</i> .....	37
4. Aspek Kecanduaan <i>Game Online</i> .....	41
5. Dampak dan Akibat Kecanduaan <i>Game Online</i> .....	44
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Rancangan Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel .....	50
C. Instrument Pengumpulan Data.....	52
D. Teknik pengumpulan Data.....	57
E. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>

A. Gambaran Umum SMP Negeri 3 Ingin Jaya Aceh Besar .....	61
B. Visi dan Misi SMPN 3 Ingin Jaya .....	62
C. Penerapan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa di SMP 3 Ingin Jaya .....	63
D. Penyajian Data .....	63
E. Pengolahan Data.....	69
F. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Desain Penelitian Kelompok Tes Awal Dan Tes Akhir .....	49
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian .....	50
Table 3.3 Kisi-Kisi Instrument Kecanduan Game Online .....	53
Table 3.4 Skor Item Alternative Jawaban Reponden.....	54
Table 3.5 Uji Reabilitas .....	56
Table 4.1 Skor Kecanduan Game Online Siswa .....	64
Tabel 4.2 Skor Pretes Siswa .....	65
Table 4.3 Skor Post-tes Siswa.....	68
Table 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Pretes dan Postes .....	71
Table 4.6 Uji t Berpasangan Pretes dan Postes .....	71
Table 4.7 Data Pretes Dan Postes Kecanduan Game Online .....	72
Table 4.8 Kategori Pengelompokkan Siswa Pretes Dan Postes .....	73
Table 4.9 Korelasi Sampel Berpasangan .....	74
Table 4.10 Uji N-Gain Score .....	74

AR - RANIRY

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembagian Tugas**
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian**
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian**
- Lampiran 4 : Hasil Judgment**
- Lampiran 5 : Hasil Judgment**
- Lampiran 6 : Hasil Reabilitas**
- Lampiran 7 : Angket Kecanduan Game Online**
- Lampiran 8 : Hasil Perhitungan Uji T**
- Lampiran 9 : Hasil Perhitungan Pretes Dan Postes**
- Lampiran 10 : Hasil Uji Normalitas**
- Lampiran 11 : RPL**
- Lampiran 12 : Dokumnetasi**
- Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup**



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Game online* adalah permainan dengan jaringan internet, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. *Game online* pada dasarnya ditunjukkan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut membuat individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya yaitu anak menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, berperilaku kompulsif, tak acuh pada sekitar, banyak meluangkan waktu untuk game online. Hal ini tentunya mempengaruhi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang lain.<sup>1</sup>

Dampak positif bagi seseorang yang memainkan *game online* adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin serta sebagai hiburan penghilang stres setelah keseharian beraktifitas. Bahkan untuk sekarang ini sudah banyak *gamers* ( sebutan untuk pemain game) yang memanfaatkan *game online* tersebut untuk usaha bisnis, seperti menjual koin tertinggi yang didapatkan oleh *gamers* kepada pemain *gamers* lainnya dengan harga yang telah ditentukan sebelumnya.

---

<sup>1</sup> Rischa Pramudia Trisnani dan Silvia Yula Wardani. *Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak* (Jurnal Sosiologi, Vol 2, November 2018). hlm. 72

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari permainan *game online* adalah munculnya kekerasan dikalangan masyarakat. Anak-anak akan bertingkah laku yang buruk dikarenakan mencontoh apa yang dia lihat di dalam game online tersebut yang menampilkan adegan-adegan kekerasan seperti pada *game fighter*. Pemain *game online* juga bisa menghambat anak dalam belajar atau tidak suka membaca dikarenakan kecanduaan yang berlebihan yang didapat dari game tersebut. Kecanduaan yang berlebihan dapat membuat anak terkadang memunculkan sifat-sifat yang tidak diinginkan seperti kekerasan terhadap orang tua maupun terhadap orang lain.

Kecanduaan *game online* jika berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan berdampak relatif serius bagi penggunanya dalam berbagai bidang, misalnya menerobos sekolah, enggan untuk mengerjakan tugas, sehingga menurunnya prestasi akademik, bahkan sampai masalah kriminal seperti pencurian dan pembunuhan. Selain itu, dapat pula berpengaruh pada kerusakan atau terganggunya kesehatan fisik. Individu yang terlalu lama bermain game online atau lebih dari 4 jam sehari, akan merasakan sakit bagian punggung dan mata dikarenakan terlalu lama menatap layar monitor dan terlalu lama duduk ditempat yang sama. Waktu istirahat menjadi berkurang, kelelahan berkepanjangan, sulit berkonsentrasi, depresi, sehingga kesulitan ekonomi jika tidak dikelola dengan baik.

Rollings dan Adams mengemukakan *game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan oleh jaringan internet. Game online mempunyai beberapa daya tarik yang membuat

para jaringan internet. *Game online* mempunyai beberapa daya tarik yang membuat para siswa lebih senang bermain ketimbang belajar. Aktivitas bermain *game online* sudah menjadi rutinitas setiap hari. Selain permainan yang menarik, *game online* juga dapat menyebabkan ketagihan karena ketika sedang bermain kemudian kalah akan mencoba kembali supaya menang. Dalam sudut pandang sosiologi, jika pelajar sudah kecanduan *game online* maka cenderung akan memiliki sifat *egosentris* dan akan mengedepankan sifat individualisinya.

Kecanduan *game online* adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*. Jadi memang kecanduan pada penggunaan *game online* yang dilakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individual.<sup>1</sup>

Fenomena saat ini kecanduan *game online* telah menimbulkan resiko baru bagi siswa yakni resiko kecanduan *game online* yang sangat berdampak pada penurunan minat belajar dan prestasi belajar yang merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan. Menurut Irmawati *game online* menyebabkan kecanduan dan munculnya rasa malas belajar sehingga buruknya nilai siswa dimata pelajaran dan prestasi belajar.

Adapun yang terjadi di sekolah pada tanggal 12 november 2020 pada siswa yang kecanduan *game online* yaitu menurunnya semangat belajar siswa. Banyak siswa kesulitan mengatur waktu belajarnya dengan baik karena siswa yang kecanduan *game online* lebih mengutamakan waktunya untuk bermain *game*

dibandingkan dengan belajar. Seperti dalam segi prestasi dalam belajar, karena seringnya bermain *game online*, waktu belajar menjadi berkurang dan siswa menjadi malas untuk belajar, sehingga prestasi di kelas pun semakin menurun, terkadang ada yang mengakibatkan siswa tidak naik kelas. Karena membolos sekolah, sering terlambat masuk sekolah, sering menunda-nunda tugas sekolah, tidak fokus dan juga sering tertidur di kelas saat guru menjelaskan dan hal ini mengakibatkan hasil belajar juga mengalami penurunan. Selama proses jam pelajaran berlangsung mereka sering tidur di dalam kelas, jarang mengerjakan tugas, sering keluar masuk kelas saat jam pelajaran dimulai. Mereka sering keluar kelas dan bersantai di belakang mesjid sekolah, sering melawan guru ketika dinasehati. Bahkan banyak siswa yang mengaku menghabiskan waktu semalaman atau begadang hanya untuk bermain *game online* dibandingkan belajar.

Dapat diketahui juga hasil dari wawancara peneliti dengan siswa yang mengalami kecanduan *game online* yaitu mereka dapat begadang di malam harinya hanya untuk bermain *game online* hingga lebih dari lima jam setiap harinya. Disaat malam harinya seharusnya mereka memanfaatkan waktunya untuk belajar dan tidur. Tetapi mereka menggunakan waktunya untuk bermain game. Jadi karena sedikitnya waktu istirahat, maka mereka terlambat datang ke sekolah dan lebih memilih posisi duduk kursi paling belakang kelas untuk tidur dan juga mereka lupa mengerjakan PR yang telah diberikan oleh guru dan juga bermalasan. Mereka mengakui bahwa mereka juga mengalami masalah di sekolah maupun di rumah karena keseringan bermain game. mereka lebih malas belajar,

malas mengerjakan tugas, dan akhirnya mengakibatkan turunnya nilai akademis di sekolah.

Untuk menangani masalah kecanduan *game online* siswa agar tidak berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing siswa dalam upaya mengurangi tingkat kecanduan *game online*. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan perilaku, maka siswa dapat mengontrol dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Sehingga memberikan dampak yang positif bagi siswa.

Maka dari itu teknik pendekatan *behavior self control* ini merupakan teknik yang cocok dalam menangani permasalahan peserta didik yang kecanduan *game online* agar masalah tersebut tidak berkepanjangan dengan problem mereka yang tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Peserta didik termotivasi untuk memperbaiki perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan memberikan teknik *self control* dapat mengubah perilaku peserta didik sehingga peserta didik dapat mengarahkan perilaku ke arah positif juga memberikan dampak positif bagi peserta didik yang kecanduan *game online*. Seorang peserta didik juga mempunyai kontrol diri baik kemampuan mengendalikan dalam bermain game online, sehingga peserta didik dapat memainkan game sesuai kebutuhannya saja. Semakin besar kemampuan kontrol diri peserta didik dalam bermain *game online*, maka semakin rendah tingkat kecanduan game online.

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul” **Penerapan Pendekatan Konseling *Behavior***

## **Dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduaan *Game Online* di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar”**

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah penerapan konseling *behavior* dengan teknik *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar?
2. Bagaimanakah faktor penyebab kecanduaan *game online* pada siswa di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui penerapan konseling *behavior* dengan teknik *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar
2. Untuk mengetahui faktor penyebab kecanduaan *game online* pada siswa di SMP 3 Ingin Jaya Aceh Besar

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperbolehkan pengumpulan data.

Ho: Tidak dapat perbedaan mengurangi kecanduaan game online pada siswa sesudah dan sebelum penerapan konseling kelompok di SMP N 3 Ingin Jaya

Ha: terdapat perbedaan mengurangi kecanduaan game online pada siswa sesudah dan sebelum penerapan konseling kelompok di SMP N 3 Ingin Jaya

### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, maka penelitian diharapkan menjadi:

#### 1. Manfaat secara teoritis

Secara penelitian bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca, terutama cara mengatasi kecanduaan game online pada siswa melalui konseling kelompok. Serta dapat memberikan sumbangsih maupun rujukan referensi bagi pembaca maupun peneliti lainnya.

#### 2. Manfaat secara praktis

Memberikan pemahaman bagi masyarakat luas maupun tenaga pendidik akan pengaruhnya game online terhadap akademik/hasil belajar peserta didik disekolah. Data dari hasil penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi orang tua dan pemerhati pendidikan dalam mendampingi para remaja dalam melewati masa-masa krisis pada perkembangan mereka. Mengembangkan pertanyaan-pertanyaan baru mengenai dampak yang dapat ditimbulkan, sehingga dapat dijadikan dasar

untuk penelitian selanjutnya mengenai kecanduaan dalam bermain game online.

## **F. Defenisi Operasional**

### 1. *Konseling Behavior*

Menurut aliran *behavior* sesungguhnya tingkah laku yang sepenuhnya ditentukan oleh sebuah norma norma, bisa diprediksi, dan juga bisa diprediksi, dan juga bisa dikendalikan. Dalam memahami tingkah laku ini diperlukan adanya pendekatan yang obyektif, mekanistik, dan materialistic sehingga adanya sebuah perubahan tingkah laku dapat dikondisikan. Pendekatan behavior ini digunakan untuk dilakukannya adanya kegiatan psikoterapi yang bersumber pada aliran behaviorisme, yaitu aliran yang menitik beratkan pada peranan yang dilingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seseorang dapat dipengaruhi, seseorang dalam belajar. *Konseling behavior* adalah kondeling yang berdasarkan pada suatu upaya merubah perilaku seseorang berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitar.<sup>1</sup>

*Konseling Behavior* yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah untuk melihat atau memahami tingkah laku siswa di SMP 3 Ingin Jaya yang kecanduaan *game online*.

### 2. *Teknik self control*

Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, bahwa kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan

menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Lazarus dalam Syamsul Bahri Thalib, juga menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan.

Teknik *self control* yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah bagaimana kemampuan siswa SMP 3 Ingin Jaya mengatur dirinya tidak terpengaruh *game online*.

### 3. Kecanduan *game online*

Menurut Raymond Ongki kecanduan *game online* adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game dan menghabiskan banyak waktu serta memungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Kecanduan *game online* yang penulis maksud didalam skripsi atau penelitian ini adalah siswa SMP 3 Ingin Jaya yang kecanduan *game online*.

## **G. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu yang dilakukan Yusuf Zandrato dengan judul “Dampak *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar Siswa” di SMP Swasta Karya Botomo, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ditemukan bahwa dampak game online terhadap prestasi belajar peserta didik adalah peserta didik yang kecanduan game berlebihan dapat memberikan pengaruh buruk terhadap dirinya sendiri yang

membuat peserta didik lupa akan pekerjaannya, belajar dan mengabaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya yang berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik yang didapatkan oleh peserta didik, akibat terlalu sering bermain *game online* dapat mengakibatkan menurunnya keseriusan dan keaktifannya siswa di dalam belajar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tri Handayani yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduaan *Game Online* Peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari pemberian pre test kecanduaan *game online* pada peserta didik terdapat 28 orang peserta didik dari 31 subjek penelitian mengalami kecanduaan *game online* yang dikategorikan sangat tinggi. Dan setelah diberi perlakuan manajemen diri menunjukkan adanya perubahan perilaku kecanduaan *game online* pada peserta didik dengan hasil pos tes kecanduaan *game online* terdapat 8 orang peserta didik memiliki perilaku kecanduaan *game online* yang sangat rendah dan 20 orang peserta didik memiliki perilaku kecanduaan *game online* yang rendah. Hal ini disebut membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dapat berpengaruh dalam mengurangi perilaku kecanduaan *game online* pada peserta didik.<sup>1</sup>

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hardiansyah Masya, Dian Adi Candra yang berjudul “ Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku Gangguan Kecanduaan *Game Online* Pada Peserta Didik X Di Madrasah Aliyah Al-Furqan Prabumulih” Berdasarkan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik

kelas X MA Al-Furqon sebanyak 53 peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian terdapat enam indikator faktor-faktor yang mempengaruhi, antara sebagai berikut: kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol diri, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. *Konseling Behavior***

##### **1. Pengertian *Konseling Behavior***

Terapi perilaku (*behavior*) merupakan suatu penerapan teknik dari teori belajar. Penerapan teknik ini sistematis pada berbagai prinsip belajar dalam mengubah perilaku dengan cara-cara yang adektif. Pendekatan ini sudah memberikan berbagai sumbangan yang baik kepada bidang-bidang klinis ataupun kepada bidang-bidang pendidikan. Dari teori belajar, perubahan perilaku serta terapi perilaku ialah suatu pendekatan dalam layanan konseling atau psikoterapi mengenai perilaku. Suatu aspek terpenting dari pemodifikasian perilaku ialah penekanannya pada aspek perilaku yang dapat dimaknai secara operasional, teramati serta terukur.

Menurut aliran *behavior* sesungguhnya tingkah laku yang sepenuhnya ditentukan oleh sebuah norma-norma, bisa diprediksi, dan juga bisa dikendalikan. Dalam memahami tingkah laku ini diperlukan adanya pendekatan *obyektif*, *mekanistik*, dan *materialistic* sehingga adanya sebuah perubahan tingkah laku dapat dikondisikan. Pendekatan *behavioral* ini digunakan untuk dilakukannya adanya kegiatan psikoterapi yang bersumber pada aliran *behaviorisme*, yaitu suatu aliran yang menitik beratkan pada peranan yang dilingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seorang dapat dipengaruhi, seseorang dalam belajar.

Konseling behavior adalah konseling yang berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan yang ada di sekitar.<sup>1</sup> Pendekatan behavior ini digunakan untuk melakukan ke, psikoterapi yang bersumber pada aliran behaviorisme, yaitu suatu aliran yang menitik beratkan peranan lingkungan,

peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seseorang dipengaruhi, seseorang belajar.

Ada beberapa asumsi dalam konseling behavior yaitu

1. Manusia baik dan buruk sebagai hasil dari pengalaman
2. Manusia mampu mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya
3. Manusia mampu mendapat perilaku baru
4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan juga dipengaruhi orang lain.

Konseling *Behavior* secara umum adalah sebagai hubungan tatap muka antara seorang ahli ( konselor) dengan kliennya ( konseli) yang bersifat rahasia, penuh dengan penerimaan, serta pemberian kesempatan kepada klien atau konseli. Pada proses konseli seorang konselor menggunakan kemampuan dan keterampilannya untuk membantu mengatasi masalah-masalah yang dialami konseli.

Menurut Krumboltz dan Thoresen konseling behavior adalah suatu proses memberi bantuan kepada oranglain dengan pendekatan tingkah laku untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Konseling behavior memiliki asumsi dasar bahwa setiap perilaku manusia bisa dipelajari, tingkah laku yang lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru dan memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Sedangkan secara istilah *behavior* adalah penerapan beberapa teknik dan prosedur yang berakar pada teori tentang belajar dengan menyertakan penerapan sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah yang lebih

adaptif. Teori *behavior* ini mengandung tiga asumsi dasar yakni tingkah laku dapat di kontrol<sup>1</sup>

Konseling *Behavior* adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Pada hakikatnya konseling merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilhnya sendiri, maupun memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

*American School Conselor Assosiation (ASCA)*, konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah-masalahnya. Sedangkan *behavioral* atau *behaviorisme* adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kendaraan dan mentalitas.

Teori *behavioristik* dapat menangani kompleksitas masalah klien mulai dari kegagalan individu untuk belajar, merespon secara adaptif hingga mengatasi masalah neorosis. Adapun aspek penting dari terapi *behavioristik* adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur. Konseling behavior adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku

(*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Konseling *behavioral* merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Konseling *behavior* merupakan proses wawancara melalui hubungan khusus antara konselor dengan konseli yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Dalam konseling memiliki hubungan yang dinamis, tanpa menerima konseli dengan syarat. Sehingga konseli merasa diterima dan dimengerti permasalahan yang sedang dihadapi. Jadi, proses konseling adalah proses belajar yang bertujuan untuk mengenali, menerima dan realistis dalam penyesuaian dengan lingkungan.<sup>1</sup>

Bimbingan merupakan bantuan yang integral dari pendidikan karena pendidikan merupakan sebuah proses dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masing- masing individu unntuk dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki, dan pendidikan juga merupakan pembangunan suatu dunia perasaan dan kesadaran.

Pengertian konseling tidak dapat dipisahkan dengan bimbingan karena keduanya merupakan sebuah keterkaitan. Muhamad surya mengungkapkan bahwa konseling merupakan bagian inti dari kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi. Jadi konseling *behavioral* adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behaviorial*). Dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian bimbingan konseling adalah rangkaian proses kegiatan yang fokus utamanya adalah memberikan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli dalam bidang konseling melalui tatap muka, baik secara individual maupun kelompok dengan memberikan pengetahuan dalam mengatasi suatu permasalahan yang tengah dialami oleh konseli secara berkala dan sistematis.

## 2. Tujuan Konseling *Behaviour*

Tujuan konseling *behaviour* adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami *problem simptomatik*, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Secara khusus tujuan konseling *behaviour* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Sedangkan secara umum, tujuan dari terapi *behavariol* adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku simptomatik dapat dihilangkan. Sementara itu tujuan terapi *behavioral* secara khusus adalah mengubah tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.<sup>1</sup>

Menurut Winkel dan Sri Hastuti Menyatakan tujuan pendekatan behavior adalah membantu konseli dalam membuat keputusan atas alternatif pilihan yang berkaitan dengan yang diinginkan.

Jadi tujuan konseling behavior adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu lama. Adapun tujuan umumnya yaitu menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling behavioral adalah sebagai berikut: 1) untuk mengubah dan menghapus perilaku yang buruk dengan menggunakan cara belajar yang baru yang lebih sesuai dan dikehendaki, 2) memperkuat perilaku yang adaptif, dan maladaptive, 3) membentuk sikap asertif. Konseling *behavioral* sebenarnya merupakan konseling untuk mengubah perilaku klien menjadi lebih baik melalui pengaturan perilaku yang baik dan melemahkan atau merubah perilaku yang tidak baik.

### **3. Langkah-Langkah Konseling *Behavior***

Menurut Gibson dan Mitchell dalam konseling Behavior ada beberapa langkah-langkah konseling behavior yaitu:

- a. Belajar operan yaitu, belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan, ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, membenaran, atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan klien
- b. Belajar mencontoh yaitu belajar cara dalam memberikan respon baru memulai menunjukkan cara dalam memberikan respon baru memulai

menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien

- c. Belajar kognitif yaitu, belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui intruksi sederhana
- d. Belajar emosi yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks classical conditioning.

Sedangkan menurut Komalasari Eka Wahyuni Gantina dan Karsih Langkah-Langkah konseling *behavior*, antara lain sebagai berikut:

1. Tahapan *assesment* tujuan tahap ini adalah untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Pengukuran dilakukan untuk aktifitas nyata, pikiran dan perasaan konseli. Pada tahap pengukuran ada hal-hal yang perlu digali antara lain menganalisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli pada saat ini, yaitu analisis situasi yang terjadi pada masalah konseli.
2. Tahapan *goal setting* yaitu konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis dan disusun. Tujuan diciptakan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling.
3. Tahapan *Technique implementation* yaitu setelah tujuan konseling tercapai maka konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang

diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasi teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

4. *Feedback* yaitu proses konseling akan diakhiri apabila tujuannya telah tercapai sesuai dengan kesepakatan diawal konseling.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling Behaviour melalui empat tahap, yaitu tahap *assesment*, yang dimulai dari pengenalan, pelibatan dan tujuan bersama serta siap dikembangkan dinamika konseling. Tahap *goal setting* yaitu, tahap yang menjebatani dari kegiatan awal menuju kegiatan berikutnya. Tahap implementasi teknik yaitu tahap ini membahas permasalahan anggota dan tahap pencapaian tujuan dan tahap *evaluation terminatin*, yaitu tahap penilaian dan tindak lanjut.

#### **4. Teknik-Teknik Konseling Behavioral**

Teknik-teknik konseling *behavioral*, antara lain sebagai berikut:

- a. Latihan Asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

- b. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

#### c. Pengkondisian Aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

#### d. Pembentukan Tingkah laku

Model Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini

konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor.<sup>1</sup>

## 5. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavior

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan konseling Behavior yaitu:

### Kelebihan Konseling Behavior

- a. Pembuatan tujuan terapi antara konselor dan konseling diawal dijadikan acuan keberhasilan proses terapi
- b. Memiliki berbagai macam teknik konseling yang teruji dan selalu diperbarui
- c. Waktu konseling relatif singkat
- d. Kolaborasi yang baik antara konselor dan konseling dalam penepatan tujuan dan pemilihan teknik.

### Kelemahan dari Konseling Behavior

- a. Dapat mengubah perilaku tapi tidak dapat mengubah perasaan
- b. Mengabaikan faktor relasional penting dalam terapi
- c. Tidak memberikan wawasan
- d. Mengobati gejala dan bukan penyebab
- e. Melibatkan kontrol dan manipulasi oleh konselor.

## B. Teknik *Self Control*

### 1. Pengertian *self control*

*Self control* merupakan tingkah laku mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya.

Definisi lain yang dikemukakan oleh Berk menyebutkan bahwa “ *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral”.

Kontrol diri didefinisikan Robert sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintrigasi antara individu dengan lingkungan. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasisosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.

Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stessor-stessor lingkungan.<sup>1</sup>

Self control merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa, karena dengan self control yang baik perilaku siswa akan lebih terarah ke arah yang positif, akan tetapi kemampuan ini tidak serta merata terbentuk begitu saja, tetapi harus melalui proses-proses dalam kehidupan termasuk begitu saja, tetapi harus melalui proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi

kondisi yang ada dilingkungan sekitarnya. Jika seorang guru mampu menanamkan self control yang baik kepada siswanya tentu akan mempermudah guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, selain itu siswa akan lebih menghargai diri sendiri dan orang lain.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa self control berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial.

Kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenjuran, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri. Hal ini artinya kontrol diri merupakan salah satu faktor dari dalam manusia yang mengontrol faktor-faktor dari luar yang akan mempengaruhi tingkah laku manusia itu sendiri.

Thompson mengatakan bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri ketika mereka mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi lewat tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika mereka memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol lewat tindakan pribadi, dan ketika mereka yakin bahwa mereka memiliki kemampuan agar supaya berperilaku dengan sukses. Self Control dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, yaitu untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin intens pula orang tersebut mengadakan

pengendalian terhadap tingkah laku. Di dalam dunia pendidikan jelas bahwa semakin tinggi control diri siswa maka semakin baik pula cara atau kemampuan belajarnya dimana akan melahirkan prestasi yang diharapkan.<sup>1</sup>

Menurut pendapat Chaplin, menjelaskan bahwa *self control* atau kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekankan atau merintangikan implus-implus atau tingkah laku implusif. Pengertian tersebut berarti bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya.

Sedangkan menurut Golfried dan Merbaum menyatakan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif. Kontrol diri juga menggambarkan diri keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, seperti yang diinginkan.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Ada dua kriteria yang menentukan , apakah dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif, namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu, Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Menurut pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah laku dari dorongan-dorongan yang terdapat pada diri sendiri serta membawa pada konsekuensi yang positif. Selain itu, *self control* diartikan sebagai pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

## 2. Aspek-Aspek *Self Control*

Gufron menyatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri terdapat dalam pengendalian diri adalah:

### a. Kemampuan mengontrol perilaku

Dalam hal ini perilaku sangat penting perannya sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadi perilaku yang menyimpang meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap-tiap individu berbeda

### b. Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari contoh diri atau pengendalian diri karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai stimulus yang diterima. Dari berbagai macam stimulus-stimulus tersebut yaitu dengan memilah stimulus yang mana yang harus diterima dan stimulus yang harus ditolak.

### c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa

Individu dalam menghadapi suatu masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah yang semakin besar dan rumit.

d. Kemampuan menafsirkan peristiwa

Individu juga harus mempunyai kemampuan untuk menafsirkan peristiwa artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya sehingga dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya.

e. Kemampuan dalam pengambilan keputusan

Dalam setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri sendiri, orang lain dan sekitarnya juga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Menurut Calhoun dan Accocella, terdapat tiga aspek kontrol diri, diantaranya yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*). Merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu di luar dirinya

- b. Kontrol kognitif (*cognitif control*) kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan
- c. Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*) kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu diyakini disetujui.<sup>1</sup>

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek terbagi menjadi 3 tiga komponen yaitu bagaimana seseorang dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, serta bagaimana seseorang mengambil keputusan. Aspek-aspek tersebut merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada penelitian ini.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control***

Perkembangan kontrol diri pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. pembentukan kontrol diri pada individu dipengaruhi (dua) faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### **a. Faktor internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Semakin bertambahnya usia individu maka akan semakin baik kemampuan kontrol diri dari individu tersebut. Selain itu faktor internal pembentuk kontrol diri siswa adalah kematangan emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan secara emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik.

Hal ini sesuai dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematangan emosi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Dalam hal ini, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri pada individu. Didalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting. Penerapan peraturan serta sikap kedisiplinan yang semakin demokratis oleh pihak orang tua akan berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri pada individu.

#### 4. Fungsi *self control*

Fungsi pengendalian diri adalah untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi *self interest* dengan godaan (*temptation*). Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan-keinginan diri dan menghindari godaan ini sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik. Ada kecenderungan manusiawi dalam diri anak untuk berperilaku yang baik. Ada kecenderungan anak untuk menentang aturan, tidak patuh pada orang tua serta menuruti kemauan sendiri, malas belajar, bermain game sampai berjam-jam, tidak mengerjakan tugas sekolah. Godaan tersebut dapat ditangkal dengan *self control* yang baik.

Messina dan sriyanti mengemukakan fungsi dari *self control* sebagaimana yaitu

1. Membatasi perhatian individu pada orang lain
2. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya

3. Membatasi untuk bertingkah laku negatif dan membantu kebutuhan hidup secara seimbang

Menurut Sari kontrol diri memiliki fungsi dan manfaat bagi kehidupan siswa. Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi dan mengambil keputusan serta mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi dan mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Kontrol diri merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu kontrol diri perlu dimiliki oleh setiap individu agar hidupnya lebih teratur.

Surya menambahkan fungsi self control adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi ini tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada di dalam diri seseorang. Pengendalian diri dipengaruhi oleh emotion regulation.

Kontrol diri pada individu memiliki beberapa fungsi. Gunarsa menyebutkan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu.

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu akan mampu membatasi perhatian yang berlebih terhadap keinginan dan kebutuhan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat memfokuskan perhatian terhadap kebutuhan pribadinya.
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik akan memberikan kesempatan kepada orang lain

untuk mengekspresikan dirinya sesuai dengan keinginannya, individu dapat membatasi keinginannya terhadap kebebasan orang lain serta memberikan kebebasan kepada orang lain untuk berada dalam aspirasinya masing-masing.

c. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang.

Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan takaran kebutuhan yang diinginkan.<sup>1</sup>

Berdasarkan paparan diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa fungsi kontrol diri yaitu membatasi perhatian individu yang berlebih kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi kontrol diri sebenarnya hanya ingin menjadikan diri lebih positif. Kita dituntut untuk membatasi perilaku terhadap orang lain, membatasi keinginan, jangan bertingkah laku negative dan usahakan kita dalam memenuhi kebutuhan jangan terlalu isrof( berlebihan) karena akan mendatangkan kemudharatan bagi dirinya.

## **C. Kecanduan *Game Online***

### **1. Pengertian Kecanduaan *Game Online***

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduaan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addivtie disorder. Seperti yang disebutkan bahwa intrtnet dapat menyebabkan kecanduaan,salah satunya adalah computer game addiction( berlebihan bermain game).

Kecanduan *game online* adalah gangguan *kontrol impulsive* dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak normal, kecanduaan adalah perilaku yang berulang-ulang yang tidak sehat dan atau merusak diri sendiri dimana individu kan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut. Begitu juga Griffiths menambahkan bahwa proses dan ketertiban dalam perilaku kecanduaan termasuk kedalam spektrum yang parah dan penyalahgunaan. Kecanduaan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan dan berdampak negatif pada pelakunya.

Menurut Fitri kecanduan *game online* ini adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduaan yang disebabkan oleh perkembangan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*, jadi memang kecanduaan pada pengguna *game online* adalah ketergantungan seseorang/individu secara berlebihan terhadap penggunaan *game online* yang dilakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu.

Kecanduaan *game online* adalah sebagai pengguna yang berlebihan atau kompulsif terhadap *game* yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduaan *game online* akan bermain *game* dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam *game* dan mengabaikan hal-hal lainnya.<sup>1</sup>

Menurut Young, menyebutkan bahwa kecanduan *game online* adalah keterkaitan dengan *game online*. Ketika tidak memainkan *game online* pemain

akan memikirkan tentang game dan ketika mereka harus berkonsentrasi pada kegiatan lainnya mereka menghiraukannya dan membayangkan sedang bermain game. Orang yang kecanduan *game online* akan fokus pada game dan meninggalkan hal lainnya. Bermain *game online* menjadi prioritas yang diutamakan.

Kecanduaan *game online* salah satu jenis bentuk kecanduaan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduaan, salah satunya adalah computer *game Addiction* (berlebihan dalam bermain game). *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduaan yang memiliki intensitas yang tinggi.

Menurut Dyah berpendapat bahwa kecanduaan merupakan perilaku ketergantungan pada satu hal yang disenangi. Pada kesempatan yang ada. Kecanduan juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada kesempatan yang ada. Kecanduan juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku yang dilakukan individu sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat terhadap kesenangan tersebut. Maka dari itu kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai suatu keadaan seseorang yang terikat pada

kebiasaan yang kuat dan sulit untuk lepas bermain *game online* serta ketergantungan untuk bermain terus.

## 2. Jenis-jenis *Game Online*

Game online mempunyai jenis-jenis yang bermacam-macam dengan metode yang berbeda-beda walaupun pengkatagorian game online sudah terbilang mencakup semua tetapi game online perlu klarifikasi untuk memberikan pemahaman mendasar bagi para gamers pemula. Perlu diketahui bahwa perkembangan game online telah mencapai tahap dimana game “ tembak menembak” melainkan lebih dari itu. Contoh beberapa tahun yang lain game tembak menembak lebih dikenal dengan FPS sekarang ada Third-Person-Hooter, MO-FPS.

Jenis-jenis game dalam penelitian ini adalah Free Fire, Mobile Legend

Menurut Lisnawati permainan Free Fire atau biasa disingkat ff adalah permainan yang berbasis online yang memanfaatkan jaringan internet, game ini bergendre battle royal yaitu permainan video yang menggabungkan antara elemen bertahan hidup dan eksplorasi danri permainan kesintasan. Pemain yang mampu bertahan lama dan memenagkan permainan disebut dengan istilah booyah. Permainan ini dilengkapi dengan berbagai karakter, senjata, tempat dan yang lainnya, pemain dapat memperoleh perlengkapan diatas sesuai dengan level pemain dari permainan ini dapat memberikan rangsang rasa kepada pemain ketika kemenangan ataupun kekalahan.<sup>1</sup>

Alur permainan *game online free fire* yaitu awalnya seluruh pemain akan dibawa oleh pesawat yang kemudian pemain wajib melakukan terjun bebas

setelah menentukan lokasi yang mereka pilih. Selanjutnya tugas masing-masing pemain adalah mencari senjata dan peralatan medis agar pemain dapat melakukan perlawanan dari pemain yang lain tujuannya untuk dapat bertahan hidup, ketika permainan sedang berlangsung maka akan ada Airdrop atau kotak besar yang dibawa oleh sebuah pesawat yang mana didalam kotak tersebut terdapat perlengkapan perang seperti vest atau rompi anti peluru, helm, peluru dan juga senjata dengan berbagai tipe seperti AWM, *Groza*, dan M249 dan jenis lainnya. Untuk menemukan Airdrop bukanlah hal yang sulit karena Airdrop sendiri memiliki sinar yang berwarna kuning yang akan memancar kearah vertikal atau garis lurus yang mengarah kelangit. Kotak tersebut akan terus bersinar apabila barang yang ada didalamnya belum habis diambil dan akan berhenti bersinar apabila semua barang yang berada didalam kotak tersebut telah habis diambil. Pada suatu waktu zona bahaya akan muncul, lingkaran zona akan berubah menjadi warna merah jika dilihat dari peta. Kemudian pada daerah tertentu akan terjadi ledakan dari zona berbahaya, dengan adanya fitur *voicechat* memungkinkan pemain dapat meminta bantuan kepada pemain lain agar dapat bermain kembali sedangkan yang bermain dalam mode solo ketika terknock akan langsung mati dan permainan langsung berakhir.

Mobile Legend atau bisa disebut Bang-Bang adalah sebuah permainan RPG yang dirancang untuk ponsel. Kedua tim lawan berjuang untuk mencapai dan menghancurkan basis musuh sambil mempertahankan basis mereka sendiri untuk mengendalikan jalan setapak, tiga jalur yang dikenal dengan top, middle dan bottom yang menghubungkan basis-basis. Dimasing-masing tim ada lima pemain,

yang masing-masing mengendalikan seseorang yang dikenal sebagai hero dari perangkat mereka sendiri. Karakter terkontrol komputer yang lebih lemah yang disebut minions, yang selalu membantu hero disebuah tim permainan dan mengikuti tiga jalur ke basis tim lawan untuk melawan musuh dan menghancurkan menara lawan.

Salah satu *game* MOBA adalah *Mobile Legends*. *Game* ini dimainkan dengan cara mengontrol salah satu karakter yang disebut hero dari daftar hero yang sudah dimiliki. Kerja sama tim menjadi kunci dipermainan ini. Setiap hero juga memiliki skill yang berbeda satu sama lain, karena itu memahami karakter dari hero yang digunakan menjadi hal yang sangat fundamental atau dasar.

Berikut ini adalah pembagian *game* berdasarkan genre atau jenisnya menurut Aji yaitu :

1. *Shooter Game*

*Game* ini konsepnya adalah *game* berjenis tembak menembak. *Game* pada genre ini antara lain *Counter strike*, *point blank*, *call of duty*

2. *Adventure game*

*Game* petualang adalah *game* yang paling menarik untuk dikembangkan dan dimainkan. *Game* dengan konsep petualang adalah jenis *game* awal yang nanti kemudian berkembang. *Game* petualang seperti *Mario bross* dan *Sonic* adalah *game* yang terkenal pada tahun 90an

3. *Action Game*

*Game action* mengandalkan teknik dan kecepatan tangan untuk menyelesaikan permainan. *Action game* perkembangannya sering

digabungkan dengan adventure dan menjadi genre baru *action adventure game*, *game* yang mengandalkan teknik dan kecepatan tangan juga mempunyai jalan cerita yang menarik untuk diselesaikan. Game genre ini awalnya bisa dilihat di *Mortal Combat* dan *street fighter*.

Berdasarkan uraian diatas banyak jenis-jenis game online yang dapat dimainkan oleh banyak peserta didik zaman sekarang ini seperti *action game*, *adventure game* dan *shooter game*, ketiga game tersebut sangat banyak dimainkan oleh pecinta permainan game online yang bisa membuat pemainnya ketagihan dalam bermain.

### **3. Faktor penyebab kecanduan *Game Online***

Terdapat 2 faktor penyebab anak kecanduan bermain game online yaitu, faktor internal dan eksternal

Faktor internal merupakan faktor-faktor fisiologi, informasi yang diperoleh melalui indera akan mempengaruhi dan melengkapi prestasi belajar dan usaha untuk membewrikan arti terhadap lingkungan sekitar, faktor yang kecenderungan seseorang untuk memperhatikan tipe tertentu dari stimulus.

Menurut Sumandi Suryabrata dalam bukunya, menyatakan bahwa faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar. Faktor ini dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu faktor-faktor fisiologi dan faktor-faktor psikologi.

Menurut Yee faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu dapat dipengaruhi oleh tiga faktor antara lain sebagai berikut. Faktor hubungan hal ini didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan,

serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal dan mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat dikehidupannya nyata, faktor manipulasi yaitu didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain ini didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut, faktor escapism yaitu didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah dikehidupan nyata, faktor achievement yaitu didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item yang merupakan simbol kekuasaan.<sup>1</sup>

Menurut Ismi Zakiah kecanduan *game online* dapat diakibatkan oleh faktor-faktor baik internal maupun eksternal dari lingkungan pemain. Kecanduaan *game online* dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal, antara lain:

- a. Sebagai hasil desain dari *game online*, remaja memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan skor yang baik dalam *game online*
- b. Kebosanan, baik dirumah maupun di sekolah, merupakan hal yang lumrah dialami oleh para remaja
- c. Kecanduaan *game online* muncul sebagai akibat dari kegagalan para aktivis untuk menetapkan prioritas untuk upaya mereka sendiri
- d. Akibatnya, kurang pengendalian diri remaja membuat remaja kesulitan untuk mengatisipasi bahaya bermain *game online* secara berlebihan

Dalam Detria terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game online pada anak. Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*, sebagai berikut.

- a. Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*.
- c. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- d. Kurangnya *self control* dalam diri siswa, sehingga siswa kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan. Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada remaja, sebagai berikut:
  - 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
  - 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga siswa memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
  - 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Melalui uraian tersebut, pada dasarnya ada dua faktor penyebab kecanduan *game online* peserta didik, yaitu faktor internal yaitu faktor yang berasal dari

individu dan faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu antara lain lingkungan, hubungan sosial, dan orang tua.

Banyak orang memahami *game online* dilihat dari dampak negatifnya saja, sebetulnya ada dampak positif dan negatif nya saja, sebetulnya ada dampak positif dan negatif dan *game online*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh suryanto, menyatakan bahwa dampak positif *game online* untuk kalangan pelajar yaitu:

- a. Menghilangkan stres, artinya para pelajar dapat menghibur dan mengatasi kekelelahan akibat rutinitas kegiatan sekolah dengan bermain game online
- b. Nilai mata pelajaran komputer paling menonjol disekolah, artinya kebiasaan mengoperasikan komputer di warnet menyebabkan pelajar mengetahui teknik-teknik dasar dan ilmu komputer. Kebiasaan memegang keyboard juga meningkatkan kecepatan belajar dalam mengetik.
- c. Cepet menyelesaikan masalah (*problem solving*) pelajaran, artinya kebiasaan pelajar dalam memecahkan masalah atau level dalam bermain *game online* berdampak pada kemampuannya untuk menyelesaikan soal pembelajaran terkait (*problem solving*) yang menuntut peserta didik dalam belajar untuk memecahkan soal pelajaran.
- d. Dampak positif yang paling dirasakan dari bermain *game online* adalah mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobi sama. Meskipun proses bersosialisasi pelajar hanya sebatas teman atau orang baru yang memiliki hobi yang sama namun hal ini merupakan dampak positif terhadap pelajar yang

masih peserta didik dalam mengembangkan kematangan pola pikirnya dalam membangun proses sosialisasi.

#### **4. Aspek Kecanduan *Game online***

Adapun aspek dari gejala/ciri kecanduan game online menurut Raymond Ongki yaitu sebagai berikut :

- a. Lamanya aktu bermain game online semakin bertambah
- b. Terus-menerus memikirkan bermain game online bahkan saat belajar
- c. Setiap perilaku tindakan dan topic pembicaraan selalu seputar game online
- d. Ingin mengurangi atau berhenti bermain game online tapi tidak berhasil
- e. Gelisah atau marah ketika dilarang untuk bermain game online
- f. Bermain game untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman
- g. Lebih memilih bermain game dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya
- h. Setelah kalah anak tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain
- i. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain game online.

Jadi dapat di simpulkan dari beberapa poin-poin di atas, bahwa gejala/ ciri peserta didik kecanduan *game online* adalah mereka sendiri lupa akan kesadaran dirinya, berkurangnya rasa sosial terhadap teman disekelilingnya kemudian lebih mementingkan bermain *game online*. Adanya rasa yang aneh didalam dirinya

sendiri ketika bermain *game online* kalah, kemudian berusaha tidak mementingkan keadaan disekitarnya dan lebih memilih bermain game. Tidak lagi ingat dengan pelajaran tetapi lebih mengingat dan selalu membahas tentang permainan *game online*, berusaha untuk merubah dirinya tetapi masih tidak berhasil disebabkan karena itulah sebuah aktivitas tambahan yang sudah menjadi kebiasaan yang biasa dikatakan pada pada peserta didik sebagai tempat pelarian masalah dan masalah yang tidak nyaman.

Menurut Chen Chang terdapat lima aspek dalam kecanduaan *game online* yaitu: aspek toleransi yaitu menunjuk pada batas toleransi dalam melakukan aktifitas bermain *game online* individu yang kecanduan *game online* mengalami pelebaran batas toleransi dari hari kehari demi mencapai kepuasan.

- a. Aspek kompulsif yaitu sifatnya berulang-ulang, menimbulkan pikiran dan perilaku terobsesi dengan penggunaan *game online*, aspek penarikan diri yang dimaksud dengan penarikan diri adalah seseorang yang tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali dalam kompetisi sosial
- b. Aspek asertif adalah seseorang yang memiliki aspek ini cenderung disebut sebagai orang terbuka kepada orang lain, serta memiliki keterampilan dalam percakapan, berani mengakui kesalahan, dan berani mengajak orang lain berinteraksi dalam segala situasi.
- c. Aspek empati yaitu suatu proses memahami perasaan orang lain dan ikut merasakan apa yang orang lain alami.
- d. Aspek pengendalian diri mengrefleksikan remaja yang memiliki emosional yang baik, yang mampu untuk mengontrol emosinya, mengikuti peraturan

dan batasan-batasan yang ada, mau berkompromi dan dapat menerima kritikan dengan baik.

- e. Aspek kepatuhan menunjukkan remaja yang dapat mengikuti peraturan dan harapan, menggunakan waktu dengan baik, dan saling berbagi.<sup>1</sup>

Kecanduaan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduaan *game online* meliputi lima aspek, antara lain yaitu

- a. Aspek kesehatan

Kecanduaan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktifitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan

- b. Aspek psikologis

Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti, perkelahiaan, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah mempengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata kata kotor

- c. Aspek akademik

Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduaan *game online* dapat membuat performa akademik menurun. Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi

dalam *game online*. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.

d. Aspek sosial

Beberapa gamer 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. Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun disaat yang sama juga ditemukan penurunan sosial di kehidupan nyata.

e. Aspek keuangan

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa membeli salah satu jenis game online dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*.

## **5. Dampak dan Akibat Kecanduaan Game Online**

Menurut Ghuman dan Griffiths menjelaskan ada masalah yang timbul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan dan fungsi kehidupan lain yang penting. Pengguna waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* membuat

ketergantungan kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas remaja, yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait game online.

Dampak negatif dari *game online* bagi pelajar adalah siswa akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*, siswa akan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*, waktu untuk belajar di sekolah maupun di rumah dan membantu orang tua menjadi berkurang, lupa waktu, pola makan terganggu, emosional siswa juga akan terganggu karena efek game ini, jadwal beribadah pun kadang akan dilalaikan oleh siswa, siswa akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka.

Selain itu dampak kecanduan *game online* yang berlebihan juga dapat mempengaruhi prestasi akademik. Kecanduan tersebut dapat memunculkan sifat malas belajar pada diri siswa, yang dimana hal tersebut dapat berimbas terhadap prestasi akademik yang didapat oleh para pelajar prestasi akademik itu sendiri merupakan suatu hal yang harus dicapai oleh setiap peserta didik, supaya bisa menilai sejauh mana tingkat kemampuan anak dalam pencapaian belajar dalam pembelajaran di sekolah, baik ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.<sup>1</sup>

*Game online* dapat memberikan dampak negatif. Dampak negatif bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan bermain game. Menurut para pemain tidak tau kapan akan dapat menyelesaikan game karena para pembuat game membuat para pemain ketagihan dengan cara membuat para gamers mencapai suatu level atau posisi baru, ataupun memiliki kekuatan baru secara acak.

Berikut ini dampak negatif *game online* yang dimainkan tidak sesuai dengan porsinya, diantaranya yaitu:

1) Dari segi jasmani

Kecanduaan *game online* mengakibatkan kesehatan menurun. Sehingga yang memiliki kegemaran memainkan *game online* ini memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktifitas fisik, sering terpapar pancaran radiasi dari layar monitor bisa menyebabkan kerusakan pada mata, sering terlambat makan dan memicu timbulnya penyakit, sering tidur larut malam

2) Dari segi psikologi

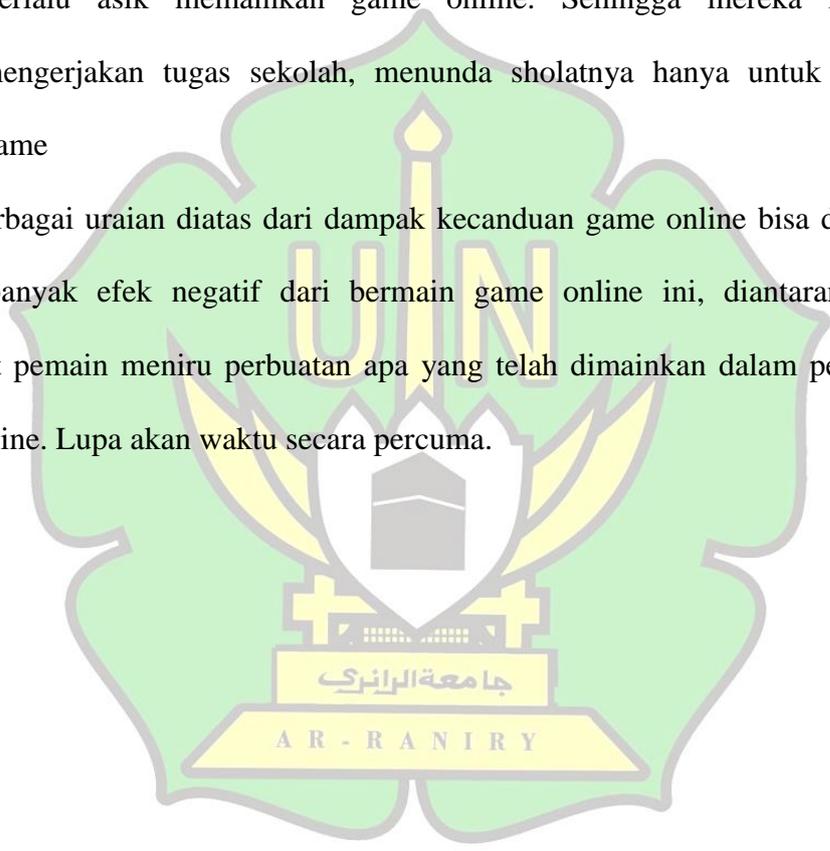
*Game online* dapat merusak perkembangan mental seseorang. Banyak adegan di *game online* yang mengajarkan untuk melakukan tindakan kriminal dan juga kekerasan seperti, perkelahiaan, pembunuhan, pengrusakan, dan sebagainya. Secara tidak langsung telah mempengaruhi alam bawah sadar seseorang. Ciri-ciri seseorang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online* adalah emosional, memaki, mengucapkan kata-kata kotor, berbicara tidak sopan, mudah marah dan sebagainya.

3) Dari segi waktu

Permainan ini menarik para gamers untuk duduk didepan layar selama berjam-jam. Setiap kali menuntaskan level, mereka melanjutkan kelevel

yang berikutnya. Akibatnya pemain akan sulit untuk meninggalkan permainannya untuk melakukan aktivitas wajibnya. Hal ini akan mempengaruhi pada tugas-tugas yang harus di selesaikan, seperti belajar, dan kegiatan bersosialisasi dengan anggota keluarga menjadi terlupa. Terlalu asik memainkan game online. Sehingga mereka menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda sholatnya hanya untuk bermain game

Berbagai uraian diatas dari dampak kecanduan game online bisa dikatakan bahwa banyak efek negatif dari bermain game online ini, diantaranya bisa membuat pemain meniru perbuatan apa yang telah dimainkan dalam permainan game online. Lupa akan waktu secara percuma.



### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Metode Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifiknya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jenis sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya.<sup>1</sup>

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* (pre-Experimental). Rancangan penelitian ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena satu kelompok hanya dipelajari satu kali, atau kalau menggunakan dua kelompok diantara kedua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu.. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok pada siswa yang kecanduan game online pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Ingin jaya.

Desain yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah *One Group Pre-Test Post-Test Design* yaitu eksperimen pada desain ini menggunakan *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian Kelompok Siswa awal dan Tes Akhir**

Pretest	Tr	Posttest
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

(Sumber: Arikunto, 2010: 124)

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Tes awal pada kelas eskperimen sebelum diberikan konseling kelompok

X : Penerapan atau perlakuan konseling kelompok.

O<sub>2</sub> : Tes akhir pada kelas eskperimen sesudah diberikan konseling kelompok.

Pada penelitian ini menggunakan tahap-tahp rancangan eksperimen untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Ada beberapa hal yang akan dilakukan dalam melaksanakan eksperimen ini adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran variabel (*Pretest*)

Bentuk pengukuran variabel (*pretest*) yang diberikan berbentuk skala (angket). Tujuan *pretest* dilakukan untuk mengetahui kecanduan game online siswa sebelum diberikan perlakuan.

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 50 menit. Pada akhir pertemuan penelitian akan memberikan penilaian segera (*laisseg*) guna mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi layanan konseling kelompok yang telah diberikan.

3. *Posttest*

Pemberian *posttest* dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan dengan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan game online siswa.

## B. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian yaitu siswa kelas VII.1 SMP Negeri 3 Ingin Jaya. Pertimbangan memilih kelas VII.2 karena terdapat siswa yang mengalami kecanduan game online. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling terdapat beberapa siswa memiliki mengalami kecanduan game online, siswa banyak yang pasif serta rendah dalam pembelajaran terdapat pada kelas VII. Selanjutnya kelas dilihat berdasarkan siswa yang paling banyak mengalami kecanduan game online dari seluruh kelas sehingga memerlukan bimbingan dan pemahaman dalam mengurangi kecanduan game online. Jumlah populasi tersaji dalam tabel 3.2:

**Tabel 3.2**  
**Jumlah populasi penelitian**  
**Peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Ingin Jaya**

Kelas	Jumlah siswa
VII .1	25
VII.2	25
Jumlah	50

(Sumber : Data Sekolah,, 2021)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII yang ada SMP Negeri 3 Ingin Jaya. Dengan jumlah kelas 2 dengan jumlah total peserta didik sebanyak 50 siswa terdiri dari 23 perempuan dan 27 laki-laki. Dipilihnya kelas VII merupakan kelas yang paling banyak terdapat siswa yang kecanduan game online.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu. Sugiyono menyatakan sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai jenis karakteristik yang dimiliki.<sup>1</sup> Peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan waktu, tenaga serta dana. Peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti.

Pertimbangan dalam memilih sampel yaitu:

- a) Siswa laki-laki maupun perempuan yang duduk dikelas VII
- b) Siswa dengan hasil *pre-test* mengalami kecanduan game online tinggi
- c) Siswa yang bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah di rancang oleh peneliti.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti akan melakukan treatment berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan, sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 25 orang yang memiliki kecanduan game online.

### **C. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto adalah alat yang bantu dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah

olehnya.. Sedangkan menurut Sugiyono instrumen pengumpulan data adalah suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. penelitian ini adalah skala likert. Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala likert.

Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Peneliti menggunakan angket yang berbentuk skala likert untuk mengumpul data tentang kecanduan game online. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran kecanduan game online.

Kisi – kisi instrumen peserta didik dikembangkan dari ciri – ciri kecanduan game online. Dimana di dalam kisi – kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (*favorable*), pernyataan negatif (*unfavorable*) dan total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (*favorable*) sebanyak 20, dan item pernyataan negatif (*unfavorable*) sebanyak 10 sehingga total keseluruhan menjadi 30 item pernyataan. Kisi – kisi instrumen kecanduan game online peserta didik dapat dilihat padatabel 3.4 di bawah ini :

**Tabel 3.3**  
**Kisi – Kisi Instrumen Kecanduan Game Online**

No	Variabel	Indikator	Sub indicator	No item	Jumlah
1		<b>Kompikasi</b>	Menunjukkan penggunaan yang berlebihan, Menimbulkan pikiran yang buruk , Terobsesi untuk bermain game online secara terus-menerus	3,4,9,16,17,32,33,35,39,40,42,45	12

2	Kecanduan game online	Penarikan diri	Kesulitan untuk mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan game online	1,2,19,20,24,28,31,36	8
3		Toleransi	Kecenderungan kecanduan game	5,7,10,11,14,29,30,34,37,38,41,43	12
		interpersonal dan kesehatan	Waktu banyak digunakan untuk bermain game online	6,8,12,13,15,18,21,22,25,26,27,44,46,47,48	16
<b>Jumlah Total Keseluruhan</b>					48

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, terlihat 3 ciri – ciri kecemasan terdapat 30 item pernyataan, yang terdiri dari 20 item favorable (+) dan 10 item unfavorable (-). Butir pernyataan favourable (+) pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 1-5. Apabila peserta didik menjawab pada kolom Sangat Setuju (ST) diberi skor 5, kolom Setuju (S) diberi skor 4, kolom Ragu-Ragu (RR) diberi skor 3, kolom Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, dan pada kolom Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor kecanduan game online peserta didik dilihat pada tabel 3.5.

**Tabel 3.4**  
**Skor Item Alternatif Jawaban Responden**

No	Pertanyaan positif		Pertanyaan Negatif	
	SKOR	KETERANGAN	SKOR	Pertanyaan Negatif
1	5	Sangat Setuju	1	Sangat Tidak Setuju
2	4	Setuju	2	Tidak setuju
3	3	Tidak Setuju	3	Setuju
4	2	Sangat Tidak Setuju	4	Setuju

Dalam tabel terlihat jelas bahwa pernyataan positif (Favourable) dan pernyataan negatif (Unfavourable) mempunyai nilai poin yang berbeda – beda.

Pada pernyataan positif, dimulai dari angka terkecil sampai dengan terbesar yaitu 5-1, sedangkan pada pernyataan negatif dimulai dari angka terbesar sampai dengan angka terkecil yaitu 1-5 seperti yang terlihat pada tabel diatas. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh dosen ahli yaitu Ibu Wanty Khairi M.Pd dan ibu Desi Arliani, M.Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

### 1. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variable.<sup>1</sup>. Untuk mengetahui kevalitan alat ukur ini dapat dilakukan secara statistic dengan bantuan SPSS yaitu menggunakan kolerasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y, dua variabel yang dikorelasikan (*product moment*)

N : *Number of Cases*.

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y.

Kemudian, hasil perhitungan validitas instrument akan dianalisis menggunakan tabel koefisien kolerasi dengan signifikasi 0.05 yaitu apabila nilai r hitung  $> r$  maka instrument dinyatakan valid. Namun sebaliknya nilai r hitung  $<$  dengan signifikasi 0.05, maka instrument dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 30 item pernyataan dengan subjek 50 siswa. Dari 30 item pernyataan diperoleh 25 item yang valid dan 5 item yang tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada table berikut :

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 4, 6, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15,16 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38,39,40, 41, 44, 45, 46, 48,	38
Tidak valid	3,5,7,8,24,29,36,42,43,47.	10

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji dalam tabel 3.6 berikut:

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*). Untuk menguji reabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r table 3.7 Rumus yang digunakan yaitu:

### Rumus Cronbach's Alpha

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum a_b^2}{a_1^2} \right]$$

Keterangan:

$r$  : Koefisien reliabilitas

$k$  : Jumlah pernyataan

$\sigma^2_t$  : Varian total

$\sigma^2_b$  : Jumlah varian butir.

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 20. Data dikatakan realibel apabila mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari ( $>0,60$ ). Dan sebaliknya apabila *Cronbach's Alpha* ditemukan angka koefisien lebih kecil ( $>0,60$ ), maka tidak reliable.

**Tabel 3.5**  
**Output Uji Reliabilitas**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	48

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 40 item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen kecanduan game online sebesar 0.976. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen kecanduan game online berada pada kategori sangat tinggi.

### 3. Uji N-Gain

Uji N-Gain adalah uji data yang digunakan untuk mengetahui selisih rata-rata pretest dan post-test masing-masing konseling kelompok.

Rumus :

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretes}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor pretest}}$$

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa

mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standard data yang di tetapkan,<sup>1</sup> teknik pengumpulan data digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi dan tes berupa skala angket.

#### 1. Angket/kuesioner

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa angket adalah alat pengumpul data berupa pertanyaan atau pernyataan yang tertulis dan harus diisi responden guna mendapatkan keterangan atau informasi yang berhubungan dengan data yang diperlukan. Item-item atau daftar pertanyaan dalam angket bukan dimaksudkan untuk menguji kemampuan responden sebagaimana alat dan teknik tes, melainkan pertanyaan pada angket dimaksudkan untuk menggali informasi dari responden. Pada penelitian ini menggunakan skala likert. Untuk mengukur kedisiplinan belajar peserta didik.

#### 2. Dokumentasi

Sugiyono menyatakan bahwa dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Teknik ini digunakan ketika mengadakan penelitian yang bersumber pada tulisan baik itu berupa dokumen, tabel, dan sebagainya. Dokumentasi adalah pengumpulan data dari data-data yang telah didokumentasikan dalam berbagai bentuk.

Dokumentasi merupakan salah satu teknik penting dalam suatu penelitian dengan mengumpulkan informasi yang telah ada pada lembaga terkait. Dalam penelitian ini, penulis menelaah dokumen, seperti profil sekolah, jumlah guru, jumlah siswa, absen kehadiran siswa, buku harian siswa dan sarana prasarana umum lokasi penelitian serta data-data lain yang menurut penulis sebagai pendukung penelitian ini.

### **E. Teknis Analisis Data**

Analisis data merupakan proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan hasilnya dapat menjawab tujuan penelitian.

#### **1. Uji Normalitas**

Uji Normalitas yaitu yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian masing – masing variabel telah menyebar secara normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 20.

Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut :

Ho : Data berdistribusi normal (sig. > 0,05).

Ha : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0,05).

jika probabilitas (sig) < 0,05, maka Ho ditolak.<sup>1</sup>. jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima dan jika probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

## 2. Uji-T

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas dari *treatment* dalam mengurangi kecanduan game online siswa dengan caramembandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.

### Rumus Uji-t

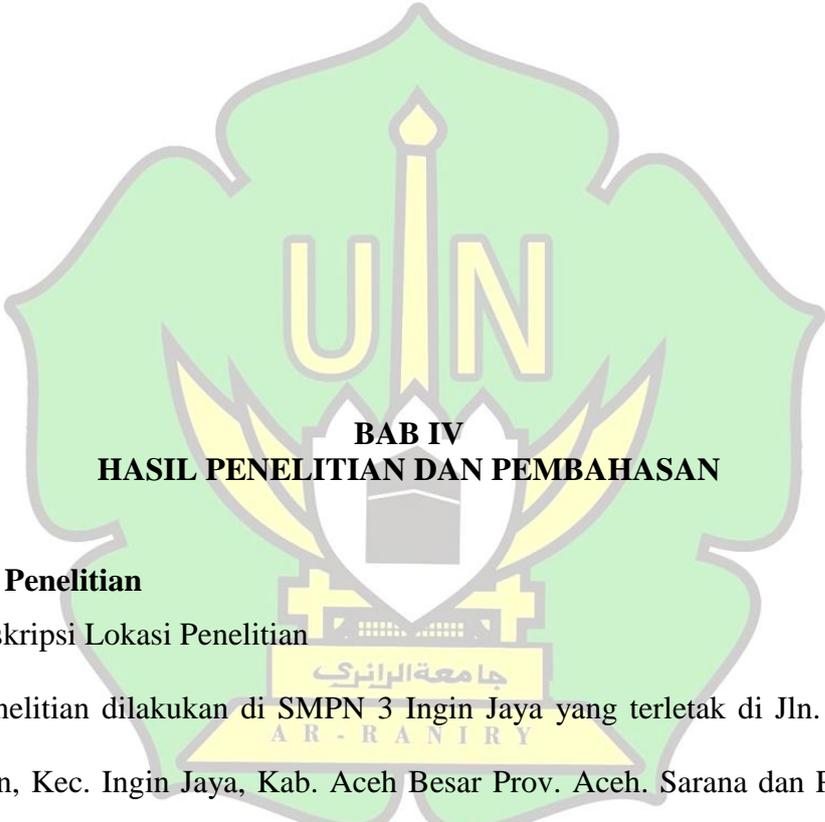
$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\{n\sum D^2 - (\sum D)^2 / (N-1)\} / N\sum Y^2}}$$

Keterangan:

D : Different/ selisih kelompok *post test-pre test*

N : Jumlah subjek.

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai thitung lebih besar nilai t tabel (thitung) dan signifikasi lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,05$ ): artinya terdapat peningkatan antara dua kelompok sampel. Setelah itu untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif, maka perlu diadakan perhitungan masing-masing kelompok.



**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMPN 3 Ingin Jaya yang terletak di Jln. Bandara sim, Siron, Kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh Besar Prov. Aceh. Sarana dan Prasarana ke BK-an di SMPN 3 Ingin Jaya sangat memperhatikan, dimana tidak ada ruangan khusus yang dapat digunakan oleh guru BK saat mengkonseling siswa. Ruang BK di SMP 3 Ingin Jaya terletak di dalam ruangan guru, dimana dalam ruangan guru tersebut terdapat meja guru dan peralatan sekolah dan tidak ada kursi atau meja khusus untuk mengkonseling siswa, jika guru BK ingin mengkonseling siswa duduk di atas kursi guru yang berada di ruang guru. Ruang BK di ruang guru di samping ruang kepala sekolah, dimana mengkonseling siswa dapat dilihat dan di dengar oleh guru lain. Banyak siswa yang tidak nyaman saat

memasuki ruangan tersebut, karena ditakutkan rahasia yang akan diceritakan oleh siswa akan tersebar keluar, dikarenakan dalam ruangan tersebut terdapat banyak sekali guru-guru yang sedang bekerja dan suara dari ruang BK tersebut terdengar keluar, jadinya proses konseling yang dilakukan oleh guru BK sangat tidak efektif.

Guru BK di SMPN 3 Ingin Jaya sudah mengkonsultasikan dengan kepala sekolah, tetapi sampai sekarang belum ditindak lanjuti. SMPN 3 Ingin Jaya mempunyai beberapa visi dan misi, dimana salah satu misinya adalah mengembangkan pribadi peserta didik yang disiplin, teliti, tekun, mandiri, kreatif dan berani menghadapi tantangan, menumbuh kembangkan disiplin, mental dan rohani”

#### **B. Visi dan Misi SMPN 3 Ingin Jaya**

Visi sekolah SMPN 3 Ingin Jaya “Unggul dalam mutu, berprestasi dan berkarakter”

Misi sekolah SMP 3 Ingin Jaya :

1. Mewujudkan mutu lulusan yang mampu berkiprah dalam lingkungan masyarakat
2. Mewujudkan keunggulan dalam prestasi akademik dan non akademik
3. Mewujudkan kelengkapan perangkat kurikulum dan pengembangannya dengan memperhatikan kebutuhan individu
4. Mewujudkan kualitas proses pembelajaran sesuai SNP
5. Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan yang berkualitas
6. Mewujudkan kelengkapan sarana dan prasarana pendidikan

7. Mewujudkan pelaksanaan manajemen berbasis sekolah
8. Mewujudkan penggalangan pembiayaan pendidikan dari berbagai sumber
9. Mewujudkan kualitas sistem penilaian SNP
10. Mewujudkan lingkungan yang memotivasi dan mendukung pembelajaran
11. Mewujudkan peningkatan keimanan dan pengalamannya
12. Meningkatkan sistem pendidikan menjadi sekolah yang berbasis semi boarding school
13. Menyediakan lingkungan belajar simpatik dan menyenangkan
14. Mengembangkan pemahaman terhadap tata tertip sekolah dan aturan lainnya
15. Mendidik warga sekolah agar berjiwa mandiri dalam bingkai kebersamaan pada kondisi layak

### **C. Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Di SMP 3 Ingin Jaya**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuisioner berbentuk skala likert. Dalam pembagian skala likert kecanduan game online kepada siswa SMP N 3 Ingin Jaya, peneliti membagikannya kepada seluruh siswa kelas VII.1 dan VII.2 dengan jumlah 50 responden menggunakan 48 item pernyataan. Sebelum membagikan angket kepada siswa peneliti terlebih dahulu menanyakan kepada beberapa guru dan juga kepala sekolah mengenai kecanduan game online siswa di SMPN 3 Ingin Jaya.

Angket yang dibagikan kepada siswa adalah angket yang telah lulus *judgement* dengan dua orang dosen prodi bimbingan konseling dan juga telah

lulus uji validitas. Pembagian angket kepada siswa dilakukan ketika jam istirahat dengan persetujuan dari kepala sekolah dan juga guru mata pelajaran di SMP N 3 Ingin Jaya. Proses pengisian angket dipantau langsung oleh peneliti agar siswa menjawab pernyataan angket tersebut dengan sebenar-benarnya.

#### D. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan di SMPN 3 Ingin Jaya, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan pretest berupa instrumen angket skala kecanduan game online kemudian di lanjutkan dengan memberi layanan konseling behavior menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self control yang terdiri dari empat kali melakukan tretmen. Adapun rincian secara umum treatmen konseling yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self control kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor pretest siswa yang memperoleh skor kecanduan game online dengan nilai tinggi.

**Tabel 4.1**

**Skor Kecanduan game online siswa (*Pre-test*)**

No	Siswa	<i>Pre-test</i>
1	SA	78
2	RJ	82
3	R	88
4	M	80
5	MT	87
6	MKG	79
7	RI	82
8	OIW	83
9	AN	87
10	MJ	89
11	H	95
12	NA	98
13	KL	91
14	LS	84

15	DS	79
16	MN	77
17	MA	78
18	NM	79
19	NMM	88
20	MA	83
21	ST	78
22	TRD	80
23	HM	77
24	NA	87
25	BU	84

### 1. Pretest

Pada tanggal 6 November 2023 peneliti kembali ke sekolah untuk memberikan konseling kelompok, siswa yang memiliki nilai tinggi maka akan diberikan *treatment* layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online. Hasil dari penyebaran kuesioner (*pretest*) tersebut terdapat 25 siswa yang akan dijadikan sampel dan kemudian akan diberikan layanan konseling kelompok. *Pre-test* diberikan kepada 50 siswa kelas VII.1 dan VII.2 yang dilaksanakan pada tanggal 7 November 2023. Pada pemberian *pre-test* di SMPN 3 Ingin Jaya peneliti memberikan *pre-test* pada dua kelas yang berjumlah 50 siswa. Adapun tujuan diberikan *pre-test* adalah untuk mengukur tingkat kecanduan game online pada siswa di SMPN 3 Ingin Jaya. Hasil *pre-test* pengungkapan kecanduan game online pada siswa mendapatkan hasil 10 siswa yang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 4.2**  
**Skor *Pos-test* Siswa**

No	Siswa	Nilai	No	Siswa	Nilai
1	SA	78	26	SA	60
2	RJ	82	27	RJ	69
3	R	88	28	R	65
4	M	80	29	M	60
5	MT	87	30	MT	62

6	MKG	79	31	MKG	64
7	RI	82	32	RI	67
8	OIW	83	33	OIW	68
9	AN	87	34	AN	58
10	MJ	89	35	MJ	56
11	H	95	36	H	50
12	NA	98	37	NA	66
13	KL	91	38	KL	52
14	LS	84	39	LS	64
15	DS	79	40	DS	68
16	MN	77	41	MN	69
17	MA	78	42	MA	60
18	NM	79	43	NM	62
19	NMM	88	44	NMM	61
20	MA	83	45	MA	65
21	ST	78	46	ST	66
22	TRD	80	47	TRD	50
23	HM	77	48	HM	65
24	NA	87	49	NA	58
25	BU	84	50	BU	67

## 2. Post-test

Tabel 4.4 menunjukkan siswa dengan skor tertinggi dan menjadi sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online. Setelah *pretest* peneliti melakukan *treatment* dalam bentuk konseling kelompok terdiri dari tiga kali pemberian *treatment*. Berikut langkah-langkah pemberian *treatment* yang peneliti lakukan untuk mengurangi kecanduan game online siswa siswa dismpn 3 Ingin Jaya.

### a. Treatment (perlakuan)

#### 1) Pemberian treatment 1

Treatment I dilakukan pada tanggal 6 sampai 17 Novemberl 2023. Pemberian materi dalam layanan konseling kelompok dengan **Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control** mengenai kecanduan *game online*. Selanjutan peneliti menjelaskan mengenai materi tersebut, guna

memberikan kesadaran atau pemahaman yang mendalam terhadap siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Setelah penjelasan materi selanjutnya diadakan permainan, yang bermanfaat untuk melatih kemampuan berpikir, bersosial dan kemampuan motorik. Pada treatment pertama siswa respon siswa sangat baik di tandai dengan antusias siswa dalam merespon segala kegiatan sehingga proses konseling kelompok berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah permainan selesai setiap siswa menyampaikan kesimpulan dari hasil permainan dan menutup pertemuan pada sesi pertama. Dari pemberian treatment I dapat disimpulkan siswa sudah mulai memahami tentang kecanduan *game online* namun belum terdapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

### 2) Pemberian treatment II

Treatment II diberikan pada tanggal 18 dan 20 November 2023. Pemberian materi pada layanan konseling kelompok teknik self control mengenai dampak dari kecanduan *game online* pada siswa. Siswa terlihat sangat menikmati pemberian *treatment II*. Siswa juga mulai memberikan argumen yang dilihat dan memberikan pemahaman yang siswa ketahui. Siswa mulai berani memberikan gagasan terhadap diri sendiri dan juga mulai menerima lingkungan sosialnya.

### 3) Pemberian treatment III

*Treatment III* diberikan pada tanggal 20 November 2023. Pemberian materi pada layanan konseling kelompok mengenai *self control strategies* perilaku bertujuan berikan kesadaran kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* untuk dapat mengontrol diri, waktu, durasi dan kegiatan yang lebih manfaat. Selanjutnya peneliti mengajak siswa untuk melakukan suatu kegiatan

yang melatih siswa mengontrol diri dan melatih management waktu antara belajar dan bermain.

Pada akhir pertemuan setiap siswa juga memberikan gagasan kesimpulan dari materi, lalu peneliti juga memberikan kesimpulan secara umum dan menutup pertemuan. Maka dari hasil *treatment* III dapat disimpulkan setiap siswa harus dapat mengontrol diri untuk dapat terhindar dari hal-hal yang menghancurkan masa depan rasa saling menghormati satu sama lain. Dan peneliti mengharapkan bahawasannya tidak sekedar menanamkan self kontrol pada saat pemberian *treatment*, melainkan siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. *Post-test*

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023 terhadap siswa yang mendapat perlakuan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tujuan dari pemberian atau pelaksanaan *post-test* adalah untuk mengurangi kecanduan game online siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *post-test* kepada siswa. Adapun data hasil *post-test* kecanduan *game online* dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.3**  
**Skor *Post-test* Siswa**

No	Siswa	<i>Pre-test</i>
1	SA	60
2	RJ	69
3	R	65
4	M	60
5	MT	62
6	MKG	64

7	RI	67
8	OIW	68
9	AN	58
10	MJ	56
11	H	50
12	NA	66
13	KL	52
14	LS	64
15	DS	68
16	MN	69
17	MA	60
18	NM	62
19	NMM	61
20	MA	65
21	ST	66
22	TRD	50
23	HM	65
24	NA	58
25	BU	67

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor kecanduan game online siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa *treatment* konseling kelompok. Artinya siswa mengalami penurunan kecanduan game online secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Namun ada dua orang yang masih berada pada kategori sedang, tetapi nilainya sedikit lebih berkurang dari nilai *pre-test*. Lebih jelasnya perbandingan *pre-test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel berikut.

#### **E. Pengolahan Data**

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, metabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan pertimbangan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji

hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat berupa statistik parametris.

#### 1. Uji Normalitas

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokkan data, metabulasikan melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang diteliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusikan normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti tabel berikut :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.22529510
	Absolute	.116
Most Extreme Differences	Positive	.074
	Negative	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		.582
Asymp. Sig. (2-tailed)		.887

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.4 pengolahan data tersebut, uji normalitas data dengan menggunakan one-sample kolmogorov-smimov test dapat dikemukakan bahwa nilai signifikan (sig) untuk semua data baik pada uji kolmogrov smirnov  $0.887 > 0,005$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

## 2. Uji Paired t-Test

Uji paired sampel t test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. uji paired t test dipakai untuk menjawab rumusan masalah "apakah penerapan teknik konseling behavioral berpengaruh terhadap masalah kecanduan game online". dapat dilihat dari tabel berikut :

**Tabel 4.5**  
**Hasil Perhitungan Rata-rata *Prestest* dan *Posttes***  
**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	83.7200	25	5.66804	1.13361
posttest	62.0800	25	5.61189	1.12238

Berdasarkan hasil olah data tersebut, diperoleh nilai signifikansi (sig) (2-tailed) sebesar Tabel 4.6 menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 83,7200 sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 62.0800 Artinya, rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada skor *pretest*, dapat dikatakan terjadi penurunan pada kecanduan game online siswa setelah memperoleh perlakuan berubah konseling kelompok. Setelah semua data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara pengelompokan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

diajukan sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, sebelumnya dilakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai syarat analisis statistik parametik.

**Tabel 4.6**  
**Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kecanduan Game Online Paired Samples 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			
Paired Sample 1: pretest - posttest	21.64000	9.31790	1.86358	17.79376	25.48624	11.612	24	.000

Berdasarkan hasil olah data tersebut, diperoleh nilai signifikansi (sig) (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata pengaruh kecanduan game online untuk pretest dan posttest.

**Tabel 4.7**  
**Data *Pretest* dan *Posttest* Kecanduan Game Online**

No	Siswa	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	%
1	SA	78	60	81,81
2	RJ	82	69	72,22
3	R	88	65	191,1
4	M	80	60	1.000
5	MT	87	62	192,3
6	MKG	79	64	71,41
7	RI	82	67	83,33
8	OIW	83	68	88,23
9	AN	87	58	223,0
10	MJ	89	56	173,6
11	H	95	50	9,00
12	NA	98	66	1,600
13	KL	91	52	433,3
14	LS	84	64	1,25
15	DS	79	68	52,38
16	MN	77	69	34,78
17	MA	78	60	81,81
18	NM	79	62	80,95
19	NMM	88	61	2,25
20	MA	83	65	105,8

21	ST	78	66	54,54
22	TRD	80	50	1,50
23	HM	77	65	52,17
24	NA	87	58	223,0
25	BU	84	67	106,2

Tabel 4.7 menggambarkan hasil *pretest* dan *posttes* kecanduan game online mengalami penurunan secara signifikan. Selain dilihat dari berdasarkan skor *pretest* dan *posttes*, efektivitas layanan konseling kelompok dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara umum siswa mengalami perubahan tingkah laku dalam mengatur waktu dan mengontrol diri. Mengetahui perubahan sikap yang terjadi pada siswa adalah membandingkan skor kecanduan game online sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok terhadap siswa kelas VII.1 dan VII.2 di SMP N 3 Ingin Jaya. Perubahan yang dimaksud adalah meningkatnya skor kecanduan *game online* siswa dengan diterapkannya konseling kelompok. Lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

A R R Y  
**Tabel 4.8**  
**Kategori Pengelompokan Siswa *Pretest* dan *Posttes***

No	Kategori	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
		<i>F</i>	<i>F</i>
	Tinggi	25	0
	Sedang	0	22
	Rendah	0	3
	Jumlah	25	25

Tabel 4.8 menunjukkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttes* kecanduan game online yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *pretest* menunjukkan kategori tinggi berjumlah 25 siswa yaitu siswa yang menjadi sampel penelitian. Kategori sedang berjumlah 0 siswa yaitu tidak perlu diberikan

*treatment* karena siswa sudah memiliki kecanduan game online yang baik. Dan kategori rendah berjumlah 0 siswa yaitu siswa yang menjadi sampel penelitian.

Setelah pemberian *treatment* hasil *posttes* menunjukkan dari 25 siswa yang berkategori rendah meningkat 22 siswa mengalami perubahan berkategori tinggi siswa mengalami peningkatan berkategori sedang berjumlah 3 orang siswa dan tidak ada siswa berkategori tinggi. Berikut hasil skor rata-rata konseling kelompok yang di ujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata kecanduan game online pada *pretest* dan *posttes*, dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut :

**Tabel 4.9**  
**Korelasi Sampel Berpasangan**  
**Correlations**

		X	y
X	Pearson Correlation	1	-.365
	Sig. (2-tailed)		.073
	N	25	25
Y	Pearson Correlation	-.365	1
	Sig. (2-tailed)	.073	
	N	25	25

Tabel 4.9 menunjukkan *paired sample correlations* nilai korelasi dari 10 siswa, sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berjumlah 0,365 dengan signifikansi 0,73. Disimpulkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diterapkan layanan konseling kelompok.

### 3. Uji N-Gain

**Tabel 4.10**  
**Uji N-Gain Score**

Persentase %	Tafsiran
<40	Tidak efektif
40-56	Kurang efektif
50-75	Cukup efektif
>76	Efektif

Sumber : hake, R.R, 1999

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber : maizer dalam syahfitri, 2018 :33

No.	Pretest	Posttest	Pretest- Posttest	Skor Ideal(100)- Pretest	N-Gain	N-Gain Score %
	Nilai	Nilai				
1	78	56	22	22	1,00	100
2	82	69	13	60	0,22	4,77
3	88	65	23	148	0,16	9,32
4	80	60	20	228	0,09	12,98
5	87	62	25	315	0,08	18,10
6	79	64	15	394	0,04	11,99
7	82	67	15	476	0,03	12,42
8	83	68	15	559	0,03	12,77
9	87	58	29	646	0,04	25,09
10	89	56	33	735	0,04	29,00
11	95	50	45	830	0,05	39,85
12	98	66	32	928	0,03	28,62
13	91	52	39	1019	0,04	35,52
14	84	64	20	1103	0,02	18,48
15	79	68	11	1182	0,01	10,26
16	77	69	8	1259	0,01	7,51
17	78	60	18	1337	0,01	16,95
18	79	62	17	1416	0,01	16,05
19	88	61	27	1504	0,02	25,42
78	83	65	18	1587	0,01	17,06
80	83	66	17	1670	0,01	16,16
77	78	50	28	1748	0,02	26,75
87	80	65	15	1828	0,01	14,34

24	87	58	29	1915	0,02	27,68
25	84	67	17	1999	0,01	16,29
Jumlah	2099	1548				
Rata-Rata	83,96	61,92			0,00	21,75

## F. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Pembahasan Kecanduan Game Online Siswa di SMP Negeri 3 Ingin Jaya

Kecanduan game online merupakan bermain game online secara terus-menerus dengan durasi waktu yang cukup lama seperti 5-9 jam perhari dengan menggunakan jaringan internet. Hal ini membuat beberapa siswa dari SMPN 3 Ingin Jaya mengalami kecanduan game online. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil dari data penyebaran angket yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa siswa tersebut, Adapun pengaruh kecanduan game online terhadap siswa SMPN 3 Ingin Jaya berdasarkan hasil observasi dan penelitian yang dilakukan peneliti, dengan melakukan aktivitas bermain game online yang berlebihan akan mempengaruhi perilaku siswa. adapun pengaruh kecanduan game online terhadap siswa SMPN 3 Ingin Jaya yaitu :

1. Menunjukkan penggunaan yang berlebihan dan menimbulkan pikiran buruk serta terobsesi untuk bermain game online secara ters-menerus
2. Kesulitan mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan game online
3. Kecenderungan kecanduan game online
4. Waktu banyak diguankan untuk bermain game online
5. Malas belajar dan Mudah terbawa emosi
6. Mudah mengantuk dikelas

## 7. Suka berbohong dan Kadang bolos sekolah

Berdasarkan pemaparan tersebut, penggunaan game online yang berlebihan akan memberikan dampak yang negatif. Para siswa akan melakukan perilaku yang tidak terpuji apabila melakukan aktivitas yang kurang memberikan manfaat. Dimana dengan bermain game online secara berlebihan sampai larut malam akan berdampak pada aktivitas serta kesehatan tubuhnya. Para siswa akan merasakan mudah lelah dan tidak semangat dalam mengikuti pelajaran. Serta menyebabkan siswa untuk bolos sekolah agar dapat bermain game online. Beberapa dari siswa juga mengakui pernah berbohong dan bolos sekolah agar bisa bermain game online.

## 2. Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Di SMP Negeri 3 Ingin Jaya

Permainan game online merupakan suatu aktivitas dari manusia yang tidak memandang usia dan waktu. Adapun alasan siswa yang menyukai game online cukup beragam. Diantaranya adalah game online merupakan sarana hiburan bagi mereka tetapi berlebihan bermain game akan berdampak negatif terhadap pemain tersebut. Untuk mengurangi kecanduan game online peneliti menerapkan konseling behavior dengan teknik self control. Konseling behavior yaitu pendekatan konseling yang dilakukan oleh konselor untuk merubah perilaku yang mal adaptif siswa. Dengan menggunakan konseling behavior diharapkan masalah siswa kecanduan game online akan dapat terselesaikan. Dalam penelitian ini penggunaan teknik self control yakni untuk membantu siswa mengetahui potensi dalam kelemahan dalam dirinya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan

bahwa faktor penyebab siswa kecanduan game online adalah merasa kesepian, kurang perhatian dari orang tuannya yang sibuk dengan masing-masing pekerjaannya.

Setelah dilakukan konseling behavior menggunakan teknik self control dapat merubah perilaku malaadaptif siswa menjadi perilaku yang adaptif yang dapat diterima oleh lingkungannya. Bearti dapat diartikan bahwa kon behavior dengan teknik self control tepat untuk mengatasi siswa yang keca..... game online.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian skripsi ini, penulis mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai hasil dari penelitian untuk memberikan suatu gambaran dan beberapa informasi kepada para pembaca diantaranya :

Pengaruh game online terhadap perilaku siswa sangat besar, diantaranya yaitu malas belajar, mudah terbawa emosi, mudah mengantuk di kelas, suka berbohong, dan suka bolos ke sekolah. namun game online akan memberikan dampak yang baik sesuai dengan bagaimana dalam menggunakannya maka dari itu dibutuhkan kontrol dari para orang tua/guru.

Pelaksanaan teknik konseling behavioral dalam mengatasi masalah kecanduan game online terhadap siswa-siswa diukur dengan angket pretest dan posttest. berdasarkan hasil olahan data dari SPSS menunjukkan bilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata kecanduan

game online siswa untuk pretes dan posttes. Dengan  $t$  hitung  $11,612 > 1,708$  yang berarti bahwa terdapat pengaruh teknik konseling behavioral terhadap masalah pengaruh game online pada siswa di SMPN 3 Ingin Jaya. Konseling behavioral sangat membantu dalam mengatasi pengaruh game online yang terjadi pada siswa, game online merupakan salah satu dampak dari timbulnya penyimpangan perilaku atau sikap santri yang tidak terpuji seperti berbohong, bolos kelas dan kecanduan terhadap game online ini. Adapun pandangan dalam Islam mengenai Game online ini merupakan sesuatu yang tidak memiliki faedah yang hanya membuang waktu secara percuma dan sia-sia.

#### **B. Saran**

1. Bagi kepala sekolah, mendapatkan informasi baru terkait dengan program pelaksanaan BK
2. Guru Bimbingan dan Konseling dapat memperoleh alternatif pemecahan masalah dengan penerapan konseling behavior dengan teknik self control untuk mengurangi siswa kecanduan game online di sekolah
3. Bagi wali kelas dapat digunakan sebagai pengangan untuk mengidentifikasi dan memahami siswa yang kecanduan game online serta menambah wawasan tentang faktor-faktor penyebab siswa mengalami kecanduan game online.
4. Bagi siswa yang mengalami masalah kecanduan game online diharapkan dapat lebih memahami keadaan yang ada pada dirinya, dan memahami dampak yang ditimbulkan oleh masalah kecanduan game online tersebut.

5. Bagi peneliti nantinya dalam upaya mengatasi masalah siswa kecanduan game online hekdaknya lebih memahami kondidi keadaan siswa dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul terkait dengan permasalahan yang dialami oleh siswa dan menggunakan berbagai teknik dan metode lebih bervariasi sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Accocella, J. R dan Calhoun, J. F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Achmad Juntika Nurihsan, 2017. *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*: Bandung: PT Refika Aditama, h. 8-9
- Adam Ernest Dan Rollings Andrew. *Fundamental Of game Design*. Prentice Hall (Yogyakarta: Graha Ilmu) h. 9
- Akhmal Nur Haqiqi dan Abd. Muhith. 2020. *Efek Negatif Bermain Game Free Fire Battlegrounds Terhadap Akhlak Remaja Di Desa Ambulu, Kabupaten Jember*, ( Jurnal Of Social Studies, Vol. 01, No,01), hlm. 62
- Ali. M. 2010. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia
- Alwisol, 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UUM Press. h. 320
- Angela. 2013. *Ejurnal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda: 532544.
- Angela. 2013. *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa*. E-Journal Ilmu Komunikasi.

- Arwi Suparman. 2012. *Desain Instruksional Modren: Panduan Pengajar invorator Pendidikan*, Jakarta Earlangga, hal 178
- ASCA, 2012. *The ASCA Model: A Framewrok for School Counseling Association*.
- Ayu Rini, 2011. *Menaggulangi Kecanduaan Game Online Pada Anak*, ( Jakarta: Pustaka Mina ), hlm.32.
- Bambang prasetyo. 2008. *Metode Penelitian kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*.(Jakarta: Raja grafik persada) h. 54
- Chen, C. Y, dan Chang, S. L.,. 2008. *An Exploration Of Tendecy to Online Game Addiction Due to User Liking Of Design Feature*. Asian Journal Of Health And Information Sciences. h. 79-96
- Darmawan, M. S. 2016. *Srategi Guru d .....eningkatkan Self Control Siswa*. Kendari.
- Detria. 2013. *Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduaan Game Online*. Bandung UPI, hal. 22
- Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluruhan di Sekolah*,( Jakarta: Rineka Cipta), h. 98
- Dr. DYP Sugiharto, M.Pd. 2019. *Pendekatan-Pendekatan Konseling*. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. h. 451
- Dyah. 2009. *Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah*. Indigenou Jurnal Ilmiah Psikologi. h. 17-31
- Erdina Indrawati, S. R. 2019. *Fungsi Keluarga dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja*. Ikraith-Humaniora, hlm 3(2). 86-93
- Fatimah Adz dan Sister, 2018. *Kado Terindah Sahabat Untuk Sahabat Hijrah*( Surabaya: Seniman Pubblisher ), hlm. 92.
- Fitri, E, L., dan Ifdil, I. 2018. *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 4(3), 211-219
- Gantina Komalasari, dkk, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakaera: Indeks), h. 141

- Geral Corey, 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT. Indeks. h. 201
- Ghuman, Davinder dan Mark D. Griffiths. *A Cross Genre Study Oif Online Gaming: Player Demographicsh, Motivation for Play, and Internasional Among Players*. *Internasional Journal Of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 2, h. 1: 13-29
- Goldfried, M.R. & Merbaum, M. 1973. *Behaviour Change Throug Self Control*. New York : Holt Rinerhart and Winston.
- Gufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Uzz Media.
- Gunarsa, S. 2004. *Dari anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* (Edisi 5). Jakarta: BPK Gunung Murliarlangga.
- Hardiansyah Masya, 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* 03 (1) (2016). hlm. 153-169
- Irmawati, Firdaus W Suhaeb, *Dampak Bermain Game Online Pada Hasil belajar Di SMAN 12 Makassar*, *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, h. 99
- Ismi Zakiah, 2012. *Kecanduaan Game Online Pada Remaja dan Penanganannya*, Jakarta, Media Sains Indonesia, h. 19-22
- Jimmy Rumean. 2012. *Metode Penelitian dengan SPSP*, (Batam: Uniba Pres.), hal. 50
- Kausar, 2019. *Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN Aceh Besar*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- King, D. L., Delfabbro, P, H. 2018. *Internet Gaming Disorder. T heory. Assesment, Tretment and Prevention*. New York: Akademik press.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni Eka dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, h. 157
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press. hlm. 111
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Pres) h. 106
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. h. 137

- Liebert, R., M, 1979. *Development Pshycology*, (New Delhi: Prentice Hall Of India, h. 342
- Lilik Sriyanti, 2012. *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural*, Mudarrisa.
- Lisnawati, Nana Ganda, Dan Syarip Hidayat, 2021. *Dampak Game Online Free Fire Pada Siswa Sekolah Dasar*. (Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Vol. 8, No, 4. 2021). hlm. 842
- M, Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, 2014. *Teori-Teori Psikologi*, ( Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. h. 22-23
- M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, 2010. *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: AR-RUZ Media). h.21-22
- Margono S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta), hal.155
- Martin, G dan Pear, J. *Helping an Individual to develop Self Control I. BehaviourModification*
- Masya, H & Candra, DA. 2016. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduaan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al FurqoonPrabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Moh Surya, 1988. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan* ( Konsep dan Terapi), (Yogyakarta: Kota Kembang). h. 187
- Muhammad, Surya. 2003. *Teori-Teori konseling*. (Bandung: Pustaka Bani Quraisy.) h. 23
- Muksalmina, *Efektifitas Sistem Informasi*. hal. 70
- Namora Lumanggo Lubis, 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana. h. 172
- Pande, N. P. A. M. Dan Marheni, A. *Hubungan Kecanduaan Game Online dengan Prestasi Belajar. Siswa Negeri 1 Kuta*. Jurnal Psikologi Udayana
- Pradipta Chisty Pratiwi, Tri Rejeki Andayani, 2012. And Nugraha Arif Karyanta, *Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial Pada Remaja Di Surakarta*, Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa 1, No. 2. h. 8

- Priambodho, S, S. 2015. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensi Penyimpangan Perilaku*. Organisasi Menembak di Kota Salatiga. h. 151
- Syeh Muhammad Al-Munajjid. (2016). *Bahaya Game*, Jakarta: Aqwam Medika
- S Maghareta, 2008. *Dampak Buruk Kecanduaan Bermain Game Online* (Jakarta: Bahana), hlm. 80-81
- Sari, S, Yusri dan Said, 2017. *Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri*, Jurnal Penelitian Guru Indonesia Vol. 9, No. 2. Hlm. 93-101
- Singgih D Gunarsa. 1990. *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: PT BK. Gunung Mulia.
- Sofyan Abdi, Yeni Karneli, 2020. *Kecanduaan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol, 17 No. 2 Desember. h. 9-20.
- Sriyanti, L. 2012. *Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural*. Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam, h. 4(1).
- Sugiono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian*. hal. 118
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta, CV.
- SuharsimiArikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ( Jakarta: Rineka Cipta)
- Sulthon, 2018. *Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavior*, Jurnal Of Gueidance and Conseling, No. 2. h. 51-52
- Sulthon, 2018. *Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavior*, Jurnal of Gueidance and Conseling, No. 2. h. 53
- Sumandi Suryabrata, 1998. *Psikologi Pendidikan*( Jakarta:Raja Grafindo Persada), hal. 2333.
- Suryanto,R. 2015. *Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online di Kalangan pelajar*. Jurnal Jom FISIP
- Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakaya

- Syamsul Bachri Thalib, 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group). h. 107
- Tri Handayani, *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. UIN Raden Intan Lampung
- Ulum, B. 2018. *Game Mobile Legends Bang Bang di Kalangan Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan One Dimensional Man Herbert Marcuse*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Aksara)
- W.S. Winkel & Sri Hastuti, 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi), h. 438
- Yee, N. 2005. *Understanding MMORPG Addiction*. Jurnal Of Ariadne. h. 1-16
- Yonandi, R, dan Nursalim, M. *Kecanduaan Game Online (Profi Pecandu, Faktor Penyebab Dan Penanganannya)*. Jurnal BK UNESA, 11(05)
- Young, K.S. *Internet Addiction. The Emergence Of a New Olinical Disorder*. *Jurnal Cyberpsology dan Behavior*. h.3
- Yusuf dan Juntika, 2005. *Landasan Bimbingan Konseling*, ( Bandung: Rosdakaya), h. 9
- Yusuf Zendrato, 2011. *Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMP Swasta Karya Botombawo*, Jurnal Pendidikan, Vol. 1, No. 1. h. 139-148.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**NOMOR : B-6449/Un.08/FTK/KP.07.6/06/2023**

**TENTANG**

**PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**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 Genap Tahun Akademik 2022/2023.
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 September 2022

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| Mukhlis, M.Pd  | Sebagai Pembimbing Pertama |
| Muslima, M. Ed | Sebagai Pembimbing Kedua   |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Riska Putri  
NIM : 170213110  
Program Studi : Bimbingan Konseling
- Dengan Judul Skripsi :
- Penerapan Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Aceh Besar
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap 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 Juni 2023

an. Rektor

Dekan.

  
  
Saiful Muluk

**Tembusan :**

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





## PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan T. Bachtiar Panglima Polem, SH Kota Jantho (23918) Telepon. (0651)92156 Fax. (0651) 92389  
Email : [dinaspendidikanacehbesar@gmail.com](mailto:dinaspendidikanacehbesar@gmail.com) Website : [www.disdikbudacehbesar.org](http://www.disdikbudacehbesar.org)

Kota Jantho, 16 Mei 2023

Nomor : 070/ 537/2023  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala SMP Negeri 3 Ingin Jaya**  
di-

Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas UIN Ar-Raniry Nomor : B-5766/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2023 tanggal 11 Mei 2023 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada:

NAMA : RISKA PUTRI  
NIM : 170213110  
SEMESTER/JURUSAN : XII / BIMBINGAN KONSELING

Untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul :

**“ PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING BEHAVARIOR DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 INGIN JAYA ACEH BESAR “.**

Setelah selesai mengadakan penelitian, 1 (satu) eks laporan dikirim ke SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

a.n Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan

Kabupaten Aceh Besar  
Ka. Sub. Bag. Umum

**Munadi, S.Pd.L., M.Pd**

Nip. 19840420201903 1 005

Tembusan :

1. Wakil Dekan Akademik;
2. Arsip.



## PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan T. Bachtar Panglima Polem, SH Kota Jantho (23918) Telepon. (0651)92156 Fax. (0651) 92389  
Email : dinaspendidikanacehbesar@gmail.com Website : www.disdikbudacehbesar.org

Kota Jantho, 16 Mei 2023

Nomor : 070/ 537/2023  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala SMP Negeri 3 Ingin Jaya**  
di-  
Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas UIN Ar-Raniry Nomor : B-5766/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2023 tanggal 11 Mei 2023 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada:

NAMA : RISKA PUTRI  
NIM : 170213110  
SEMESTER/JURUSAN : XII / BIMBINGAN KONSELING

Untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul :

**“ PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECAHDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 INGIN JAYA ACEH BESAR “.**

Setelah selesai mengadakan penelitian, 1 (satu) eks laporan dikirim ke SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

a.n Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan  
Kabupaten Aceh Besar  
Ka. Sub. Bag. Umum

  
**Munadi, S.Pd.I., M.Pd**  
Nip. 19840420-201903 1 005

Tembusan :

1. Wakil Dekan Akademik;
2. Arsip.



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 3 INGIN JAYA**

Jl. Bandara Sultan Iskandar Muda Km. 9,5 Desa Siron Ingin Jaya, Tlp. 0651-7557618, Kode Pos : 23371  
Email : [smpn3inginjaya@gmail.com](mailto:smpn3inginjaya@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN SUDAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
**NOMOR : 422 / 147 / 2023**

Sehubungan dengan surat Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar, tanggal 16 Mei 2023, Nomor : 070/537/2023. Maka dengan ini Kepala SMP Negeri 3 Ingin Jaya menerangkan :

Nama : **RISKA PUTRI**  
NIM : 170213110  
Semester / Jurusan : XII / Bimbingan Konseling

Benar yang namanya tersebut diatas sudah melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul :

**“PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING BEHAVARIOR DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 INGIN JAYA ACEH BESAR ”.**

Demikian surat ini di buat, untuk dapat di pergunakan seperlunya.



Ingin Jaya, 18 Juni 2023  
Kepala Sekolah

**Pra-Endang Pujiati**  
Pembina TK. I

NIP. 19680119 199702 2 004

## HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrument : Penerapan Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Siswa Yang Kecanduaan Game Online di SMP Negeri 3 Ingin Jaya

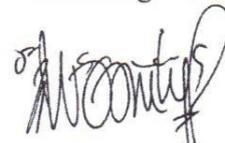
Nama : Riska Putri

NIM : 170213110

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	BAIK
Konstruk	BAIK
Isi	BAIK

Banda Aceh, 3 November 2023

Penimbang Instrument I



Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed

## HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrument : Penerapan Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Siswa Yang Kecanduaan Game Online di SMP Negeri 3 Ingin Jaya

Nama : Riska Putri

NIM : 170213110

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik (sesuai)
Isi	Baik

Banda Aceh, 6 November 2023

Penimbang Instrument II



Desi Arliani, M. Pd

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

A	Komponen layanan	Layanan dasar
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Fungsi layanan	[emahaman dan pencegahan
D	Tujuan	Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi,mengevaluasi dan mencegah dampak negatif dari <i>game online</i> .
E	Topik	game online
F	Sasaran layanan	VII
G	Metode dan teknik	Tanya jawab
H	Waktu	45 menit
I	Media/alat	Ceramah
J	Tanggal pelaksanaan	
K	Sumber	Internet
L	Uraian kegiatan	
	1. Tahap Awal/pembentukan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru menyapa peserta didik dengan kalimat yang menyenangkan 2. Guru membaca doa di lanjutkan dengan perkenalan diri dan ice breakin 3. Guru menyampaikan pengertian, tujuan peserta didik kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan di capai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan
	c. Mengarahkan kegiatan	Memberi penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan dan tanya jawab seputaran peserta didik kelompok.
	2. Tahap peralihan	
	Guru menanyakan kalo ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan nya	a. Guru menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b. Guru memberi kesepakatan bertanya ke kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c. Guru menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta
	Guru menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan nya	a. Guru menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru memulai masuk ke tahap kegiatan/inti
	3. Tahap inti/kegiatan	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahan nya yang berkaitan dengan kecanduan game online

		2. Anggota kelompok dan guru menentukan permasalahan yang di bahas terlebih dahulu 3. Anggota kelompok melakukan brainstorming/curah pendapat tentang permasalahan yang di angkat sampai tuntas
	b. Kegiatan guru/guru bk	1. Guru menjelaskan tentang kecanduan game online 2. Guru meminta siswa untuk mendengarkan penjelasan tentang kecanduan game online 3. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 4. Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengisi lembar pertanyaan yang di berikan guru
	5. Tahap pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	a. Guru menyimpulkan dan memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang di temukan oleh peserta dalamkelompok b. Merencanakan tindak lanjut dengan mengembangkan aspek kerja sama c. Menutup kegiatan layanan dengan doa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Guru melihat proses yang terjadi dalam kegiatan seperti, antusiasme peserta,dinamika kelompok, dan penguatan dalam langkah yang akan di lakukan
	2. Evaluasi Hasil	a. Menajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman peserta didik b. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah kegiatan

Lampiran:

1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap
2. Lembar Kerja Siswa

Banda Aceh 18 Desember 2023

Mengetahui:

Kepala Sekolah,

Guru BK/Konselor,

Riska Putri

## GAME ONLINE

### A. PENGERTIAN

Adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah game online bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan computer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.

### B. DAMPAK

Positif :

1. Membuat orang pintar. Penelitian di Manchester University dan Central Lancashire University membuktikan bahwa gamer yang bermain 18 jam per minggu memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata setara kemampuan atlet.
2. Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris. Riset di Indonesia membuktikan bahwa pria yang mahir berbahasa Inggris di sekolah atau universitas tanpa kursus adalah mereka yang bermain game.
3. Menghilangkan stress. Bermain game dapat mengendurkan ketegangan syaraf.

Negatif:

1. Menimbulkan efek ketagihan
2. Membuat orang terisolir dari kehidupan disekitarnya
3. Membuat orang menjadi malas
4. Mengganggu kesehatan
5. Menimbulkan masalah psikologis apabila terlalu dipikirkan
6. Mengganggu kehidupan di dunia nyata
7. Pemborosan apabila kecanduan game online

### C. FAKTOR PENYEBAB

#### 1. Seperti Punya Dunia Sendiri

Mau seperti apapun jenis gamenya, baik genre fantasy, horror, action, comedy, atau petualangan semuanya sama saja, yaitu memberikan efek kesenangan bagi anak-anak. Anak-anak merasa bebas mau ngapain saja dalam dunia game. Mereka seakan-akan punya dunia sendiri yang tidak ada batasan. Jauh dari yang namanya belajar, orang tua maupun segala rutinitas lainnya. Sehingga karena rasa bebas inilah yang menyebabkan mereka sangat betah bermain game.

#### 2. Mudah di Akses

Walaupun dibebberapa game menyuguhkan permainan yang sulit dan lumayan ribet, tetapi hal ini tetap saja bagi mereka sebuah kesenangan tersendiri. Apalagi

sekarang, telah bermunculan jutaan game yang mudah di akses. Baik dari gadget pribadi mereka hingga di tempat-tempat game centre yang lepas dari pengawasan orangtua. Karena kemudahan inilah, mereka akan sangat cepat beradaptasinya dengan game-game ini sehingga menyebabkan kecanduan.

### 3. Fasilitas Maksimal

Ini juga menjadi penyebab yang sering menimpa anak-anak dan kecanduan bermain. Fasilitas maksimal seperti televisi, konsol game dan yang lainnya adalah penyebabnya. Awalnya yang disediakan orangtua untuk menyenangkan hati anak bisa berujung terhadap malapetaka anak kecanduan game. Maka dari itulah, fasilitas untuk menunjang anak sah-sah saja, namun harus ada kesepakatan antara orangtua dan anak. Buatlah kesepakatan tentang penggunaan fasilitas tersebut. Jadi anak akan tahu kapan harus berhenti menggunakan fasilitas tersebut.

### D. CIRI-CIRI

1. Gelisah
2. Nafsu makan menurun
3. Kurang teman
4. Mudah sakit

### E. CARA MENGATASI

#### a. Berilah Perhatian yang Lebih Pada Anak

Kecanduan game online pada anak bisa saja terjadi karena kurangnya perhatian orang tua kepada anak, mereka kemudian mencoba mencari perhatian tersebut dari hal lain, salah satunya adalah dengan bermain game online. Nah jika Anda ingin menghilangkan kecanduan game online pada anak maka yang harus dilakukan adalah dengan memberikan perhatian yang lebih kepada mereka.

#### b. Alihkan Perhatian Anak ke Aktifitas Lainnya

Cara selanjutnya yang bisa Anda lakukan dalam mengatasi kecanduan game online pada anak adalah dengan mengalihkan perhatian mereka ke aktifitas lain yang lebih bermanfaat. Anda bisa mengikutkan anak ke program les, ekstrakurikuler sekolah dan pengembangan bakat yang tentu saja akan memberikan dampak yang lebih baik daripada bermain game online.

#### c. Jadilah Teladan yang Baik

Kebanyakan anak menjadi kecanduan game online karena kebanyakan waktu luang dan tidak dapat memanfaatkannya dengan baik. Anda sebagai orang tua harus mampu menjadi teladan contoh yang baik bagi anak, misalnya berilah teladan bagaimana menghabiskan waktu luang seperti jalan-jalan, membersihkan rumah, membaca, dan yang lainnya.

#### d. Ajak Anak Berlibur Tamasya Sekeluarga

Jangan terlalu menyibukkan diri terhadap pekerjaan yang Anda lakukan, tetapi Anda juga harus bisa memperhatikan orang lain terutama pada anak. Ajak anak berlibur tamasya bersama sekeluarga, bisa pergi ke pantai, taman, atau tempat wisata lainnya. Dengan melakukan hal tersebut Anda sudah menjauhkan anak dari game online dan juga mengenalkan anak pada dunia luar.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

A	Komponen layanan	Layanan dasar
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Fungsi layanan	pemahaman dan pencegahan
D	Tujuan	Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi, mengevaluasi dan mencegah dampak negatif dari <i>game online</i> .
E	Topik	Dampak negatif bermain games online berlebihan
F	Sasaran layanan	VII
G	Metode dan teknik	Tanya jawab
H	Waktu	45 menit
I	Media/alat	Ceramah
J	Tanggal pelaksanaan	
K	Sumber	1. <a href="https://youtu.be/Wsu52hgx2uo">https://youtu.be/Wsu52hgx2uo</a> 2. <a href="https://youtu.be/x0mTRBrGLIg">https://youtu.be/x0mTRBrGLIg</a> 3. <a href="https://youtu.be/qqR2lvD5GUc">https://youtu.be/qqR2lvD5GUc</a> 4. <a href="https://youtu.be/fm09BWHqcQs">https://youtu.be/fm09BWHqcQs</a>
L	Uraian kegiatan	
	1. Tahap Awal/pembentukan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru menyapa peserta didik dengan kalimat yang menyenangkan 2. Guru membaca doa di lanjutkan dengan perkenalan diri dan ice breakin 3. Guru menyampaikan pengertian, tujuan peserta didik kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan di capai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan
	c. Mengarahkan kegiatan	Memberi penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan dan tanya jawab seputaran peserta didik kelompok.
	2. Tahap peralihan	
	Guru menanyakan kalo ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya	a. Guru menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b. Guru memberi kesempatan bertanya ke kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c. Guru menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta
	Guru menyiapkan siswa untuk melakukan	a. Guru menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru memulai masuk ke tahap kegiatan/inti

	komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya	
	3. Tahap inti/kegiatan	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahan nya yang berkaitan dengan kecanduan game online 2. Anggota kelompok dan guru menentukan permasalahan yang di bahas terlebih dahulu 3. Anggota kelompok melakukan brainstorming/curah pendapat tentang permasalahan yang di angkat sampai tuntas
	b. Kegiatan guru/guru bk	1. Guru menjelaskan tentang kecanduan game online 2. Guru meminta siswa untuk mendengarkan penjelasan tentang kecanduan game online 3. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 4. Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengisi lembar pertanyaan yang di berikan guru
	5. Tahap pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	a. Guru menyimpulkan dan memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang di temukan oleh peserta dalam kelompok b. Merencanakan tindak lanjut dengan mengembangkan aspek kerja sama c. Menutup kegiatan layanan dengan doa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Guru melihat proses yang terjadi dalam kegiatan seperti, antusiasme peserta, dinamika kelompok, dan penguatan dalam langkah yang akan di lakukan
	2. Evaluasi Hasil	a. Menajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman peserta didik b. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah kegiatan

Lampiran:

1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap
2. Lembar Kerja Siswa

Banda Aceh 18 Desember 2023

Mengetahui:

Kepala Sekolah,

Guru BK/Konselor,

Riska Putri

## Materi Dampak-Dampak Negatif Game Online

Meskipun tidak semua game online memberikan dampak negatif, penggunaan yang berlebihan akan menimbulkan beberapa dampak negatif yang dapat merusak masyarakat. Dampak negatif tersebut terjadi karena penyalahgunaan teknologi.

Berikut ini beberapa dampak negatif game online yang bisa terjadi di masyarakat:

1. Meningkatkan perilaku agresif Pemain game dengan konten game berupa kekerasan dapat mempengaruhi perilaku pemain game menjadi lebih agresif. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pemain game kekerasan lebih mengadopsi pandangan sosial berdasarkan game yang dimainkan. Pemain game cenderung mengembangkan pikiran dan perilaku agresif.

2. Isolasi sosial Dampak negatif lain adalah remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game online daripada bermain di luar rumah. Game online membuat remaja secara sosial terisolasi, karena remaja lebih sedikit melakukan aktivitas bersama orang lain dalam interaksi sosial secara langsung. Aktivitas seperti membaca, menulis, olahraga, bergaul dengan teman secara langsung berkurang karena tergantikan oleh game online.

3. Keterampilan sosial berkurang Hal ini dikarenakan semakin sedikit waktu yang digunakan untuk bergaul atau bersosialisasi secara langsung dengan orang lain. Keterampilan sosial berkurang dapat terlihat pada perilaku cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap orang lain dan hal-hal yang terjadi di sekitar

- . 4. Penurunan prestasi akademik Salah satu dampak serius pada remaja pemain game online adalah memburuknya kinerja akademik. Jika remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game online maka akan mengalami gangguan tidur (terlambat tidur) dan kesulitan memusatkan perhatian di sekolah. Remaja yang sudah kecanduan game online lupa mengerjakan tugas sekolah sehingga nilainya akan turun.

5. Kesehatan fisik terganggu Bermain game online yang berlebihan akan membawa dampak buruk pada kesehatan. Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online, mengurangi waktu untuk ikut dalam aktivitas di luar ruangan. Jika hal ini terus-menerus dilakukan maka remaja dapat mengalami obesitas, kelelahan mata, sakit kepala dan mati rasa pada tangan, siku atau punggung.

6. Kebingungan antara realitas dan fantasi Pemain game online yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain akan mengalami kebingungan atau kesulitan dalam membedakan kehidupan nyata dan fantasi dari game yang dimainkan. Hal ini dikarenakan pemain game sudah merasa hidup dan lebih banyak melakukan aktivitas dalam dunia game virtual daripada berinteraksi dengan dunia nyata atau realitas.

7. Kehilangan identitas diri Dampak negatif game online dapat berpengaruh pada identitas anak. Anak-anak atau remaja yang bermain game online dapat dengan mudah meniru atau mempelajari bahasa dan perilaku yang buruk dari orang lain melalui game online. Ini dapat menghilangkan identitas yang dimiliki oleh anak karena memiliki obsesi yang besar untuk menirukan karakter orang lain.

8. Memburuknya hubungan keluarga Banyak cerita yang menggambarkan dampak negatif dari game online seperti konflik keluarga ataupun perceraian. Penyalahgunaan materi dan waktu biasanya menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya konflik. Adanya konflik ini dapat membuat hubungan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama yang dimiliki menjadi lebih sedikit.

9. Efek kecanduan Game online membuat anak-anak atau remaja mengalami kecanduan. Game online dapat memberikan sensasi “keasikan” dan dapat melakukan banyak hal di dalam game online role play. Kecanduan game online akan meningkatkan tingkat depresi dan kecemasan anak atau remaja, sehingga game online membawa dampak turunan yang lebih berbahaya.

10. Timbulnya perilaku impulsif Anak atau remaja yang lebih banyak bermain game online lebih banyak menunjukkan perilaku impulsif dan memiliki masalah pemusatan perhatian. Masalah pemusatan perhatian didefinisikan sebagai kesulitan untuk terlibat atau bertahan dalam mencapai tujuan.

11. Muncul masalah finansial Pemain game online mengalami masalah finansial. Tidak semua game online dapat dimainkan secara gratis.

Kisi-Kisi Instrumen dibawah ini berdasarkan teori Chang & Cheng

No	Variabel	Indikator	Sub indikator	No item	Jumlah
1	Kecanduan game online	<b>Kompikasi</b>	Menunjukkan penggunaan yang berlebihan, Menimbulkan pikiran yang buruk, Terobsesi untuk bermain game online secara terus-menerus	1, 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12
2		<b>Penarikan diri</b>	Kesulitan untuk mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan game online	13,14,15,16,17,18,19,20,21	8
3		<b>Toleransi</b>	Kecenderungan kecanduan game	22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	12
		<b>interpersonal dan kesehatan</b>	Waktu banyak digunakan untuk bermain game online	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48	16
<b>Jumlah Total Keseluruhan</b>					48

**Output Uji Reliabilitas  
Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	48

**Skor Kecanduan game online siswa (*Pre-test*)**

No	Siswa	Nilai	No	Siswa	Nilai
1	SA	78	26	SA	60
2	RJ	82	27	RJ	69
3	R	88	28	R	65
4	M	80	29	M	60
5	MT	87	30	MT	62
6	MKG	79	31	MKG	64
7	RI	82	32	RI	67
8	OIW	83	33	OIW	68
9	AN	87	34	AN	58
10	MJ	89	35	MJ	56
11	H	95	36	H	50
12	NA	98	37	NA	66
13	KL	91	38	KL	52
14	LS	84	39	LS	64
15	DS	79	40	DS	68
16	MN	77	41	MN	69
17	MA	78	42	MA	60
18	NM	79	43	NM	62
19	NMM	88	44	NMM	61
20	MA	83	45	MA	65
21	ST	78	46	ST	66
22	TRD	80	47	TRD	50
23	HM	77	48	HM	65

24	NA	87	49	NA	58
25	BU	84	50	BU	67

**Skor Pre-test Siswa**

No	Siswa	Pre-test
1	SA	78
2	RJ	82
3	R	88
4	M	80
5	MT	87
6	MKG	79
7	RI	82
8	OIW	83
9	AN	87
10	MJ	89
11	H	95
12	NA R - R A N I R Y	98
13	KL	91
14	LS	84
15	DS	79
16	MN	77
17	MA	78
18	NM	79
19	NMM	88
20	MA	83
21	ST	78

22	TRD	80
23	HM	77
24	NA	87
25	BU	<b>84</b>

**Hasil Perhitungan Rata-rata *Prestes* dan *Posttes*  
Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	83.7200	5.66804	1.13361
	posttest	62.0800	5.61189	1.12238

**Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.22529510
Most Extreme Differences	Absolute	.116
	Positive	.074
	Negative	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		.582
Asymp. Sig. (2-tailed)		.887

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Tabel 4.10**  
**Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kecanduan Game Online**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Paired Sample 1: pretest - posttest	21.64000	9.31790	1.86358	17.79376	25.48624	11.612	24	.000

**Korelasi Sampel Berpasangan**  
**Correlations**

		x	y
X	Pearson Correlation	1	-.365
	Sig. (2-tailed)		.073
	N	25	25
Y	Pearson Correlation	-.365	1
	Sig. (2-tailed)	.073	
	N	25	25

**Foto kegiatan**



**Pembagian pretest Angket kecanduaan game online**



**Treatment 1**



**Treatment 2**



**Treatment 3**