

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL*
UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA
SMK MA'ARIF NU 1 WANGON**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkn gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cialacap*

Disusun oleh

Nama	: Hanif Al Hakim
NIM	: 212411035
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hanif Al Hakim

Nim : 212411035

Program Studi : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/BK

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* Siswa SMK MA'ARIF NU 1 WANGON.” Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 2 Oktober 2025



Hanif Al Hakim
212411035

PERSETUJUAN

Nama : Hanif Al Hakim

Nim : 212411035

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA SMK MA'ARIF NU 1 WANGON.

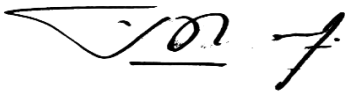
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 18 Februari 2026

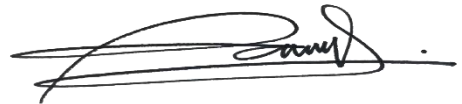
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd,I
NIDN. 0629019101



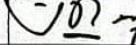
Faishal Ridlwan, M. Pd
NIDN. 0609059401

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : HANIF AL HAKIM
NIM : 212411035
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 06, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi, M.Pd.		14/8 2026
Penguji 2	Inayatul Lathifah, M.Pd.		13/8 2026
Pembimbing I	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		14/8 2026
Ass. Pembimbing	Faishal Ridwan, M.Pd.		13/8 2026
Sekretaris	Erina Hastuti, M.Pd.		13/8 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 14 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Nota Konsultan

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Hanif Al Hakim
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul
Ulama Al Ghazali Cilacap
Di –
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Hanif Al Hakim
NIM : 212411035
Fakultas / Prodi : FKIP/BK
Judul Skripsi : EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGATASI
KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA SMK
MA'ARIF NU 1 WANGON.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, 13 Agustus 2026

Konsultan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.

NIDN. 2107088701

MOTTO

“ Selama aku hidup, selalu ada peluang tak terbatas”

(Monkey D Luffy)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang – gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan ”

(Hanif Al Hakim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* Siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon” dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, yang syafa’atnya selalu penulis harapkan di yaumul akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H.A. Luthfi Hamidi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap beserta seluruh jajaran civitas akademika.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
4. Faishal Ridlwan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan saran, dukungan, dan bimbingan kepada penulis.

5. Kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh keluarga besar SMK Ma'arif NU 1 Wangon yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling serta sahabat-sahabat seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi.
8. Karya ini juga penulis persembahkan kepada anime One Piece, karya luar biasa dari Eiichiro Oda, yang secara tidak langsung telah menjadi sumber semangat, inspirasi, dan penguat mental dalam perjalanan penyusunan skripsi ini. Melalui perjalanan Monkey D. Luffy dan kru Topi Jerami, penulis belajar tentang arti ketekunan, keberanian mengejar mimpi, pantang menyerah dalam menghadapi rintangan, serta keyakinan bahwa setiap orang memiliki tujuan besar yang layak diperjuangkan. Nilai-nilai tersebut menjadi pengingat bahwa proses panjang, revisi yang melelahkan, dan berbagai hambatan akademik adalah bagian dari “perjalanan menuju Laugh Tale” versi penulis sendiri. Ketika rasa lelah dan jenuh datang, kisah tentang persahabatan, perjuangan, dan mimpi yang terus diperjuangkan dalam One Piece menjadi penyemangat untuk bangkit kembali dan melanjutkan langkah. Sebagaimana Luffy yang tidak pernah menyerah pada tujuannya

menjadi Raja Bajak Laut, penulis pun berusaha untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.

Semoga segala bantuan, doa, dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Jazakumullahu khairan katsiran. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

ABSTRAK

Hanif Al Hakim, 212411035. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Oktober 2026.

Kecanduan *game online* pada siswa merupakan permasalahan yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar, kedisiplinan, serta kualitas interaksi sosial. Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Ma'arif NU 1 Wangon ditemukan beberapa siswa dengan tingkat kecanduan kategori sedang hingga tinggi yang ditandai dengan frekuensi dan durasi bermain berlebihan serta terganggunya aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest *Design*. Subjek penelitian berjumlah enam siswa yang dipilih berdasarkan tingkat kecanduan sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecanduan *game online* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self control* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

Kata Kunci: konseling kelompok, *self control*, kecanduan *game online*.

ABSTACK

Hanif Al Hakim, 212411035. *The Effectiveness of Group Counseling Using Self-control Techniques in Overcoming Online Game Addiction among Students of SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, October 2026.*

Online game addiction among students has become a significant issue affecting learning motivation, discipline, and social interaction. Preliminary observations at SMK Ma'arif NU 1 Wangon identified several students with moderate to high levels of addiction, characterized by excessive frequency and duration of gameplay and disrupted academic activities. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using self-control techniques in reducing online game addiction among students. The research employed a quantitative experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The participants consisted of six students selected based on moderate and high addiction levels. Data were collected through an online game addiction questionnaire administered before and after the treatment. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significance value of 0.027 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. Therefore, group counseling using self-control techniques was proven effective in reducing online game addiction among students of SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

Keywords: *group counseling, self-control, online game addiction.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* Siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pimpinan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan akademik selama proses studi.
3. Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh pihak SMK Ma’arif NU 1 Wangon yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.

5. Orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi.
6. Rekan-rekan mahasiswa serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	13
Daftar Lampiran	14
BAB I PENDAHULUAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Latar Belakang	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Identifikasi Masalah	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Pembatasan Masalah	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Rumusan Masalah.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
E. Tujuan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
F. Manfaat Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Kajian Teori.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1. Konseling Kelompok.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2. Teknik <i>Self Control</i>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3. <i>Game online</i>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Penelitian Yang Relevan.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Kerangka Pikir	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Hipotesis Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB III METODE PENELITIAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Jenis Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Tempat Dan Waktu Penelitian ...	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Desain Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

E. Variabel Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
F. Teknik Pengumpulan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
G. Instrumen Pengumpulan Data....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
H. Validitas Dan Reabilitas Instrumen	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
I. Teknik Analisis Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB IV	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Gambaran Umum tempat Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Hasil Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Pembahasan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Keterbatasan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB V.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
PENUTUP	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Kesimpulan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Saran	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
DAFTAR PUSTAKA	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LAMPIRAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

Daftar Tabel

- Tabel 2. 1 Peneliti Yang Relevan**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 1 Rangkaian jadwal penelitian.**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 3 Uji Validitas Butir Instrumen**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 4 Uji Validitas Butir Instrumen**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 5 Uji Validitas Butir Instrumen**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 3. 6 Uji reabilitas.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 1 Analisis Statistik Deskriptif Pretest Tingkat Kecanduan *Game online* 32 Siswa**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 2 Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 3 Skore Pretest Dan PostTest Siswa**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 4 Uji Normalitas Shapiro Wilk** Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 5 Hasil Output Ranks.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
- Tabel 4. 6 Hasil Test Statistics**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

Gambar 4. 1 Uji Normalitas Q-Q plot PretestKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

Gambar 4. 2 Uji Normalitas Q-Q plot PosttestKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 Surat Observasi.....Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian SkripsiKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 3 Uji Validitas (Validitor 1)Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 4 Surat Uji validitas (Validator 2)Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 5 Jawaban Lembar Validasi instrumenKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 6 Jawaban Lembar Validasi instrumenKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 7 Instrumen Angket Kecanduan *Game online*Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 8 Jawaban Pretest 32 Siswa Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 9 Jawaban Pretest 6 siswaKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 10 Jawaban Post Test Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 11 Uji angket Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 12 konseling kelompok 13 Januari 2026 Pertemuan pertamaKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 13 Konseling Kelompok 19 Januari Pertemuan ke-2Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 14 Konseling Kelompok Pertemuan ke-3Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 15 post test Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 16 Surat Telah Melakukan PenelitianKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

