

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

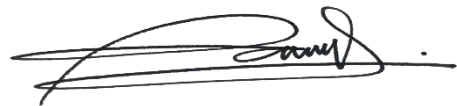
Pembimbing I,

Pembimbing II,



Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd,I

NIDN. 0629019101



Faishal Ridlwan, M. Pd

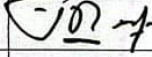
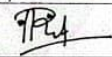
NIDN. 0609059401

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 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		14/8 2026
Ass. Pembimbing	Faishal Ridlwan, 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	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
Nota Konsultan.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah.....	17
E. Tujuan Penelitian	17
F. Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Kajian Teori.....	19
1. Konseling Kelompok.....	19
2. Teknik Self Control.....	27
3. <i>Game online</i>	34
4. Kecanduan <i>Game Online</i>	42
B. Penelitian Yang Relevan.....	48
C. Kerangka Pikir	51
D. Hipotesis Penelitian	53
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	56

C. Populasi Dan Sampel Penelitian	57
D. Desain Penelitian	59
E. Variabel Penelitian.....	61
F. Teknik Pengumpulan Data	61
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	63
H. Validitas Dan Reabilitas Instrumen	65
I. Tekhnik Analisis Data	72
BAB IV	74
HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Gambaran Umum tempat Penelitian	74
B. Hasil Penelitian.....	79
C. Pembahasan	97
D. Keterbatasan Penelitian	106
BAB V.....	109
PENUUTUP	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	119

Daftar Tabel

Tabel 2. 1 Peneliti Yang Relevan	50
Tabel 3. 1 Rangkaian jadwal penelitian.....	57
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen.....	64
Tabel 3. 3 Uji Validitas Butir Instrumen	66
Tabel 3. 4 Uji Validitas Butir Instrumen	67
Tabel 3. 5 Uji Validitas Butir Instrumen	70
Tabel 3. 6 Uji reabilitas.....	71
Tabel 4. 1 Analisis Statistik Deskriptif Pretest Tingkat Kecanduan <i>Game</i> online 32 Siswa	80
Tabel 4. 2 Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	81
Tabel 4. 3 Skore Pretest Dan PostTest Siswa	88
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Shapiro Wilk	91
Tabel 4. 5 Hasil Output Ranks.....	95
Tabel 4. 6 Hasil Test Statistics	95

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir	52
Gambar 4. 1 Uji Normalitas Q-Q plot Pretest.....	92
Gambar 4. 2 Uji Normalitas Q-Q plot Posttest	93

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat Observasi.....	119
Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian Skripsi.....	120
Lampiran 3 Uji Validitas (Validitor 1).....	121
Lampiran 4 Surat Uji validitas (Validator 2).....	122
Lampiran 5 Jawaban Lembar Validasi instrumen.....	123
Lampiran 6 Jawaban Lembar Validasi instrumen.....	127
Lampiran 7 Instrumen Angket Kecanduan <i>Game online</i>	131
Lampiran 8 Jawaban Pretest 32 Siswa	134
Lampiran 9 Jawaban Pretest 6 siswa	134
Lampiran 10 Jawaban Post Test	135
Lampiran 11 Uji angket.....	136
Lampiran 12 konseling kelompok 13 Januari 2026 Pertemuan pertama...	137
Lampiran 13 Konseling Kelompok 19 Januari Pertemuan ke-2	138
Lampiran 14 Konseling Kelompok Pertemuan ke-3	139
Lampiran 15 post test	139
Lampiran 16 Surat Telah Melakukan Penelitian	140

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi digital saat ini, hampir mengakibatkan segala aspek kehidupan menjadi lebih praktis dan instan. Kondisi ini membuat manusia cenderung bergantung pada kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi. Banyak fenomena-fenomena yang terjadi akibat kemudahan teknologi digital saat ini. Salah satu fenomena yang bisa kita lihat saat ini yaitu tentang *game online*. Indonesia termasuk salah satu negara yang mengalami fenomena *game online*. Fenomena ini tampaknya sudah menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat Indonesia. Dalam artikel yang ditulis oleh (Sari, 2024) menurut data dari *We Are Social*, Indonesia menduduki posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak di seluruh dunia. Pada Januari 2022, sekitar 94,5% pengguna internet berusia antara 16 hingga 64 tahun di Indonesia tercatat bermain *game online*.

Dengan jumlah total pengguna internet mencapai 143,26 juta, berdasarkan laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pemain *game online* terbesar, di mana sebagian besar penggunanya adalah pria. Selain itu, selama tahun 2020, kebiasaan masyarakat yang lebih banyak beraktivitas di rumah semakin mendorong peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. Perkembangan *game online* di Indonesia mulai

terlihat sejak pertengahan tahun 1990-an, ketika permainan *Nexian* mulai dikenal masyarakat. Salah satu game yang sempat sangat populer pada masa itu adalah Ragnarok.

Seiring waktu, perkembangan industri *game online* semakin pesat dengan munculnya berbagai jenis permainan baru seperti *Dota Online*, *Atlantica Online*, *Counter Strike*, *Point Blank*, dan *Three Kingdom Online*. Kemajuan ini tidak lepas dari berbagai keunggulan yang ditawarkan oleh *game online* dibandingkan dengan *game offline*, seperti jumlah pemain yang tidak terbatas serta adanya peluang untuk berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai daerah.

Saat ini *game online* tidak hanya dapat dimainkan di warung internet tetapi dapat dimainkan juga menggunakan handphone yang memiliki koneksi internet. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan berbagai macam fitur dan aplikasi canggih yang ada dalam handphone yang sering disebut *smartphone* menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses *game online*, sehingga *game online* bisa dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. Handphone termasuk kebutuhan primer yang dimiliki oleh banyak orang dari berbagai kalangan, karena setiap orang membutuhkan sarana komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal itu yang menjadikan seseorang membawa handphone ke mana pun dia pergi. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai handphone yang di dalamnya terdapat permainan *game online* akan memainkannya di manapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya.

Selain itu, perkembangan dunia *game* yang semakin pesat juga didorong oleh banyaknya pihak yang mengadakan turnamen atau kompetisi *game*, baik di tingkat desa, sekolah, hingga provinsi. Fenomena ini secara tidak langsung turut mendorong minat siswa terhadap *game online* menjadi semakin tinggi. Akibatnya, sebagian dari mereka menjadi terlalu terlibat hingga menunjukkan tanda-tanda kecanduan, seperti bermain dalam durasi panjang bahkan bisa mencapai empat jam dalam sekali sesi dan mulai menunda menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Kecanduan terhadap *game online* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah karena permainan tersebut dirancang agar tidak mudah diselesaikan sepenuhnya. Selain itu, sifat alami manusia yang ingin meraih kemenangan dan merasa bangga atas peningkatan kemampuan juga berkontribusi. Dalam *game online*, semakin tinggi poin yang diperoleh, semakin kuat karakter atau objek yang digunakan, sehingga memicu kepuasan dan keinginan untuk terus bermain. Faktor lain yang memperparah kondisi ini adalah kurangnya pengawasan dari orang tua serta dampak tak terelakkan dari kemajuan teknologi global (Hanafi, 2023).

Menurut Young dalam (Khairani & Dewi, 2024) bermain *Game online* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan *Game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Secara umum, pelajar mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Sering kali, teman-teman dalam lingkungan tersebut mendorong mereka untuk bermain *game online*. Meski demikian, pengaruh ini masih tergolong lebih ringan jika dibandingkan dengan ajakan ke perilaku yang lebih berbahaya seperti konsumsi alkohol, perjudian, atau penyalahgunaan narkoba. Dalam konteks ini, peran orang tua sangat krusial. Orang tua di rumah bertanggung jawab dalam membentuk perilaku dan karakter anak, sementara guru atau orang tua disekolah memiliki peran dalam membimbing pergaulan siswa ke arah yang positif (Irawan, 2021).

Dalam hal ini bermain *game online* menjadi salah satu aktivitas favorit banyak orang terutama remaja. Kebutuhan akan suatu hiburan yang kemudian disalurkan melalui *game* tersebut, sebenarnya suatu yang wajar, apabila mereka lakukan sesuai porsinya. Namun yang menjadi permasalahan adalah para remaja ataupun penikmat *game* lainnya belum bisa membagi waktunya dengan baik. Apalagi para remaja dengan segala keingintahuan mereka, terkadang belum bisa membedakan *game* yang layak untuk dikonsumsi dan tidak. Hal ini dikarenakan perkembangan *game online* tersebut, menjadikan adanya keberagaman dari konten-konten ataupun jenis permainan yang ada.

Pelajar yang dimaksud di sini adalah remaja, baik laki-laki maupun perempuan, yang masih menempuh pendidikan di jenjang SMP, atau SMA. Sebagai siswa, mereka tidak hanya memiliki hak-hak tertentu, tetapi juga kewajiban yang harus dijalankan. Salah satu kewajiban utama pelajar adalah

menuntut ilmu dan belajar. Namun, di era modern ini, kewajiban tersebut mulai terabaikan akibat pengaruh globalisasi dan kemajuan teknologi. Banyak pelajar kini lebih mengutamakan bermain *game online* dibanding belajar. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh ajakan teman, serta didorong oleh rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru yang belum pernah mereka coba (Irawan, 2021).

Berdasarkan karakteristik kecanduan *game online* yang telah diuraikan, terdapat karakteristik yang memiliki keterkaitan dengan treatment yang ditawarkan dalam penelitian ini, yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dan dampak terhadap kegiatan belajar. Frekuensi bermain menunjukkan seberapa sering siswa melakukan aktivitas bermain *game online*, sedangkan durasi waktu bermain menunjukkan lamanya waktu yang digunakan untuk bermain. Kedua karakteristik tersebut berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku dan mengatur waktu bermain. Sementara itu, dampak terhadap kegiatan belajar berkaitan dengan penggunaan waktu dan perhatian siswa yang berlebihan untuk bermain *game online* sehingga dapat mengganggu pelaksanaan kegiatan akademik.

Karakteristik tersebut sesuai dengan pemberian konseling kelompok teknik *self-control* karena teknik *self-control* diarahkan untuk membantu individu mengenali perilaku, mengendalikan dorongan, mengatur waktu, serta mengarahkan perilaku pada tujuan yang lebih adaptif. (Irawan, 2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* dapat

membantu siswa mengatur waktu, mengenali dorongan bermain *game online*, dan meningkatkan perhatian terhadap aktivitas akademik. (Kase, 2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-control* dapat membantu menurunkan frekuensi dan dorongan bermain *game online*. Dengan demikian, frekuensi dan durasi bermain merupakan karakteristik yang paling langsung berkaitan dengan treatment teknik *self-control*, sedangkan dampak terhadap kegiatan belajar merupakan salah satu konsekuensi yang diharapkan dapat berkurang setelah siswa mampu mengendalikan perilaku bermain *game online*.

Selaras dengan itu, penelitian (Bahtiar, 2022) juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya, seperti ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran, dan bahkan dapat menyebabkan absensi sekolah. Semua ini menunjukkan betapa seriusnya pengaruh kecanduan *game online* jika tidak ditangani dengan baik.

Game online sendiri memiliki berbagai aspek menarik yang membuat siswa lebih memilih bermain daripada belajar. Hal ini membuat bermain game menjadi kebiasaan harian. Ketika mengalami kekalahan dalam permainan, para pemain terdorong untuk terus mencoba hingga berhasil, menunjukkan adanya unsur ketekunan dan motivasi yang tinggi.

Selama ini, *game online* sering kali dinilai negatif karena dianggap hanya membuang waktu tanpa membawa manfaat. Namun, seiring

berkembangnya teknologi dan zaman, generasi muda mulai membuktikan bahwa bermain *game* juga bisa menjadi aktivitas yang produktif. Salah satu buktinya adalah banyaknya anak muda yang mengikuti kompetisi *game online*, bahkan sampai ke tingkat internasional.

Kompetisi tersebut tidak hanya memberikan pengalaman dan pengakuan, tetapi juga hadiah yang sangat besar bahkan mencapai ratusan juta rupiah. Oleh karena itu, saat ini *game online* telah berkembang menjadi aktivitas yang menjanjikan, tidak hanya dari sisi hiburan tetapi juga secara ekonomi dan profesional.

Salah satu konsekuensi serius dari kecanduan *game online* adalah pengabaian terhadap kewajiban akademik. Banyak kasus di mana siswa meninggalkan sekolah, membolos, atau tidak fokus dalam belajar karena lebih memilih bermain *game* di *game centre*. Bahkan ada yang meninggalkan rumah atau berbohong kepada orang tua hanya demi bermain *game* lebih lama.

Meskipun sering dianggap sebagai hiburan semata, sebenarnya *game online* memiliki beragam manfaat yang signifikan dan tidak boleh diremehkan. Manfaat tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti koordinasi tangan dan mata, tetapi juga merambah pada peningkatan kemampuan sosial melalui interaksi dalam *game online*. Sayangnya, kesadaran masyarakat tentang sisi positif dari bermain *game online* masih sangat minim.

Fenomena kecanduan *game online* terhadap siswa di sekolah perlu dilakukan upaya terkait masalah pribadi siswa dan sosial. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan sebuah lingkungan kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat. Layanan yang peneliti pilih yaitu konseling kelompok. Layanan ini dapat dilakukan dengan cara diberikannya suatu teknik perilaku kepada peserta didik dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* dan dapat mengontrol serta mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self control*.

Kondisi umum ini ternyata selaras dengan situasi yang ditemukan di SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan PLP 2 yang dilaksanakan pada 17 September 2024, ditemukan adanya beberapa siswa yang menunjukkan perilaku yang mengarah pada kecanduan *game online*, terutama pada siswa kelas X sampai XI TKR. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa terdapat setidaknya lima siswa yang memperlihatkan indikasi perilaku bermain *game online* secara berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara siswa dua siswa diketahui bermain *game* hingga larut malam, yaitu sekitar pukul 00.00–02.00, sehingga pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran siswa datang terlambat dan tampak mengantuk di kelas. Selain itu, terdapat satu siswa yang menunjukkan penurunan motivasi belajar dan tidak mengerjakan tugas

karena sebagian besar waktu luangnya digunakan untuk bermain *game*, seperti Mobile Legends dan Free Fire. Dua siswa lainnya diketahui mereka bermain *game* sekitar 4 sampai 6 jam per hari setelah pulang sekolah dan mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain tersebut.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang menggunakan waktu belajar untuk bermain *game online*. Guru BK juga menyampaikan bahwa pernah terdapat siswa yang membolos untuk mengikuti turnamen *game online* tingkat desa. Informasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain *game online* pada sebagian siswa tidak hanya dilakukan pada waktu luang, tetapi juga telah mengganggu kegiatan belajar dan kedisiplinan siswa di sekolah.

Kondisi empiris ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* di sekolah bukan sekadar fenomena global, tetapi telah menjadi masalah yang berdampak langsung pada kedisiplinan, fokus belajar, dan perilaku sosial siswa. Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum pernah menerapkan konseling kelompok dengan teknik khusus untuk membantu mengurangi kecanduan *game online*. Padahal penelitian menunjukkan bahwa teknik *self control* terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan dorongan bermain, mengatur perilaku, dan mengurangi kebiasaan adiktif.

Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum pernah menerapkan konseling kelompok dengan teknik tertentu untuk

menangani kecanduan *game online*. Padahal, teknik *self control* telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian sebagai intervensi untuk membantu siswa mengatur dorongan, mengendalikan kebiasaan negatif, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Ketidadaan layanan khusus ini menyebabkan permasalahan kecanduan *game online* tidak ditangani secara terstruktur, sehingga dapat terus berlanjut dan berdampak pada perkembangan siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran Bimbingan dan Konseling melalui penerapan teknik *self-control* sebagai strategi dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa. Teknik *self-control* diharapkan menjadi kunci utama dalam menangani masalah ini. Dengan mengimplementasikan teknik tersebut, individu dapat membatasi waktu bermain dan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan. Misalnya, mengatur jadwal bermain yang teratur, menghindari permainan di malam hari, serta menetapkan batasan waktu harian dapat sangat membantu dalam mengontrol kebiasaan bermain *game online*.

Selaras dengan itu, untuk mendukung penyusunan instrumen penelitian mengenai tingkat kecanduan *game online*, peneliti mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh (Rukaya, 2022). Menurut Rukaya, kecanduan *game online* dapat diidentifikasi melalui lima aspek, yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan

belajar, gangguan hubungan sosial, dan ketergantungan emosional pada *game*.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka memberikan siswa kemudahan dalam perkembangan serta pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Konseling kelompok bersifat penyembuhan maksudnya siswa yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara wajar di dalam masyarakat (Andrianti, 2023).

Selaras dengan penelitian sebelumnya Konseling kelompok merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Pendekatan ini bersifat pencegahan dan rehabilitasi, dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan pribadi (Selviani, 2025). Layanan konseling kelompok yang dilakukan dalam suasana kebersamaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah interaksi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian informasi yang *konstruktif*. Lebih dari itu, pendekatan ini juga mendukung siswa dalam menyusun rencana serta membuat keputusan yang tepat, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku yang menyimpang.

Sehubungan dengan hal tersebut, layanan konseling kelompok dinilai efektif sebagai salah satu strategi untuk mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Dengan adanya intervensi ini, siswa diarahkan untuk memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap tugas dan kewajiban mereka di sekolah, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku.

Selanjutnya, dinamika kelompok yang terbangun melalui layanan ini mampu menciptakan suasana diskusi yang hidup, di mana para anggota kelompok merasa lebih akrab dan percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya.

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, *konstruktif*, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. *Self control* yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *game online* yang menyebabkan kecanduan. Semakin tinggi

kontrol diri seseorang maka semakin rendah kecanduan *game onlinenya*, sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya semakin tinggi kecanduan *game onlinenya*. Untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa maka perlu diberikan teknik *self control* yang dalam tahapan prosedurnya ada cara mengelola situasi, mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi agar siswa dapat mengendalikan diri dalam bermain *game online* dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif.

Sejalan dengan temuan (Amaliawati, 2023) penekanan pada *self-control* menjadi sangat penting dalam upaya mengelola kecanduan. Mereka menambahkan bahwa dengan mengasah kemampuan *self control*, individu dapat membangun kebiasaan positif yang pada gilirannya membantu mencapai perubahan yang lebih baik dalam perjalanan hidup mereka. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-control* dapat berfungsi sebagai landasan yang kokoh untuk mengatasi kecanduan *game online*.

Sesuai dengan faktor penyebab kecanduan *game online* yaitu kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Tentunya dalam hal ini menjadi kecemasan tersendiri bagi guru akibat maraknya *game Online* saat ini yang dapat mengganggu aktivitas dan prestasi akademik siswa serta moral peserta didik. Maka peneliti mengambil layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control*, diharapkan teknik ini mampu mengurangi kecanduan *game online* di lingkungan sekolah. Maka dari itu, peneliti berinisiatif untuk

melakukan sebuah penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen yang berjudul “ **Efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk membatasi kecanduan *game online* siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut ;

1. Masih terdapat siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon yang menunjukkan perilaku kecanduan *game online*, seperti bermain *game* dalam waktu yang berlebihan, mengabaikan tugas sekolah, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan aktivitas bermain *game online*.
2. Di SMK Ma’arif NU 1 Wangon belum pernah diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* secara khusus untuk membantu siswa mengurangi kecanduan *game online*.
3. Diperlukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, mengatur waktu bermain, serta mengurangi perilaku bermain *game online* secara berlebihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian yang diambil, supaya hasil penelitian ini mendapatkan hasil yang baik, oleh karena itu perlu dilakukan pembatasan masalah, supaya peneliti tetap fokus pada permasalahan yang diambil. Berdasarkan identifikasi masalah peneliti membatasi fokus kajian penelitian ini yakni permasalahan tentang Efektivitas Konseling Kelompok teknik *Self Control* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Berikut adalah contoh mencakup masalah untuk penelitian yang fokus pada kecanduan game online dan teknik *self control* sebagai metode *intervensi*;

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini hanya akan difokuskan pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon yang mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan permainan yang diukur diukur berdasarkan indikator tertentu, seperti frekuensi bermain yang berlebihan, gangguan dalam aktivitas sehari-hari, dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial siswa.

2. Jenis Game

Pembatasan masalah hanya terfokus pada *game* Kecanduan online, bukan jenis game lain seperti *game offline*. *Game online* memiliki karakteristik khusus, seperti keterlibatan dalam komunitas berani, fitur kompetitif, dan akses tanpa batas yang dapat meningkatkan risiko kecanduan. Jenis *game Online* yang dituju peneliti adalah *Mobile Legend*

dan *Free Fire*, karna dua jenis game ini yang memakan banyak pecandu di lokasi peneliti.

3. Pendekatan Intervensi

Teknik pengendalian diri yang diterapkan dalam penelitian ini hanya akan menggunakan metode tertentu, seperti pengendalian stimulus, penguatan diri (*self-reinforcement*), dan perencanaan perilaku. Teknik-teknik ini dipilih untuk melihat efektivitasnya dalam membantu siswa mengurangi Kecanduan *game online* secara bertahan. Penelitian ini hanya akan menggunakan konseling kelompok sebagai wadah penerapan teknik *self control*. Konseling kelompok dipilih untuk memberikan dukungan sosial dan motivasi antar anggota, sehingga dapat memperkuat upaya siswa dalam mengendalikan kecanduan *game online*.

4. Parameter Pengukuran

Keberhasilan *intervensi* dalam penelitian ini akan diukur berdasarkan perubahan frekuensi dan durasi bermain *game online*, serta peningkatan kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan bermain. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi sebelum dan sesudah intervensi.

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dibatasi pada jangka waktu tertentu, misalnya selama beberapa minggu atau bulan, sesuai dengan kebutuhan untuk mengamati perkembangan kemampuan pengendalian diri siswa dan perubahan perilaku terkait kecanduan *game online*.

Dengan mengambil masalah ini, diharapkan penelitian dapat lebih terarah dan fokus dalam melihat pengaruh teknik *seilf-control* melalui konseling kelompok dalam mengurangi Kecanduan *game online* pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah;

1. Apakah konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa smk ma'arif nu 1 wangon?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah;

1. Mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Membatasi Kecanduan *Game Online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan sebagai sumber referensi, pengalaman dan pemahaman tentang penelitian tentang efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi

kecanduan *game online* siswa dan mampu memberikan layanan konseling kelompok.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan melalui konseling kelompok bisa mengatasi pembatasan diri terhadap *game online*.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai acuan dalam pelaksanaan konseling kelompok terhadap siswa pecandu *game online*.
- c. Bagi peneliti, sebagai tempat mengaplikasikan teori yang sudah diperoleh dan dipelajari untuk mengembangkan kemampuan pemberi layanan konseling kelompok terhadap resiliensi siswa pecandu *game online*.
- d. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merancang kebijakan dan program sekolah yang mendukung pengurangan perilaku kecanduan *game online*, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.
- e. Bagi orang tua siswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman tentang pentingnya pengawasan serta pendampingan anak dalam penggunaan *game online*, sehingga orang tua dapat berperan aktif dalam membentuk kebiasaan positif dan mengontrol perilaku bermain anak di rumah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang umum diterapkan di sekolah. Metode ini merupakan bentuk *psikoterapi* yang melibatkan enam hingga sepuluh anggota dalam kelompok, di mana seorang konselor berperan sebagai pemimpin untuk memfasilitasi kegiatan tersebut. Konseling kelompok merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Pendekatan ini bersifat pencegahan dan rehabilitasi, dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan pribadi (Selviani, 2025).

Konseling merupakan proses yang bertujuan membantu individu dalam memahami diri sendiri, menghadapi permasalahan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. (Tri & Dewi, 2025) menyatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, membuat keputusan, dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya, sehingga merasa bahagia dan efektif dalam perilakunya. Bernard dan Fullmer menambahkan bahwa konseling mencakup pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan

kebutuhan, motivasi, dan potensi unik dari individu, serta membantu individu tersebut untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut .

Konseling kelompok merupakan salah satu metode intervensi yang secara luas digunakan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan mental, serta dalam peningkatan kapasitas organisasi. Sebagaimana dijelaskan (Febriady, 2024) , konseling kelompok mencerminkan proses interaksi interpersonal yang aktif, terfokus pada pikiran dan perilaku yang disadari, serta berlangsung dalam kelompok kecil yang memungkinkan setiap individu untuk saling berbagi pengalaman dengan anggota lain dan konselor. Layanan konseling kelompok yang dilakukan dalam suasana kebersamaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah interaksi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian informasi yang konstruktif. Lebih dari itu, pendekatan ini juga mendukung siswa dalam menyusun rencana serta membuat keputusan yang tepat, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku yang menyimpang.

Sehubungan dengan hal tersebut, layanan konseling kelompok dinilai efektif sebagai salah satu strategi untuk mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Dengan adanya intervensi ini, siswa diarahkan untuk memiliki rasa tanggung jawab yang lebih

besar terhadap tugas dan kewajiban mereka di sekolah, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku.

Selanjutnya, dinamika kelompok yang terbangun melalui layanan ini mampu menciptakan suasana diskusi yang hidup, di mana para anggota kelompok merasa lebih akrab dan percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya.

Sementara itu, didalam penelitiannya (Suranata, 2020) menyebutkan bahwa konseling kelompok berfungsi sebagai sarana bantuan yang memanfaatkan dinamika sosial dalam kelompok guna membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan mereka. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya menerima dukungan emosional, tetapi juga mampu melihat masalah dari berbagai perspektif baru berkat interaksi yang terbangun dengan sesama anggota kelompok. Di samping itu, proses konseling kelompok mendukung pengembangan potensi pribadi dan keterampilan sosial para anggotanya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum, konseling kelompok memiliki esensi yang sejalan dengan konseling individual, yaitu bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Keduanya sama-sama bertujuan untuk memfasilitasi penyelesaian masalah, namun dalam konseling kelompok, interaksi dan dinamika antar peserta menjadi kekuatan utama proses tersebut. Melalui keterlibatan

yang aktif dalam kegiatan kelompok, diharapkan para anggota mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan mereka secara kolektif maupun individual (Prayitno, 2012).

Selanjutnya, pelaksanaan konseling kelompok memungkinkan tercapainya dua sasaran utama. Pertama, berkembangnya pemahaman diri peserta melalui pertukaran pemikiran, perasaan, serta pandangan yang terjadi selama sesi. Kedua, peserta mampu membentuk sikap positif dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya, serta menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya menyentuh aspek emosional dan kognitif, tetapi juga memperkuat kompetensi sosial peserta.

Di sisi lain, beberapa ahli menekankan bahwa konseling kelompok juga memiliki peran penting dalam mengubah perilaku individu ke arah yang lebih adaptif. Dalam hal ini, anggota kelompok tidak hanya belajar mengidentifikasi perilaku yang kurang tepat, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan keterampilan dalam pengambilan keputusan serta mencegah timbulnya masalah serupa di kemudian hari.

Tidak hanya itu, (Yandri, 2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan media pelatihan keterampilan hidup, yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, konseling kelompok dapat berfungsi sebagai sarana preventif sekaligus kuratif dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok meliputi:

- 1) Membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi
- 2) Mengembangkan pemahaman, emosi, dan cara berpikir anggota
- 3) Membentuk sikap tanggung jawab dan arah sosial yang positif dalam interaksi sosial
- 4) Membantu perubahan perilaku menuju yang lebih baik
- 5) Membekali anggota dengan keterampilan dalam pengambilan keputusan.

Menurut (Mulyani, 2016) salah satu keunggulan konseling kelompok adalah peningkatan kemampuan sosialisasi individu, terutama dalam aspek komunikasi. Dalam konteks ini, konseling kelompok memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi berbagai hambatan yang mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi mereka. Melalui penerapan berbagai teknik, kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang dapat berkembang dengan lebih maksimal.

- 1) Setiap anggota kelompok memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menerima diri dengan lapang hati dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadian masing-masing. Dalam

interaksi ini, mereka juga mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih baik, sehingga bisa saling mendukung dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase kehidupan mereka.

- 2) Masing-masing anggota belajar untuk mengatur diri sendiri dan mengambil kendali atas hidup mereka, yang dimulai dari interaksi di dalam kelompok dan kemudian meluas ke kehidupan sehari-hari di luar kelompok. Seiring waktu, mereka menjadi lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, sekaligus lebih mampu merasakan dan memahami perasaan diri mereka sendiri.
- 3) Dalam perjalanan ini, setiap anggota kelompok menetapkan sasaran yang ingin dicapai, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih *konstruktif*. Mereka lebih berani untuk melangkah maju dan mengambil risiko yang wajar, daripada tetap diam dan tidak berbuat apa-apa. Kesadaran akan makna kehidupan sebagai perjalanan bersama memunculkan keinginan untuk menerima orang lain dan harapan untuk diterima dalam komunitas.
- 4) Anggota kelompok mulai menyadari bahwa kekhawatiran yang mereka rasakan juga seringkali sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Kesadaran ini menghapus rasa isolasi, membuat

mereka merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perasaan atau pengalaman tersebut.

- 5) Mereka belajar untuk berkomunikasi secara terbuka dengan saling menghargai dan memperhatikan satu sama lain. Pengalaman positif tersebut akan membawa dampak yang baik dalam hubungan mereka dengan orang-orang terdekat di masa depan.

c. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam praktiknya, layanan konseling memiliki sejumlah fungsi penting yang menjadi landasan pelaksanaan kegiatan konseling. Setiap fungsi memiliki peran khusus yang saling melengkapi dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan pengembangan dirinya secara optimal. Fungsi-fungsi tersebut meliputi: fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, serta advokasi (Yandri, 2022).

1) Fungsi pemahaman (*understanding function*)

Bertujuan untuk membantu klien atau kelompok klien dalam memperoleh wawasan yang mendalam mengenai diri mereka sendiri, lingkungan tempat mereka berada, serta informasi relevan lainnya yang diperlukan untuk mengambil keputusan secara tepat. Dengan kata lain, fungsi ini berperan dalam membentuk kesadaran dan pengetahuan yang lebih utuh pada diri klien.

2) Fungsi pencegahan (*preventive function*)

Bertugas menciptakan kondisi yang mampu mencegah timbulnya berbagai masalah yang berpotensi mengganggu perkembangan individu. Fungsi ini menjadi penting, karena melalui tindakan preventif, konseling dapat melindungi klien dari situasi yang dapat menimbulkan hambatan, kesulitan, maupun kerugian tertentu di masa depan.

3) Fungsi pengentasan (*curative function*)

Mengarahkan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh klien. Melalui pendekatan ini, konseling membantu individu dalam menemukan solusi atas permasalahan yang memengaruhi kehidupannya, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun perkembangan psikologis.

4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan (*development and preservative function*)

Berfokus pada upaya menjaga serta meningkatkan potensi positif yang telah dimiliki klien. Dengan mempertahankan kondisi yang baik, konseling mendukung klien untuk terus berkembang secara berkelanjutan dan lebih optimal dalam menghadapi tantangan kehidupan.

5) Fungsi advokasi (*advocacy function*)

Berperan sebagai bentuk pembelaan terhadap hak-hak klien, khususnya jika terjadi ketidakadilan atau pelanggaran

yang menghambat proses pendidikan dan pengembangan dirinya. Fungsi ini menegaskan bahwa konseling tidak hanya bersifat membantu secara personal, tetapi juga dapat menjadi instrumen sosial yang melindungi kepentingan peserta layanan.

2. Teknik Self Control

a. Pengertian teknik *self control*

Dalam pendekatan perilaku, teknik *self-control* merupakan metode intervensi yang menekankan pada tiga tahapan utama: pencatatan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Pencatatan diri bertujuan untuk memantau perilaku individu, sehingga mereka dapat menyadari tindakan yang telah dilakukan maupun yang dihindari. Langkah ini membantu individu dalam proses evaluasi diri, di mana mereka menilai perilaku berdasarkan bukti nyata yang telah dicatat, sehingga evaluasi menjadi lebih objektif dan efektif. Selanjutnya, penguatan diri dilakukan dengan memberikan penghargaan atau reward atas perilaku positif yang telah dicapai, guna memperkuat dan mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang (Nija, 2020).

B.F. Skinner, tokoh utama behaviorisme, menjelaskan bahwa *self control* pada dasarnya adalah perilaku yang dikendalikan oleh individu itu sendiri melalui prinsip penguatan (*reinforcement*). Skinner berpendapat bahwa individu dapat memodifikasi perilaku dengan cara mengatur kondisi yang memengaruhi munculnya

perilaku tersebut. Dalam konteks kecanduan *game online*, hal ini berarti siswa diarahkan untuk membatasi rangsangan yang mendorong keinginan bermain (seperti gadget atau akses internet), sekaligus menerapkan konsekuensi positif untuk perilaku yang lebih bermanfaat, misalnya memberi hadiah pada diri sendiri bila berhasil mengurangi jam bermain. Dengan demikian, Skinner menekankan pentingnya pengaturan stimulus, kontrol konsekuensi, serta perencanaan perilaku yang diarahkan oleh individu secara sadar untuk mengurangi kebiasaan negatif yang merugikan.

Berbeda dengan Skinner yang berfokus pada pengendalian perilaku lewat stimulus eksternal, Albert Bandura menekankan bahwa pengendalian diri juga melibatkan proses kognitif, yaitu bagaimana individu memerhatikan perilaku diri sendiri, mengevaluasi perilaku tersebut, dan kemudian memutuskan apakah akan mempertahankan atau mengubahnya. Bandura menekankan tiga komponen penting: *self-observation* (pengamatan diri), *self-evaluation* (penilaian diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri). Dalam kaitannya dengan siswa yang kecanduan *game online*, Bandura menjelaskan bahwa siswa perlu belajar mengamati kebiasaan bermain mereka, menilai dampaknya terhadap nilai akademik maupun hubungan sosial, lalu secara sukarela mengatur strategi untuk mengurangi waktu bermain serta memberi

penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil mengontrol dorongan bermain game.

Teknik *self control* atau pengendalian diri merupakan metode intervensi perilaku yang membantu individu mengatur dorongan internal, menahan perilaku *impulsif*, serta mengarahkan tindakan agar selaras dengan norma dan tujuan yang diinginkan. Teknik ini sangat relevan diterapkan pada siswa yang mengalami kecanduan *game online*, karena dapat membimbing mereka memahami kebiasaan bermain yang berlebihan, merencanakan perubahan perilaku, dan menahan dorongan untuk bermain secara berulang yang berpengaruh negatif pada aktivitas belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Lebih lanjut, *seilf-control* juga dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan impuls, baik dalam situasi tanpa tekanan maupun saat menghadapi konflik atau tekanan eksternal. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menahan dorongan sesaat yang mungkin bertentangan dengan norma sosial atau moral yang berlaku. Dengan demikian, *seilf-control* berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, seperti konflik interpersonal, pencapaian tujuan hidup, dan interaksi sosial yang sehat (Ummah, 2019).

Sejalan dengan temuan (Amaliawati, 2023) penekanan pada *seilf-control* menjadi sangat penting dalam upaya mengelola kecanduan. Mereka menambahkan bahwa dengan mengasah

kemampuan self-control, individu dapat membangun kebiasaan positif yang pada gilirannya membantu mencapai perubahan yang lebih baik dalam perjalanan hidup mereka. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-control* dapat berfungsi sebagai landasan yang kokoh untuk mengatasi kecanduan game online.

Dalam penelitiannya (Nija, 2020) menemukan bahwa sebelum adanya layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik self-control, tingkat kecanduan game online cenderung tinggi. Namun, setelah intervensi tersebut, terjadi penurunan signifikan dalam kecanduan game online di kalangan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-control* merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online di lingkungan sekolah, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling.

Penerapan pengaruh psikologis dalam konteks ini dapat berdampak secara signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan diri, baik menuju arah yang positif maupun negatif, yang pada akhirnya memengaruhi pola perilaku serta kehidupan sehari-harinya.

Dalam upaya mengatasi kecanduan *game online*, teknik *self-control* atau pengendalian diri dapat diterapkan melalui beberapa langkah strategis yang saling berhubungan (Ferdian, 2021).

1) Memberikan tujuan yang konkrit mengenai arah tujuan

Self control bertujuan untuk memahami mengenai hal-hal yang mengarah pada modifikasi perilaku, perubahan sikap yang ke arah lebih asertif dan bertanggung jawab, oleh sebab itu hal utama yaitu memahami terlebih dahulu perilaku negatif konseli tersebut.

2) Mampu menghadapi berbagai situasi

Dalam hal ini kita dapat melihat seberapa besar kekuatan seseorang dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dialaminya sendiri. Penerapan *self-control* mampu memberikan paparan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan situasi kondisi yang dapat membuatnya mengarah ke kondisi dan situasi yang lebih rileks atau sebaliknya malah tidak bisa membuat dirinya rileks, gugup, cemas dan lain sebagainya.

3) Menumbuhkan rasa percaya diri

Dalam Implementasi *self control* hal yang paling penting adalah bagaimana cara peserta didik atau konseli memberi kepercayaan pada dirinya sendiri, hal ini juga bisa dikaitkan dengan tingkat rasa percaya diri konseli ketika dapat paksaan atau dipaksa oleh orang lain untuk melakukan sesuatu. Hal ini sangat mempengaruhi hasil yang berdampak pada psikologis konseli.

4) Memberikan stimulus perubahan pola perilaku

Dalam hal ini pemberian stimulus positif merupakan cara untuk menjadikan konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan dorongan perubahan perilaku secara tidak langsung bisa kita lihat berbagai perubahan yang muncul mulai dari kekuatan dasar mental juga perubahan sikap yang lebih baik lagi, sehingga berdampak pada aspek psikologi yang dilakukan konseli bisa dikaitkan dengan kehidupan asertif kesehariannya.

5) Mengajarkan cara mengatasi frustrasi dan ledakan emosi

Jika konseli dapat mengontrol dirinya sendiri dari rasa frustrasi juga mengontrol emosi dalam dirinya tentu bisa dikatakan ia memiliki *self control* yang baik, tindakan ini dilakukan untuk menjadikan penguat memberikan sesuatu yang positif pada dirinya, sehingga ia bisa dengan mudah mengontrol dan menghadapi berbagai situasi kondisi yang muncul pada dirinya sendiri. Mampu menunda kesenangan dirinya sendiri

6) Penerapan *self control* pada peserta didik atau konseli

Bisa kita lihat dari cara ia menunda kesenangan atau kepuasan pada dirinya. Dengan mengatur perilaku yang terjadi. Cara ini bisa minta bantuan kepada orang terdekat untuk saling mengingatkan sehingga dengan kemampuan menunda kesenangan untuk dirinya bisa dikatakan *self control* yang ada dirinya berjalan efektif.

7) Memberikan stimulus perubahan pola berpikir

Self control bisa diterapkan dengan memberikan berbagai rangsangan dengan perubahan pola pikir yang lebih positif, memang hasilnya tidak langsung muncul namun dengan pemberian rangsangan tersebut harapannya bisa mengubah cara berperilaku sehari-hari.

8) Menumbuhkan inisiatif yang tinggi untuk dirinya

Penerapan *self control* berikutnya yakni dengan melihat cara konseli yang mampu membuat sebuah inisiatif untuk dirinya sendiri, terlihat sepiintas cara ini sangat mudah namun untuk mengawalinya membutuhkan perhatian khusus yang tidak mudah, khususnya dalam pencarian solusi dari setiap masalah. Inisiatif muncul dari diri sendiri lebih efektif dalam pemecahan masalah.

9) Implementasi *self control* disesuaikan dengan usia

Penerapan *self control* yang baik salah satunya memperhatikan usia atau kematangan usia, sebab ketika dalam memodifikasi perilaku yang baik harus memperhatikan sisi usia konseli tersebut sehingga bisa mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta dapat fokus pada tujuannya. Berbeda jika usia konseli masih terlalu kecil kategori anak-anak yang mengidentifikasi pikiran saja terkadang kesulitan.

10) Mampu mengontrol keputusan pribadi

Salah satu cara yang dapat dilakukan ketika mengontrol keputusan yakni dengan bantuan orang lain yang mampu melakukan

sebuah tindakan, seperti halnya bantuan kakak konseli untuk membantu memantau dan mengontrol perilaku atau keputusan yang diambil oleh konseli itu sendiri.

11) Mampu mengantisipasi keadaan dengan baik

Penerapan selanjutnya yaitu mengantisipasi keadaan dengan baik, hal ini bisa kita cermati dari kemampuan konseli dalam mengantisipasi keadaannya, dengan cara ini kita bisa melihat keberhasilan konseli menerapkan *self controlling* pada dirinya dengan baik

12) Memberikan *reward* pada diri sendiri

Reward untuk diri sendiri sangatlah baik untuk memperkuat kepercayaan diri serta menghargai pada hasil usaha sendiri adalah hal yang sangat positif, hal ini bisa dijadikan acuan perkembangan dalam sebuah proses penetapan penilaian konseli kepada orang lain.

3. ***Game online***

a. Pengertian *Game Online*

Pada mulanya *game online* dikenal dengan istilah “Game Jaringan”, yang berupa kumpulan beberapa PC (personal computer) yang terhubung satu sama lain sehingga antar user satu dengan yang lain bisa terhubung. Game jaringan yang support dimainkan saat itu tak sebanyak saat ini, sebutlah salah satunya *Counter Strike*. Meski belum secanggih sekarang, *Counter Strike* pun sudah digemari dan membuat banyak orang kecanduan dan betah berlama-lama di game center. Seiring dengan perkembangan zaman, *game online* tak lagi harus terhubung

menggunakan jaringan kabel dan berada di satu area, tapi sudah bisa nirkabel. Jika pada game jaringan seseorang hanya bisa bermain *game* bersama dengan teman-teman di sebelahnya, maka pada *game online* setiap pemain dapat bermain dengan siapapun dari berbagai belahan dunia. *Game* atau permainan pada mulanya diciptakan sebagai sarana melepas penat atau mengatasi stres. Oleh karena itu, bermain game hanya dilakukan pada waktu luang dan konten *game* pun didominasi hiburan-hiburan (Winatha, 2021).

b. Perkembangan *game online*

Pada masa yang serba digital dan modern ini, segalanya menjadi sangat mudah dan instan. Hal ini menjadikan manusia semakin dimanjakan dengan teknologi. Beberapa tahun belakangan ini sedang marak *game* yang berbasis *online* yang dipopulerkan dan banyak diminati baik dari kalangan remaja maupun dewasa. *Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. *Game online* mempunyai beberapa daya tarik yang membuat para siswa menyukainya sehingga 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 (Paskadita, 2022).

Game adalah suatu permainan tertentu yang di dalamnya terdapat aturan menang atau kalah. Dalam *game* tersebut termuat juga sebuah

peraturan atau ketentuan yang harus diikuti oleh pengguna *game* tersebut. *Game online* adalah salah satu *game* berbasis elektronik dan visual yang permainannya dapat dijalankan jika terhubung dengan internet. *Game online* dapat dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang dapat menyebabkan kerusakan pada mata diiringi rasa pusing jika penggunaannya terus menerus. Kemajuan teknologi pada zaman modern seperti sekarang ini sudah mewabah tidak hanya di daerah perkotaan namun juga sudah sampai pada daerah pedesaan. Jauh berbeda dengan warnet yang dulu memiliki banyak pelanggaran (Damayanti, 2022).

Seiring perkembangan zaman, *game* bisa dilakukan secara daring, sehingga antar pemain tidak harus berada dalam satu tempat. Selain itu persaingan dalam *game* tak lagi melibatkan antar manusia tapi bisa juga manusia dengan komputer atau server. Permainan seperti ini lazim disebut dengan *game online*. *Game online* hanya bisa dioperasikan menggunakan koneksi internet. Dalam *game online* terjadi interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual (Kusmawati, 2015).

Game online merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan anak muda ataupun pelajar. Ketagihan dalam main *game* ini mengakibatkan kerugian yang tinggi seperti akan berdampak pada aspek pembelajarannya. Ketagihan tersebut dapat memunculkan sifat malas belajar pada diri peserta didik, yang dimana hal tersebut dapat

berimbas terhadap hasil belajar yang didapat oleh peserta didik (Hanafi, 2023).

Game online adalah produk teknologi yang menunjukkan dari kekuatan ilmu pengetahuan yang memungkinkan para pemain *game* mendapat kebebasan untuk mengeksplorasi dirinya. Aktivitas permainan mereka berdasarkan latar belakang yang saling bertentangan. Perkembangan *game online* saat ini mulai banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa, remaja hingga anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar bahkan anak di bawah umur 6 tahun. Selama di sekolah dasar, anak memasuki tahap perkembangan hasrat untuk menjelajahi lingkungan disekitarnya, selalu ingin bersosialisasi dengan orang lain, dan cenderung membuat anak penasaran dengan hal-hal yang baru. Selain itu, pemerintah telah memulai pembelajaran tatap muka di beberapa sekolah di satu kabupaten, tetapi dengan munculnya *game online*, minat untuk belajar kembali telah terkikis oleh *game online* (Saputra, 2022).

Bermain *game online* sebenarnya tidak berdampak negatif jika anak menggunakan waktunya dengan bijak. Salah satu akibat negatif dari bermain game secara berlebihan adalah kurangnya waktu belajar, anak menjadi tertutup, selalu cemas dan tertekan, yang dapat mempengaruhi aktivitas sosial anak dan minat belajar anak di sekolah. Pada usia perkembangan, anak sering mengurangi aktivitas aktifnya di lingkungan, seperti belajar atau berteman. Pada saat yang sama, anak-anak perlu

memiliki keterampilan sosial untuk membentuk persahabatan, menyelesaikan konflik dan bekerja dengan baik dalam tim. Bermain game bukan hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga meningkatkan kecerdasan, fantasi anak-anak dan keinginan untuk menang dalam permainan, tetapi di sisi lain jika terlalu jauh permainan juga dapat berdampak negatif termasuk penurunan nilai saat belajar disekolah .

Selaras dengan itu, penelitian (Bahtiar, 2022) juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaanya, seperti ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran, dan bahkan dapat menyebabkan absensi sekolah. Semua ini menunjukkan betapa seriusnya pengaruh kecanduan *game online* jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut (Rompas et al., 2023) bahwa *Game online* adalah *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multi pemain yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. Umumnya permainan yang dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan oleh penyedia jasa layanan *online* dan disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau yang lebih dikenal dengan warung internet. *Game online* menjadi partisipasi dalam sebuah gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan umum.

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan berbagai kemudahan sekaligus tantangan bagi remaja, salah satunya melalui keberadaan *game online*. *Game online* kini tidak hanya menjadi sarana hiburan semata, tetapi juga berpotensi menimbulkan perilaku adiktif apabila dimainkan secara berlebihan. Kecanduan *game online* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, terutama di kalangan siswa sekolah menengah yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja.

c. Dampak *Game Online*

Dampak dari perkembangan teknologi adalah perkembangan jaringan internet. Dengan adanya kemajuan dalam internet, teknologi lainnya pun ikut berkembang, salah satunya adalah munculnya permainan *online*. Agustinus Nilwan menyatakan bahwa *game* adalah suatu bentuk permainan komputer yang dibuat menggunakan teknik dan metode animasi. Jika seseorang ingin menyelami penggunaan animasi, mereka perlu memahami cara pembuatan *game*. Atau, jika ingin menciptakan *game*, penting untuk memahami teknik dan metode animasi karena keduanya saling berhubungan. Saat ini, teknologi telah memungkinkan terjadinya inovasi besar dalam media imajinatif yang saling berinteraksi. *Game* menjadi salah satu produk penting abad ke-21 yang telah memberikan pemahaman mendalam tentang nilai semangat perjuangan dalam pengalaman interaktif yang diciptakan. Era teknologi telah membentuk peradaban yang paling signifikan dalam kehidupan manusia,

di mana manusia menciptakan ketidakpastian dalam interaksi di dunia yang *artifisial*.

Adapun beberapa dampak positif dan negatif *game Online* bagi pelajar, dampak positif bagi pelajar dari *game Online* adalah:

- 1) Pergaulan siswa menjadi lebih mudah diawasi oleh orang tua.
- 2) Aktivitas otak siswa akan lebih terstimulasi, mendorong mereka untuk berpikir dengan lebih aktif.
- 3) Respon pemikiran siswa akan menjadi lebih cepat dan tajam.
- 4) Emosi siswa dapat diekspresikan melalui permainan *game*.
- 5) Siswa juga akan lebih terdorong untuk berpikir secara kreatif.

Sedangkan dampak negatif dari *game online* bagi pelajar dapat dirinci sebagai berikut:

- 1) Pelajar cenderung menjadi malas dalam belajar dan lebih suka menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain *game online*.
- 2) Mereka seringkali mengambil waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game*.
- 3) Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan membantu orang tua setelah jam sekolah sering kali tergantikan oleh aktivitas bermain *game online*.
- 4) Uang jajan atau dana yang seharusnya untuk pembayaran sekolah bisa disalahgunakan untuk bermain *game*.
- 5) Banyak pelajar yang lupa akan waktu, terjebak dalam permainan yang menarik perhatian mereka.

- 6) Pola makan mereka juga dapat terganggu akibat terlalu fokus pada permainan.
- 7) Emosional siswa seringkali terpengaruh oleh efek dari permainan ini.
- 8) Bahkan jadwal beribadah pun kadang-kadang terabaikan karena ketertarikan mereka pada *game*.
- 9) Pelajar juga cenderung membolos sekolah demi mengejar permainan kesayangan mereka.

Sebagai siswa, mereka tidak hanya memiliki hak-hak tertentu, tetapi juga kewajiban yang harus dijalankan. Salah satu kewajiban utama pelajar adalah menuntut ilmu dan belajar. Namun, di era modern ini, kewajiban tersebut mulai terabaikan akibat pengaruh globalisasi dan kemajuan teknologi. Banyak pelajar kini lebih mengutamakan bermain *game online* dibanding belajar. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh ajakan teman, serta didorong oleh rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru yang belum pernah mereka coba.

Secara umum, pelajar mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Sering kali, teman-teman dalam lingkungan tersebut mendorong mereka untuk bermain *game online*. Meski demikian, pengaruh ini masih tergolong lebih ringan jika dibandingkan dengan ajakan ke perilaku yang lebih berbahaya seperti konsumsi alkohol, perjudian, atau penyalahgunaan narkoba. Dalam konteks ini, peran orang tua sangat krusial. Orang tua di rumah bertanggung jawab dalam membentuk perilaku dan

karakter anak, sementara guru atau orang tua di sekolah memiliki peran dalam membimbing pergaulan siswa ke arah yang positif.

4. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk terus bermain *game online* sehingga aktivitas bermain dilakukan secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Kecanduan tersebut ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan durasi bermain serta munculnya kesulitan dalam menghentikan aktivitas bermain. Kondisi ini dapat menyebabkan individu mengabaikan aktivitas lain yang seharusnya dilakukan, seperti belajar, beristirahat, maupun berinteraksi dengan lingkungan sosial

Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika individu mengalami dorongan yang kuat dan berulang untuk bermain game online sehingga aktivitas bermain sulit dikendalikan dan dilakukan secara berlebihan. Yadi dan Netrawati (2024) menjelaskan bahwa kecanduan game online ditandai dengan perilaku bermain yang dilakukan secara berulang serta adanya keinginan untuk terus bermain meskipun telah menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan siswa. Pada remaja, kecanduan game online juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dalam mengendalikan perilaku bermain (Pranata & Diana, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kecanduan *game online* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermain sehingga frekuensi dan waktu bermain

menjadi berlebihan serta mulai mengganggu aktivitas lainnya. Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan *game online* diukur berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh (Rukaya, 2022), yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, dan ketergantungan emosional terhadap *game online*.

b. Aspek-aspek *game online*

Selaras dengan faktor-faktor tersebut (Hayadi, 2021) Menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami keterikatan yang kuat terhadap kebiasaan bermain *game online*, sehingga sulit untuk menghentikannya. Seiring berjalannya waktu, individu tersebut cenderung meningkatkan frekuensi, durasi, atau intensitas bermain, meskipun sadar akan dampak negatif yang ditimbulkan terhadap dirinya.

Untuk mendukung penyusunan instrumen penelitian mengenai tingkat kecanduan *game online*, peneliti mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh (Rukaya, 2022). Menurut Rukaya, kecanduan *game online* dapat diidentifikasi melalui lima aspek, yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, dan ketergantungan emosional pada game. Penjelasan masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

1) Frekuensi Bermain *Game Online*

Frekuensi bermain merujuk pada seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam periode tertentu. (Rukaya, 2022) menjelaskan bahwa semakin sering individu mengakses *game online*, maka semakin besar kecenderungan individu tersebut mengalami ketergantungan. Fenomena ini nyata terlihat di kalangan siswa, di mana banyak di antara mereka memainkan *game* hampir setiap hari, baik setelah pulang sekolah, saat istirahat, maupun di malam hari. Kebiasaan ini dapat memengaruhi prioritas waktu dan menurunkan minat siswa pada aktivitas lain yang lebih bermanfaat.

2) Durasi Waktu Bermain

Durasi waktu bermain mengacu pada lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* setiap hari. Durasi bermain yang panjang seringkali mengakibatkan siswa mengabaikan kebutuhan istirahat maupun belajar. (Rukaya, 2022) menekankan bahwa durasi yang berlebihan menjadi salah satu indikator utama munculnya perilaku adiktif. Fenomena di lapangan menunjukkan banyak siswa bermain *game* hingga larut malam, bahkan mengorbankan waktu tidur mereka hanya demi melanjutkan permainan.

3) Dampak Terhadap Kegiatan Belajar

Aspek ini menggambarkan pengaruh aktivitas bermain *game online* terhadap tanggung jawab akademik siswa. (Rukaya, 2022)

menyebutkan bahwa kecanduan *game online* dapat menurunkan motivasi belajar, membuat siswa menunda atau bahkan mengabaikan tugas sekolah, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik. Dalam praktiknya, fenomena ini terlihat dari banyaknya siswa yang enggan mengerjakan PR, sering mengantuk di kelas, dan memiliki nilai rapor di bawah standar karena terlalu fokus bermain *game*.

4) Gangguan Hubungan Sosial

Gangguan hubungan sosial muncul ketika individu lebih memprioritaskan interaksi di dunia maya daripada membangun hubungan nyata dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. (Rukaya, 2022) menegaskan bahwa siswa yang kecanduan *game online* cenderung menarik diri dari pergaulan dan mengalami penurunan kualitas komunikasi. Fenomena ini tampak pada siswa yang lebih senang menghabiskan waktu di kamar sambil bermain *game* daripada berinteraksi dengan anggota keluarga atau teman sebayanya.

5) Ketergantungan Emosional pada *Game*

Ketergantungan emosional terjadi ketika individu merasa sulit melepaskan diri dari *game online*. (Rukaya, 2022) menjelaskan bahwa siswa yang kecanduan *game* akan merasa cemas, gelisah, bahkan marah apabila tidak dapat bermain. *Game* pun sering dijadikan sarana pelarian dari rasa bosan, stres, atau tekanan akademik. Fenomena ini tampak pada siswa yang selalu mencari

kesempatan untuk bermain meskipun sedang menghadapi tugas sekolah atau masalah pribadi.

Kelima aspek tersebut menjadi dasar bagi peneliti dalam menyusun instrumen penelitian yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* di kalangan siswa. Dengan indikator yang jelas dan terukur, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak *game online*, sehingga dapat dijadikan acuan untuk merancang strategi bimbingan dan konseling yang tepat.

c. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

Kecanduan terhadap *game online* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah karena permainan tersebut dirancang agar tidak mudah diselesaikan sepenuhnya. Selain itu, sifat alami manusia yang ingin meraih kemenangan dan merasa bangga atas peningkatan kemampuan juga berkontribusi. Dalam *game online*, semakin tinggi poin yang diperoleh, semakin kuat karakter atau objek yang digunakan, sehingga memicu kepuasan dan keinginan untuk terus bermain. Faktor lain yang memperparah kondisi ini adalah kurangnya pengawasan dari orang tua serta dampak tak terelakkan dari kemajuan teknologi global. Terdapat faktor-faktor dari dalam dan luar yang mendorong remaja untuk mengalami kecanduan terhadap permainan daring.

Berikut adalah beberapa faktor internal yang dapat menyebabkan kecanduan terhadap *game Online* :

- 1) Dorongan yang kuat dari remaja untuk mencapai skor tinggi dalam *game online* karena permainan tersebut dirancang agar para pemain merasa penasaran dan ingin mendapatkan nilai yang lebih baik.
- 2) Perasaan bosan yang dialami remaja saat berada di rumah atau di sekolah.
- 3) Ketidakmampuan dalam mengatur prioritas untuk menyelesaikan tugas-tugas penting juga menjadi penyebab munculnya kecanduan terhadap permainan daring.
- 4) Minimnya kontrol diri pada remaja yang membuat mereka kurang mampu mengenali dampak negatif dari bermain permainan daring secara berlebihan.

Sementara itu, berikut adalah faktor-faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan bermain permainan daring pada remaja:

- 1) Lingkungan yang tidak terkendali, akibat banyaknya teman sebayanya yang juga memainkan permainan daring.
- 2) Kurangnya hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih bermain game sebagai alternatif hiburan.
- 3) Permainan yang dianggap menyenangkan.
- 4) Harapan orang tua yang tinggi terhadap anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan.

dasar anak, seperti bersama dengan keluarga dan bermain, menjadi terabaikan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian-penelitian terkini (2020–2025) menunjukkan konsisten bahwa teknik *self-control*, baik yang dikombinasikan dengan *self-monitoring*, behavioral contract, maupun pendekatan behavior self-management efektif menurunkan durasi dan intensitas bermain *game online*. Kajian penelitian yang relevan diambil dari berbagai jurnal artikel, dengan judul sebagai berikut:

No	Peneliti dan Tahun	Subjek penelitian	Teknik/Intervensi yang digunakan	Hasil
1.	(Nija, 2020)	Siswa SMA dengan kecanduan <i>game online</i>	Bimbingan kelompok teknik <i>self control</i>	Terjadi penurunan signifikan perilaku kecanduan setelah diberi layanan kelompok. Siswa mampu mengenali pola bermain dan mengembangkan kontrol diri.

2.	(Amaliawati, 2023)	Pelajar pengguna <i>game mobile</i> di Indonesia	Analisis perilaku bermain	<i>Game online</i> bersifat adiktif karena reward sistem dan kompetisi. Remaja rentan mengalami kecanduan yang memengaruhi aktivitas belajar.
3.	(Kase, 2024)	Siswa SMP yang mengalami kecanduan <i>game online</i>	Konseling individu teknik <i>self control</i>	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecanduan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik <i>self control</i> efektif menurunkan frekuensi serta dorongan bermain <i>game</i> .

4.	(Ferdian, 2021)	Siswa SMA yang menunjukkan perilaku kecanduan <i>game online</i>	Konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i>	Konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i> terbukti efektif menurunkan perilaku kecanduan <i>game online</i> . Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengatur waktu, mengendalikan dorongan bermain, serta lebih fokus pada aktivitas akademik setelah mengikuti sesi kelompok.
----	--------------------	---	--	--

Tabel 2. 1 Peneliti Yang Relevan

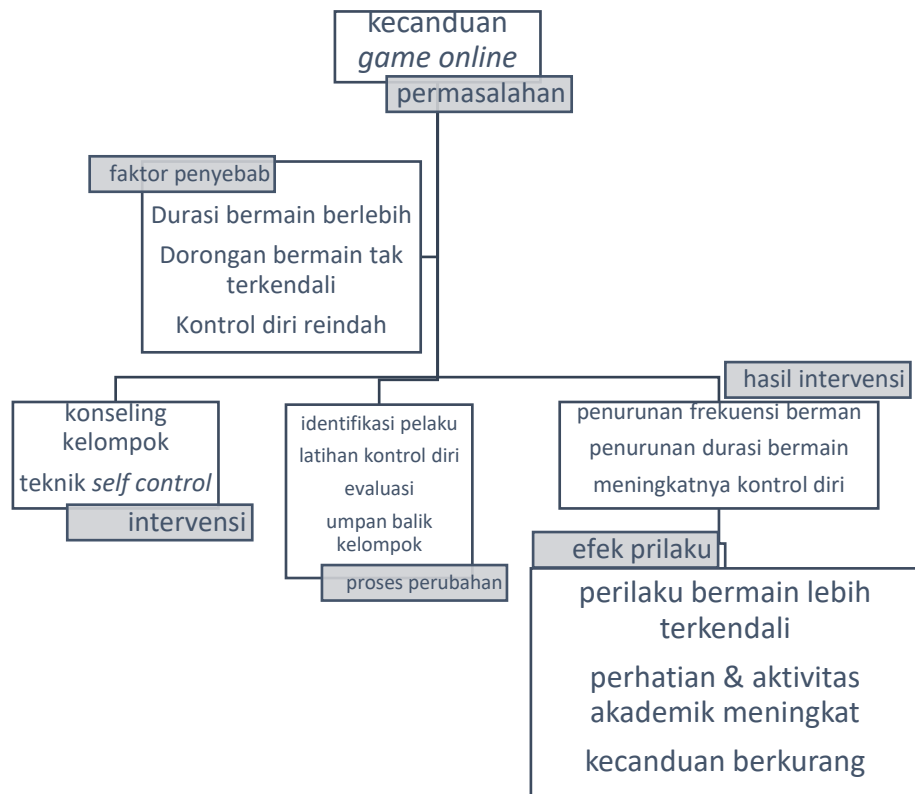
Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi kecanduan *game online*, baik melalui layanan bimbingan kelompok maupun program individual. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada jenjang SMA atau mahasiswa, sehingga penelitian ini berfokus pada penerapan teknik tersebut dalam konteks konseling kelompok pada siswa SMK.

C. Kerangka Pikir

Kecanduan *game online* telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di kalangan pelajar. Dampaknya meliputi penurunan prestasi belajar, gangguan sosial, serta kurangnya kedisiplinan dan motivasi dalam menjalankan kewajiban sebagai siswa. Ketergantungan terhadap *game online* membuat siswa kesulitan mengelola waktu, menurunnya minat belajar, dan berkurangnya interaksi sosial yang sehat. Maka dari itu diperlukannya sebuah teknik sebagai alat mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik, pada penelitian ini teknik *self control* merupakan teknik yang dianggap mampu untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa.

Peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* cenderung kurangnya *self control* pada diri sendiri. Maka dari itu perlu adanya penanganan khusus didalam memberikan kekuatan siswa untuk seutuhnya mengontrol diri sendiri, baik ketika pembelajaran maupun diluar kegiatan sekolah. Penanganan siswa yang mengalami kecanduan *game Online*

dibutuhkan layanan konseling yang memungkinkan untuk memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap tugas dan kewajiban mereka di sekolah, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku. Untuk lebih jelasnya kerangka di perlihatkan sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, tujuan penelitian yang ingin dicapai, serta kajian pustaka yang mendasari pelaksanaan penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan secara kuantitatif untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-control* terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik, karena desain yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan model *one group pretest-posttest design*. Oleh karena itu, bentuk hipotesis yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*.

2. Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* mampu memengaruhi

perilaku siswa dalam mengendalikan diri terhadap kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

Teknik *seilf-control* memungkinkan siswa untuk memahami, mengatur, serta mengelola dorongan internal yang menyebabkan mereka terlalu sering bermain *game*, melalui tahapan seperti pengendalian stimulus, penguatan diri, serta perencanaan perilaku. Perubahan tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah layanan diberikan akan diuji secara statistik menggunakan uji paired sample t-test (uji t dua sampel berpasangan). Jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis, menjelaskan hubungan antar variabel, atau menggambarkan fenomena tertentu secara objektif. Penelitian ini lebih berfokus pada pengukuran yang akurat dan dapat direplikasi oleh orang lain (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian kuantitatif, data yang dikumpulkan umumnya berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasi. Penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian ini dipilih karena data yang akan diolah adalah berupa data rasio. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi besarnya pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti.

Selain itu, penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara satu variabel dengan variabel lainnya (variabel X dan variabel Y) melalui pengendalian dan pengukuran yang cermat. Peneliti melakukan kontrol yang ketat agar hasilnya valid dan dapat digunakan untuk menarik kesimpulan yang sah. Selain untuk menjelaskan hubungan kausalitas, metode eksperimen juga dapat digunakan

untuk memprediksi arah kecenderungan suatu variabel di masa depan (Rahim, 2021).

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Ma'arif Nu 1 wangon

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini bersamaan dengan dijalankannya PLP 2 kampus, berdampingan dengan program ini peneliti mengamati berbagai problem yang ada dan menemukan kecanduan *game online* pada siswa SMK MANUSAWA. Khususnya siswa kelas X-XI TKR, namun tidak hanya di waktu itu, untuk memperkuat penelitian, peneliti melakukan observasi pada hari Rabu tepatnya tanggal 22 Januari 2025.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu yang telah direncanakan secara matang, yaitu dimulai dari tahap perencanaan, persiapan instrumen, pelaksanaan eksperimen, hingga tahap analisis data. Pada tahap awal, peneliti melakukan observasi lapangan dan identifikasi masalah untuk memperoleh data awal. Selanjutnya, dilaksanakan proses pemberian perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* kepada peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengumpulan data pascaperlakuan dan diakhiri dengan analisis data untuk menarik kesimpulan. Penjadwalan waktu penelitian ini disusun agar setiap tahap dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan penelitian.

No	Tahapan Penelitian	Bulan									
		M A R	A P R	M E I	J U N	S E P	O K T	N O V	D E S	J A N	F E B
1	Pra Penelitian										
2	Proposal										
3	Penyusunan Instrumen										
4	Uji coba Instrumen										
5	Pengambilan Data										
6	Analisis Data										
7	Penyusunan Hasil Penelitian										

Tabel 3. 1 Rangkaian jadwal penelitian

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara sederhana, populasi dapat diartikan sebagai kelompok subjek yang berada di suatu wilayah dan waktu tertentu, yang akan diamati atau diteliti oleh peneliti. Populasi dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan sifatnya, yaitu populasi homogen dan heterogen. Populasi homogen terdiri dari unsur-unsur yang memiliki kesamaan yang jelas, tanpa mempermasalahkan jumlah secara kuantitatif. Contoh dari populasi jenis ini dapat ditemukan dalam bidang eksakta, seperti larutan air atau cairan lainnya (Gudlavalleti, 2022).

Di sisi lain, populasi heterogen mencakup unsur-unsur yang beragam atau bervariasi. Untuk populasi ini, penting untuk menetapkan batasan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Dalam penelitian di bidang sosial, populasi yang sering digunakan cenderung bersifat

heterogen, karena subjeknya umumnya melibatkan manusia serta berbagai gejala sosial yang ada dalam kehidupan mereka.

Dari pengertian diatas yang menjadi populasi yaitu siswa XI TKR 1 dan XI TKR 2 SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

2. Sampel penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang diambil dengan prosedur tertentu untuk mewakili seluruh populasi dalam penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Priya & Mehta, 2023)

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas XI TKR SMK Ma'arif NU 1 Wangon.
- b. Siswa yang menunjukkan gejala kecanduan *game online* berdasarkan hasil observasi awal dan angket yang telah disebar.

Subjek penelitian adalah siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon yang memiliki kecenderungan perilaku kecanduan *game online* berdasarkan hasil observasi dan pengisian angket awal, sehingga memerlukan penguatan kemampuan *self control*.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu suatu bentuk desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan tertentu dan diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, melainkan hanya satu kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan tertentu, dalam hal ini layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*.

Dalam desain ini, subjek penelitian hanya terdiri dari satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Kelompok ini diukur kondisinya sebelum perlakuan diberikan (*pretest*) untuk mengetahui keadaan awal, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dalam periode tertentu, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan.

Desain ini dinilai praktis dan etis, terutama jika peneliti tidak memungkinkan untuk membagi subjek ke dalam dua kelompok berbeda. Dengan demikian, peneliti tetap dapat melihat adanya perbedaan atau pengaruh signifikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Secara simbolik, desain ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

O1 X O2

Keterangan:

O1= Observasi awal (pretest)

X = konseling Kelompok melalui teknik self control (treatment)

O2 = Observasi akhir (posttest)

Perbedaan antara nilai pretest (O1) dan posttest (O2) akan dianalisis menggunakan teknik statistik uji t untuk sampel berpasangan (paired sample t-test), dengan tujuan menguji signifikansi perbedaan yang terjadi. Hasil analisis ini diharapkan dapat menjelaskan seberapa besar pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti, sehingga dapat menjadi rujukan praktis dalam upaya penanganan kecanduan *game online* pada siswa

Langkah-langkah dalam desain ini mencakup pengukuran awal terhadap tingkat kecanduan *game online* pada siswa yang menjadi sampel (*pretest*), pemberian intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self control* dalam beberapa sesi, dan diakhiri dengan pengukuran kembali tingkat kecanduan *game online* setelah intervensi (*posttest*). Dengan demikian, desain ini mampu menunjukkan efektivitas dari perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti (Khairani & Dewi, 2024).

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dikaji, yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self control*. Variabel ini merupakan perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada siswa untuk membantu mereka mengurangi kecanduan *game Online* (Sholikha, 2025).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecanduan *game online*. Variabel ini diukur untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa menerima layanan konseling kelompok teknik *self control* (Sholikha, 2025).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa metode untuk memastikan akurasi dan keterandalan data, yaitu:

1. Angket (Kuesioner)

Angket adalah instrumen tertulis (kuisisioner) yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa informasi, pendapat, atau persepsi dari responden, umumnya menggunakan skala Likert untuk mengukur aspek tertentu (Mahkotawati et al., 2025).

Digunakan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada siswa. Angket ini diberikan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok.

2. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap perilaku atau fenomena dalam konteks alami atau terstruktur. Dalam penelitian, observasi dapat digunakan bersama metode lain seperti wawancara dan dokumentasi untuk triangulasi (Yuliana & Ernawati, 2022).

Digunakan untuk mencatat perubahan perilaku siswa selama proses konseling berlangsung, seperti kedisiplinan, partisipasi aktif, dan kepatuhan terhadap jadwal.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan cara memanfaatkan berbagai bentuk dokumen yang sudah ada maupun yang dibuat khusus untuk keperluan penelitian. Dokumen yang digunakan bisa berupa catatan tertulis, laporan, arsip, foto, rekaman video, hingga data digital yang relevan dengan objek penelitian.

Metode dokumentasi dipandang penting karena dapat memberikan bukti tertulis atau visual yang mendukung data hasil observasi dan wawancara, sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih terpercaya dan objektif. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data mengenai identitas siswa, jadwal kegiatan, serta catatan selama proses pelaksanaan konseling kelompok (Kase, 2024).

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun dalam bentuk angket skala Likert yang mengukur tingkat kecanduan *game online* siswa. Instrumen terdiri dari beberapa indikator berdasarkan teori yang relevan mengenai kecanduan *game online*, seperti:

1. Frekuensi bermain *game online*
2. Durasi waktu bermain
3. Dampak terhadap kegiatan belajar
4. Gangguan hubungan sosial
5. Ketergantungan emosional pada game (Rukaya, 2022).

Setiap pernyataan dalam angket memiliki lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor 4 hingga 1. Selain itu, pedoman wawancara dan lembar observasi juga dirancang untuk mendukung pengumpulan data secara kualitatif selama pelaksanaan layanan (Muhammad Reza & Mulawarman, 2021).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk memperoleh data yang valid dan reliabel terkait tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Instrumen utama berupa angket dengan skala Likert yang dirancang berdasarkan indikator-indikator teoritis mengenai perilaku kecanduan *game online*. Kisi-kisi angket mencakup beberapa aspek penting, yaitu frekuensi bermain *game online*, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar,

gangguan hubungan sosial, serta ketergantungan emosional pada *game*. Setiap indikator diterjemahkan ke dalam beberapa butir pernyataan yang diharapkan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari perilaku bermain *game online* siswa.

Melalui instrumen ini, peneliti dapat mengukur perubahan tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* (Rukaya, 2022)

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Frekuensi bermain <i>game online</i>	Seberapa sering bermain <i>game online</i> dalam seminggu	4,5,6	1,2,3	6
2	Durasi waktu bermain	Lamanya waktu bermain per sesi	10,11,12	7,8,9	6
3	Dampak terhadap kegiatan belajar	Menunda tugas sekolah, absen belajar	16,17,18	13,14,15	6
4	Gangguan hubungan sosial	Mengurangi interaksi dengan keluarga/teman	22,23,24	19,20,21	6
5	Ketergantungan pada <i>game online</i>	Merasa gelisah jika tidak main <i>game online</i>	28,29,30	25,26,27	6
Jumlah			15	15	30

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen

H. Validitas Dan Reabilitas Instrumen

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya:

1. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran sejauh mana instrumen mengukur apa yang sebenarnya ingin diukur. Kalau instrumen dikatakan valid, itu berarti:

- a. Butir-butir pertanyaan atau item instrumen benar-benar mencerminkan konstruk teoretis yang hendak diukur.
- b. Tidak ada banyak distorsi misalnya item tidak melenceng ke variabel lain yang tidak relevan.
- c. Hasil pengukuran dapat dipercaya bahwa itu adalah representasi nyata dari atribut atau variabel di lapangan.

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.

Validitas isi diuji melalui *judgement expert*, yaitu para ahli dalam bidang bimbingan dan konseling yang mengevaluasi keterwakilan butir-butir instrumen terhadap variabel yang diteliti (Syahrman, 2020).

Perhitungan uji validitas dihitung mrnggunakan aplikasi SPSS versi 25.

Adapun Hasil uji validitas angket tersebut tersaji lengkap pada Tabel

3.2

Aspek <i>Game online</i>	Nomor Item Valid	Nomor Item Tidak Valid
Frekuensi bermain <i>game online</i>	1,2,3,4,5,6,	-
Durasi bermain <i>game online</i>	7,8,9,11,12	10
Dampak terhadap kegiatan belajar	13,14,15,16,17,18	-
Dampak hubungan sosial	19,20,21,22,24	23
Ketergantungan pada <i>game online</i>	25,26,27,28,29,30	-

Tabel 3. 3 Uji Validitas Butir Instrumen

Pernyataan	r-hitung	Keterangan
P1	0,634	VALID
P2	0,590	VALID
P3	0,462	VALID
P4	0,399	VALID
P5	0,433	VALID
P6	0,660	VALID
P7	0,354	VALID
P8	0,596	VALID
P9	0,633	VALID
P10	0,153	TIDAK VALID
P11	0,500	VALID
P12	0,661	VALID
P13	0,842	VALID
P14	0,712	VALID
P15	0,682	VALID
P16	0,529	VALID
P17	0,550	VALID
P18	0,606	VALID
P19	0,654	VALID
P20	0,632	VALID
P21	0,783	VALID
P22	0,375	VALID
P23	0,314	TIDAK VALID
P24	0,468	VALID
P25	0,790	VALID
P26	0,619	VALID
P27	0,584	VALID
P28	0,751	VALID
P29	0,719	VALID
P30	0,618	VALID

Tabel 3. 4 Uji Validitas Butir Instrumen

Uji validitas butir instrumen dilaksanakan pada tahap awal penelitian eksperimen sebagai dasar penentuan kelayakan instrumen sebelum digunakan dalam pelaksanaan pretest dan posttest. Instrumen yang diuji terdiri dari 30 item pernyataan dan diberikan kepada 33

responden. Kriteria pengambilan keputusan validitas didasarkan pada perbandingan nilai r hitung dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05, dengan nilai r tabel sebesar 0,344, serta memperhatikan nilai signifikansi (p -value).

Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar item pernyataan memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (r hitung $> 0,344$) dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,005$ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga item-item tersebut dinyatakan valid. Item-item yang memenuhi kriteria validitas tersebut selanjutnya digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian eksperimen ini.

Namun demikian, terdapat 2 item pernyataan yang tidak memenuhi kriteria validitas, ditunjukkan oleh nilai r hitung yang lebih kecil dari r tabel (r hitung $< 0,344$) dan/atau nilai signifikansi yang tidak sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Oleh karena itu, kedua item tersebut dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam tahap pelaksanaan eksperimen.

Dengan demikian, dari total 30 item pernyataan yang diuji, sebanyak 28 item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian pada tahap pelaksanaan eksperimen, baik dalam pengukuran sebelum perlakuan (pretest) maupun setelah perlakuan (posttest), guna memperoleh data yang akurat dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran konsistensi atau keandalan instrumen dalam mengukur variabel:

- a. Jika instrumen digunakan berulang kali dalam kondisi serupa, hasilnya harus relatif sama atau tidak banyak berubah.
- b. Instrumen yang reliabel menghasilkan skor yang stabil dan bebas dari “noise” atau kesalahan pengukuran yang besar.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan dalam kondisi yang sama. Reliabilitas diuji menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan software statistik (misalnya SPSS) (Syahrman, 2020).

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen penelitian, digunakan pengujian reliabilitas dengan koefisien Cronbach’s Alpha. Nilai koefisien ini digunakan sebagai dasar untuk menilai konsistensi internal butir pernyataan dalam kuesioner. Kriteria interpretasi tingkat reliabilitas berdasarkan nilai *Cronbach’s Alpha* disajikan pada Tabel 3.5 berikut.

No.	Koefisien Cronbach's Alpha	Tingkat Reliabilitas
1.	Lebih Dari 0.90	Sangat tinggi (Excellent)
2.	0.80 - 0.89	Tinggi / Baik (Good)
3.	0.70 - 0.79	Dapat diterima (Acceptable)
4.	0.60 – 0.69	Dipertanyakan (Questionable)
5.	0.50 – 0.59	Rendah (Poor)
6.	Kurang dari 0.59	Tidak dapat diterima (Unacceptable)

Tabel 3. 5 Uji Validitas Butir Instrumen

Sumber (Zahreen et al., 2018)

Berdasarkan interval nilai Cronbach's Alpha pada Tabel 3.6 reliabilitas instrumen dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkat, mulai dari tidak dapat diterima hingga sangat tinggi. Semakin besar nilai koefisien yang diperoleh, semakin baik konsistensi internal instrumen penelitian. Oleh karena itu, instrumen dengan nilai Cronbach's Alpha yang memenuhi kriteria dapat dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data karena mampu memberikan hasil yang stabil dan konsisten.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian. Pengujian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya. Hasil uji reliabilitas instrumen penelitian disajikan pada tabel berikut.

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
28	0.865	0.05	RELIABEL

Tabel 3. 6 Uji reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen dapat memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya apabila digunakan pada waktu yang berbeda dalam kondisi yang relatif sama.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha melalui bantuan program statistik. Instrumen penelitian terdiri dari 28 pernyataan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,865.

Nilai tersebut lebih besar dari batas minimum reliabilitas yang umumnya digunakan dalam penelitian, yaitu 0,60 atau 0,70. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen angket yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Artinya, seluruh item pernyataan dalam instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data skor kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* berdistribusi normal, karena analisis lanjutan menggunakan uji statistik parametrik yang mensyaratkan data berdistribusi normal; pengujian dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk melalui software SPSS, dengan ketentuan apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan terdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik (Sugiyono, 2017).

2. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok teknik *seilf-control* dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Paired Sample t-Test karena penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan rata-rata skor kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) (Malay, 2022).

Jika hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti layanan

konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa (Sugiyono, 2017).

Namun, berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data pretest tidak berdistribusi normal, sehingga asumsi penggunaan paired sample t-test tidak terpenuhi. Oleh karena itu, uji hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai alternatif uji nonparametrik yang sesuai untuk membandingkan dua data berpasangan tanpa mensyaratkan distribusi normal. Penggunaan uji Wilcoxon tetap memungkinkan peneliti untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan secara statistik.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum tempat Penelitian

1. Sejarah Sekolah

a. Masa Persiapan

Pada tahun 1990-an, Pengurus MWC NU Kecamatan Wangon mengadakan rapat yang memutuskan untuk mendirikan sekolah jenjang SLTA. Sekolah ini didirikan sebagai tempat lanjutan pendidikan bagi siswa yang lulus dari MTs, SMP, dan SLB Paket B, terutama bagi lulusan MTs Ma'arif NU Wangon dan SMP Diponegoro Wangon. Jenis sekolah yang dipilih adalah SMEA (Sekolah Menengah Ekonomi Atas) Ma'arif NU. Pada saat itu, Rois Syuriyah dijabat oleh K. Abdul Fatah, Ketua Tanfidiyah oleh K.H. Achmad Zawawy Yusuf, Koordinator LP Ma'arif NU Wangon oleh Sarwin Muchlas, dan Mukhtarom Baedlowy sebagai Sekretaris Tanfidiyah MWC NU Wangon.

b. Perjalanan pendirian

Pada awalnya, SMEA Ma'arif NU Wangon bernama SMEA Al Ikhlas. Nama ini diambil karena adanya beberapa orang dari luar MWC NU Wangon yang siap menjadi donatur, yaitu H. Fathul Amin Syahid dan Drs. Falih Abdul Haris dari Jakarta, Drs. Dhabas Rahmat dari Cirebon, dan Ir. Okto Miradi Musko Putra dari Semarang. Kerja sama ini diwujudkan dengan mendirikan Yayasan Al Ikhlas Wangon, yang merupakan gabungan antara pengurus MWC NU Wangon dan para

mitra tersebut. Komposisi pengurus Yayasan Al Ikhlas Wangon terdiri dari:

a) Dari MWC NU Wangon:

- a) KH. Achmad Zawawy Yusuf
- b) Drs. H. Zaenudin Sahab, M.Pd.
- c) Drs. Mukhtarom Baedlowy, MSI
- d) Sarwin Muchlas
- e) H. Machud

b) Dari pihak luar:

- 1. H. Fathul Amin Syahid
- 2. Drs. Falih Abdul Haris
- 3. Drs. Dhabas Rahmat
- 4. Ir. Okto Miradi Musko Putra

Yayasan Al Ikhlas Wangon mendapatkan legalitas dari notaris Ny. Gati Sudardjo, SH, PPAT pada tanggal 19 Januari 1995.

c. Usaha Pendirian

Yayasan Al Ikhlas mengajukan izin operasional sekolah kepada Kepala Kanwil Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah. Izin ini disetujui pada tanggal 26 Maret 1996 dengan Surat Keputusan Izin Pendirian Sekolah Nomor: 428/103/1/96. Dengan demikian, SMEA Al Ikhlas resmi berdiri dan mulai menerima siswa baru pada tahun ajaran 1996/1997.

MWC NU Wangon kemudian menggalang dana dan dukungan dari warga NU untuk membeli lahan seluas 2.100 m² milik Bapak Sangid Banteran di belakang kantor PDAM Wangon. Namun, karena lahan ini tidak memiliki akses jalan dan izin pengarugan/pengeringan, akhirnya dijual. Kemudian, mereka membeli lahan baru milik Haji Enjang Abdullah di Karangjengkol Wangon seluas 6.600 m² seharga Rp31.000.000. Pembebasan lahan juga dilakukan untuk akses jalan sepanjang 130 meter menuju sekolah.

Beberapa pembangunan lain yang dilakukan antara lain:

- a) Pembebasan lahan tambahan untuk masjid dari H. Fathul Amin Syahid.
- b) Pembangunan pesantren Pondok Bambu atas gagasan KH. Achmad Zawawi Yusuf pada tahun 1998.
- c) Pembangunan pagar sekolah dan masjid dengan bantuan Syaikh Mannah Romadhoni dari Arab Saudi.

d. Pelaksanaan Pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar SMK Ma'arif NU Wangon dimulai pada tahun 1996 hingga 1999, dengan lokasi sementara di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Rancabanteng milik H. Amin Yusuf. Pada angkatan perdana, sekolah membuka dua jurusan: Akuntansi dengan 26 siswa dan Sekretaris dengan 24 siswa. Beberapa guru angkatan pertama antara lain:

- a) Drs. Zaenudin Sahab
- b) Drs. Mukhtarom Baedlowy
- c) Drs. Ilyas
- d) Dra. Sri Mulyati
- e) Susilarsih Achmad, Amd
- f) Suwandi, S.Pd.

e. Pengalihan Status Sekolah

Pada tahun 1995, Yayasan Al Ikhlas menyerahkan seluruh aset dan pengelolaan sekolah kepada Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Kabupaten Banyumas. Proses ini disertai dengan surat serah terima yang ditandatangani pada 6 Desember 1995 oleh KH. Achmad Zawawy Yusuf dan Drs. H.A. Wasikun, Ketua Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Banyumas. Nama sekolah kemudian diubah menjadi SMK Ma'arif NU Wangon. Berdasarkan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 41007/A.45/OT/1997.

Pada tahun 2000, SMK Ma'arif NU Wangon resmi menempati gedung baru di Grumbul Karangjengkol, Desa Wangon, Kabupaten Banyumas.

f. Kepemimpinan Sekolah

Kepemimpinan SMK Ma'arif NU Wangon sejak pendiriannya hingga saat ini telah beberapa kali:

- a) Drs. H. Zaenudin Sahab, M.Pd. (1996-1998)
- b) Didit Sutomo, SH (2009-2010)
- c) Hj. Heny Henurawati, S.Pd. (2011-2012)
- d) Fuad Hasyim, S.Pd. (2013-2016)
- e) Drs. Mukhtarom, MSI (2017-sekarang)

Dengan memasuki usia ke-28 tahun, SMK Ma'arif NU 1 Wangon terus berkomitmen untuk menjadi lembaga pendidikan yang berperan aktif dalam mencerdaskan anak bangsa, khususnya di bawah naungan Nahdlatul Ulama. Sekolah ini juga terus mengembangkan fasilitas dan kurikulum untuk mendukung perkembangan akademik serta karakter siswa.

2. Profil Sekolah

IDENTITAS SEKOLAH

NPSN	: 20330450
Status	: Swasta
Bentuk Pendidikan	: SMK
Status Kepemilikan	: Yayasan
SK Pendirian Sekolah	: 14 September 1995
Tanggal SK Pendirian	: 10 November 1995
SK Izin Operasional	: 26 Maret 1996
Tanggal SK Izin Operasional	: -

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Pretest Kecanduan *Game online*

Pretest diberikan kepada seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 32 siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan *teknik self-control*. Instrumen yang digunakan disusun sedemikian rupa sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih rendah.

Data hasil *pretest* selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat kecanduan *game online* siswa yang ditinjau dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum.

Hasil analisis statistik deskriptif skor pretest tingkat kecanduan *game online* siswa disajikan pada Tabel 4.1 berikut.

No Responden	Skore	Mean	Min	Max	Sd
1	71	90.3125	71	111	8.956661
2	82				
3	71				
4	81				
5	88				
6	94				
7	101				
8	85				
9	102				
10	90				
11	91				
12	89				
13	93				
14	83				
15	82				
16	92				
17	82				
18	100				
19	98				
20	85				
21	87				
22	111				
23	94				
24	93				
25	84				
26	102				
27	83				
28	92				
29	94				
30	90				
31	98				
32	102				

Tabel 4. 1 Analisis Statistik Deskriptif Pretest Tingkat Kecanduan *Game online* 32 Siswa

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa N adalah subjek responden yang berjumlah 32 siswa, mean 90.3125, nilai minimum 71, nilai maximum 111, dan standar deviasi 8.956661.

Berdasarkan hasil analisis skor *pretest* terhadap 32 siswa, selanjutnya dilakukan penentuan subjek penelitian dengan tujuan untuk memilih siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Penentuan subjek penelitian dilakukan secara berdasarkan data hasil *pretest*, bukan atas pertimbangan subjektif peneliti, sehingga pemilihan subjek dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Dengan demikian, diperoleh 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi dan selanjutnya ditetapkan sebagai subjek penelitian untuk diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-control*. Hasil analisis statistik deskriptif skor *pretest* tingkat kecanduan *game online* pada subjek penelitian disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

No	Nama	Skore	Kelompok
1.	AL F	100	Eksperimen
2.	BAL	102	Eksperimen
3.	SGT	102	Eksperimen
4.	FR	111	Eksperimen
5.	FAI	102	Eksperimen
6.	DYM	101	Eksperimen

Tabel 4. 2 Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa skor *pretest* siswa berada dalam rentang 100 sampai 111. Skor terendah diperoleh oleh ALF yaitu sebesar 100, sedangkan skor tertinggi diperoleh oleh FR dengan skor 111. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat kecanduan *game online* pada siswa, meskipun semuanya termasuk dalam kelompok eksperimen.

Jika dilihat lebih rinci, sebagian besar siswa memperoleh skor di kisaran 100–102. Ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa berada pada tingkat kecanduan *game online* yang cukup tinggi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi maupun intensitas bermain *game online*, yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

Selain itu, siswa FR memperoleh skor yang paling tinggi dibandingkan siswa lainnya. Skor ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada siswa tersebut lebih kuat, sehingga membutuhkan perhatian dan intervensi yang lebih intensif melalui konseling kelompok.

Dengan demikian, hasil *pretest* ini menjadi dasar bahwa seluruh siswa pada kelompok eksperimen memang memerlukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Data *pretest* juga berfungsi sebagai pembanding utama untuk melihat perubahan skor setelah *treatment* diberikan melalui *posttest*.

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self control* sebagai bentuk intervensi untuk

membantu siswa meningkatkan kemampuan pengendalian diri, sehingga kecanduan *game online* dapat berkurang secara signifikan.

2. Pelaksanaan Perlakuan *Treatment*

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan setelah diperoleh subjek penelitian yang telah ditetapkan berdasarkan hasil *pretest*. Subjek penelitian terdiri atas 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Penelitian dilaksanakan dengan memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-control* yang bertujuan untuk membantu siswa mengurangi tingkat kecanduan *game online*.

Secara umum, pelaksanaan penelitian meliputi beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan konseling kelompok, dan tahap evaluasi melalui *posttest*.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan penelitian. Selain itu, peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa angket kecanduan *game online* yang digunakan pada tahap *pretest* dan *posttest*. Peneliti juga menyusun rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok yang memuat tujuan layanan, materi kegiatan, tahapan penerapan teknik *self-control*, serta pengaturan waktu dan tempat pelaksanaan. Tahap persiapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan penelitian dapat berjalan secara terstruktur, sistematis, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, peneliti berperan sebagai konselor yang memfasilitasi jalannya kegiatan. Setiap sesi konseling kelompok dilaksanakan melalui tahapan konseling kelompok, yang meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan, peneliti menerapkan teknik *seilf-control* yang berfokus pada kemampuan siswa untuk mengenali perilaku kecanduan game online, mengendalikan dorongan bermain game secara berlebihan, serta membentuk perilaku alternatif yang lebih positif.

Selama proses konseling kelompok berlangsung, siswa didorong untuk aktif berdiskusi, mengungkapkan pengalaman terkait kebiasaan bermain game online, serta melakukan latihan pengendalian diri sesuai dengan teknik *seilf-control* yang diberikan. Diharapkan melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling mendukung dan memotivasi dalam upaya mengurangi perilaku kecanduan game online.

Penerapan teknik *seilf-control* dalam konseling kelompok dilakukan melalui tahapan yang saling berkesinambungan. Setiap langkah dikaitkan langsung dengan teori self-regulation, yaitu self-observation, self-evaluation, dan self-reinforcement, agar perubahan perilaku siswa berlangsung sadar, terarah, dan bertahan lama.

Adapun tahapan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *seilf-control* yang dilakukan peneliti kepada subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Perilaku Bermasalah, Pertemuan Pertama (Tahap *Self-Observation*)

Self-observation adalah kemampuan mengamati pikiran dan perasaan sendiri secara sadar. Dalam banyak literatur psikologi dan mindfulness, *self-observation* dipahami sebagai praktik memperhatikan apa yang terjadi di dalam diri: emosi, impuls, maupun ketegangan. Ia sering dipakai dalam teknik journaling, refleksi diri, dan latihan *mental-health-care*.

Tujuan: Membantu siswa menyadari pola kecanduan game online yang selama ini dilakukan tanpa kontrol.

Langkah:

- a) Konselor memfasilitasi diskusi kebiasaan bermain *game*.
- b) Siswa mengungkapkan durasi, frekuensi, dan situasi bermain *game*.
- c) Siswa mulai mencatat perilaku bermain *game* secara jujur.

2. Monitoring Perilaku Bermain *Game*, (Tahap *Self-Observation Lanjutan*)

Tujuan: Melatih siswa memantau dorongan dan kebiasaan bermain *game* secara konsisten.

Langkah:

- a) Siswa mengisi lembar monitoring harian.
- b) Siswa mencatat waktu, durasi, dan alasan bermain *game*.
- c) Konselor meninjau hasil monitoring bersama kelompok.
- d) Makna Teoretis: Monitoring membantu siswa mengenali pola perilaku dan situasi pemicu kecanduan.

3. Penilaian dan Refleksi Diri, Pertemuan Kedua (Tahap *Self-Evaluation*)

Tujuan: Membantu siswa menilai dampak perilaku bermain game terhadap kehidupannya.

Langkah:

Siswa merefleksikan hasil monitoring diri.

1. Siswa membandingkan perilaku aktual dengan perilaku ideal.
2. Siswa mengidentifikasi dampak akademik, sosial, dan emosional.

Makna Teoretis: Tahap ini merupakan *self-evaluation*, yaitu penilaian diri terhadap perilaku yang telah diamati.

4. Penetapan Tujuan dan Strategi Pengendalian, (Tahap *Self-control Aktif*)

Tujuan: Mengarahkan siswa untuk mengendalikan perilaku secara sadar dan terencana.

Langkah:

- a) Siswa menetapkan target pengurangan bermain *game*.
- b) Siswa menyusun strategi pengendalian diri (mengatur jadwal, menghindari pemicu, aktivitas pengganti).
- c) Konselor membantu memastikan target realistis.

Makna Teoretis: *Self-control* mulai dijalankan berdasarkan hasil evaluasi diri.

5. Pelaksanaan Pengendalian Diri, Pertemuan Ketiga (Tahap *Implementasi Self-Control*)

Tujuan: Membantu siswa menerapkan strategi yang telah direncanakan

Langkah:

- a) Siswa menjalankan jadwal yang telah ditetapkan.
- b) Siswa menunda atau menolak dorongan bermain game.
- c) Siswa mengganti aktivitas bermain game dengan kegiatan positif.

Makna Teoretis: Pengendalian diri dilakukan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

6. Penguatan Diri dan Evaluasi Perubahan, (Tahap *Self-Reinforcement*)

Tujuan: Mempertahankan perilaku positif yang telah dicapai.

Langkah:

- a) Siswa memberikan reward pada diri sendiri saat berhasil mengontrol perilaku.
- b) Konselor memberikan penguatan verbal dan umpan balik positif.
- c) Evaluasi perubahan perilaku dilakukan bersama kelompok.

Makna Teoretis: Tahap ini merupakan *self-reinforcement*, yaitu penguatan diri untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku.

3. Tahap Evaluasi (Posttest)

Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* selesai dilaksanakan, peneliti melakukan tahap evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan game online pada subjek penelitian. Evaluasi dilakukan dengan memberikan posttest kepada keenam siswa menggunakan instrumen yang sama dengan pretest.

Adapun hasil pengisian angket pretest dan posttest self control siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online disajikan pada Tabel 4.3

Nomor	Nama	pretest		Post test	
		Skore	Kategori	Skore	Kategori
1.	AL F	100	Sedang	89	Rendah
2.	BAL	102	Sedang	91	Rendah
3.	SGT	102	Sedang	94	Rendah
4.	FR	111	Tinggi	95	Sedang
5.	FAI	102	Sedang	101	Sedang
6.	DYM	101	Sedang	88	Rendah

Tabel 4. 3 Skore Pretest Dan PostTest Siswa

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil pretest, diketahui bahwa skor siswa berada pada rentang 100 hingga 111. Sebagian besar siswa memperoleh skor dalam kategori sedang, yaitu ALF (100), BAL (102), SGT (102), FAI (102), dan DYM (101). Sementara itu, satu siswa yaitu FR memperoleh skor tertinggi sebesar 111 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan

bahwa sebelum treatment diberikan, mayoritas siswa mengalami kecanduan *game online* pada tingkat sedang, sedangkan FR mengalami kecanduan yang lebih berat dibandingkan siswa lainnya.

Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self control, siswa kembali diberikan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan game online setelah treatment dilakukan. Hasil posttest menunjukkan bahwa skor siswa menurun menjadi rentang 88 hingga 101, yang berarti terjadi penurunan kecanduan pada sebagian besar siswa.

Secara lebih rinci, ALF mengalami penurunan dari skor 100 (kategori sedang) menjadi 89 (kategori rendah). BAL juga menurun dari 102 menjadi 91, dan SGT dari 102 menjadi 94, keduanya berpindah dari kategori sedang ke rendah. DYM bahkan mengalami penurunan cukup besar dari 101 menjadi 88 yang termasuk kategori rendah.

Sementara itu, siswa FR yang sebelumnya berada pada kategori tinggi (111) turun menjadi 95, sehingga berpindah ke kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif meskipun kecanduan masih berada pada tingkat sedang.

Berbeda dengan siswa lain, FAI menunjukkan skor yang relatif stabil karena hanya turun dari 102 menjadi 101 dan tetap berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh treatment pada siswa tersebut belum sebesar siswa lainnya.

Namun demikian, peningkatan tersebut masih bersifat deskriptif dan belum dapat dijadikan dasar pengambilan kesimpulan secara inferensial.

Oleh karena itu, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data hasil pretest dan posttest terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas data.

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pemenuhan asumsi normalitas diperlukan karena penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Shapiro Wilk, karena jumlah subjek penelitian kurang dari 50 responden. Data yang diuji meliputi skor pretest dan posttest. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji Shapiro Wilk adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Untuk menguji kenormalan data ini, peneliti menggunakan aplikasi SPSS, dan hasil pengujian normalitas data tersebut kemudian disajikan pada Tabel 4.4

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.432	6	0.001	0.676	6	0.003
Posttest	0.171	6	.200*	0.932	6	0.596

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Shapiro Wilk

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0.003 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa data pretest tidak berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi posttest sebesar 0.596 ($p > 0.05$) sehingga data posttest berdistribusi normal.

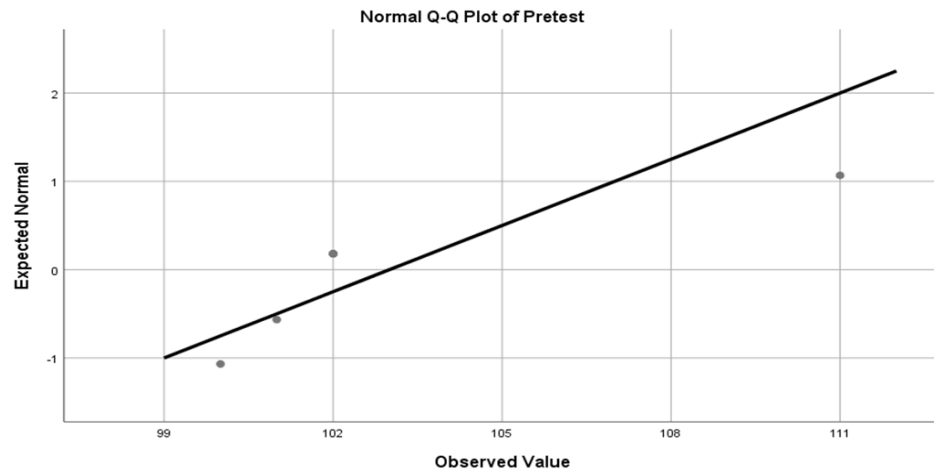
Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa:

- a. Data pretest tidak normal
- b. Data posttest normal

Karena salah satu data (pretest) tidak memenuhi syarat normalitas, maka asumsi uji parametrik seperti *paired sample t-test* tidak sepenuhnya terpenuhi. Karena salah satu data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test*.

Selain menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk*, pengujian normalitas dalam penelitian ini juga didukung melalui analisis visual menggunakan Normal Q-Q Plot (*Quantile-Quantile Plot*). Q-Q Plot bertujuan untuk melihat apakah sebaran data mengikuti distribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila titik-titik pada grafik berada di sekitar dan

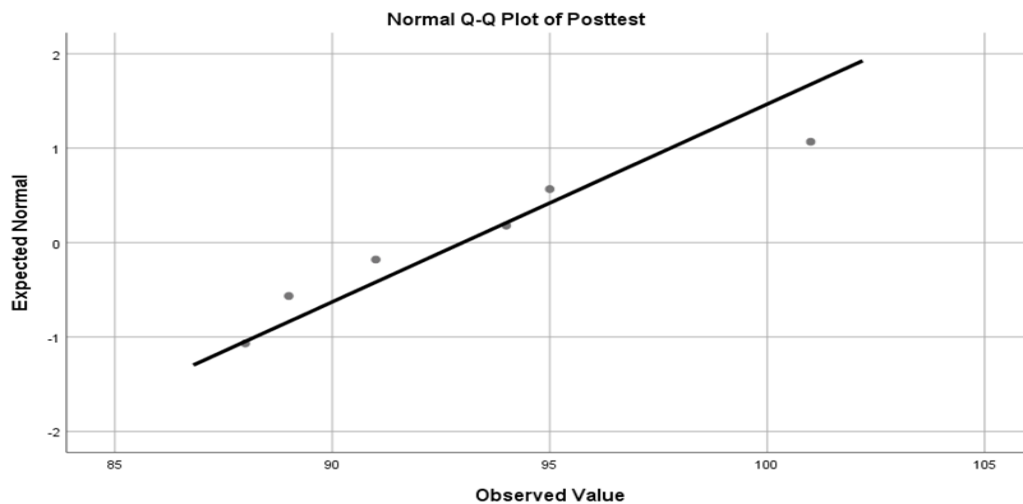
mengikuti garis diagonal. Sebaliknya, apabila titik-titik menyimpang jauh dari garis diagonal, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.



Gambar 4. 1 Uji Normalitas Q-Q plot Pretest

Berdasarkan hasil Normal Q–Q Plot pada data pretest, terlihat bahwa beberapa titik data tidak mengikuti garis diagonal secara konsisten dan cenderung menyimpang pada bagian tertentu. Penyimpangan ini menunjukkan bahwa sebaran skor pretest belum membentuk pola distribusi normal.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa kondisi awal siswa sebelum diberikan treatment masih menunjukkan variasi skor yang tidak merata, sehingga data pretest dapat disimpulkan tidak berdistribusi normal. Hasil ini juga sejalan dengan uji *Shapiro-Wilk* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.003 ($p < 0.05$), sehingga data pretest tidak memenuhi asumsi normalitas.



Gambar 4. 2 Uji Normalitas Q-Q plot Posttest

Berdasarkan Normal Q–Q Plot, sebaran data pretest terlihat menyimpang dari garis diagonal sehingga menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada posttest, titik-titik data cenderung mengikuti garis diagonal, sehingga data posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, secara visual dapat disimpulkan bahwa normalitas data hanya terpenuhi pada posttest, sedangkan pretest tidak memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan analisis Normal Q–Q Plot, dapat disimpulkan bahwa data pretest sebelum treatment tidak berdistribusi normal karena titik-titik menyimpang dari garis diagonal, sedangkan data posttest setelah treatment menunjukkan distribusi normal karena titik-titik mengikuti garis diagonal. Oleh karena itu, karena salah satu data tidak memenuhi syarat normalitas,

maka pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

4. Uji Hipotesis (*non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test*)

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* serta didukung dengan analisis Normal Q–Q Plot, diketahui bahwa data pretest tidak berdistribusi normal. Karena salah satu data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat menggunakan uji parametrik seperti paired *sample t-test*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data pretest tidak berdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.027 ($p < 0.05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self control* terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa

Dalam penelitian ini, uji Wilcoxon digunakan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa, melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok *eksperimen*.

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	0.00	0.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Tabel 4. 5 Hasil Output Ranks

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa:

- Negative Ranks = 6, artinya seluruh siswa mengalami penurunan skor dari pretest ke posttest (posttest lebih kecil daripada pretest).
- Positive Ranks = 0, artinya tidak ada siswa yang mengalami peningkatan skor setelah diberikan treatment.
- Ties = 0, artinya tidak ada siswa yang memperoleh skor tetap atau sama antara pretest dan posttest.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua responden mengalami perubahan ke arah penurunan skor kecanduan *game online* setelah diberikan konseling kelompok teknik *self control*.

Selanjutnya, hasil uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel *Test Statistics* berikut:

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.027

Tabel 4. 6 Hasil Test Statistics

Dasar Pengambilan Keputusan dan pengambilan keputusan dilakukan dengan ketentuan jika nilai Sig. < 0.05 maka terdapat perbedaan yang

signifikan antara pretest dan posttest. Dan jika nilai Sig. > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi sebesar: $0.027 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest siswa setelah diberikan treatment.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. H_0 : Tidak terdapat perbedaan skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *self control*.
- b. H_a : Terdapat perbedaan skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *self control*.

Karena nilai signifikansi (0.027) lebih kecil dari 0.05, maka keputusan yang diambil adalah:

- a. H_0 ditolak
- b. H_a diterima

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* terbukti efektif dalam mengmeurangi kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

Hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan *game online* dari *pretest* ke *posttest*, serta hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.027 ($p < 0.05$). Dengan demikian, treatment yang diberikan memberikan dampak positif dan signifikan terhadap penurunan kecanduan *game online* siswa.

C. Pembahasan

Pada pembahasan hasil penelitian ini diawali dengan adanya permasalahan kecanduan *game online* siswa yang cukup tinggi. Permasalahan tersebut terlihat dari kebiasaan siswa yang sulit mengendalikan waktu bermain game, sering menunda kegiatan belajar, serta kurang mampu mengontrol dorongan untuk bermain secara berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kontrol diri yang rendah dalam membatasi penggunaan *game online* dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan tersebut kemudian dibuktikan melalui hasil pretest yang menunjukkan bahwa keenam siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kecanduan *game online* pada kategori sedang hingga tinggi. Skor pretest yang diperoleh siswa berada pada rentang 100 sampai 111, sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan *game online* pada siswa memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling.

Selanjutnya, peneliti menganalisis layanan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu layanan yang dianggap tepat adalah konseling kelompok dengan teknik self control. Teknik *self control* dipilih karena berfokus pada kemampuan siswa untuk mengendalikan diri, mengatur perilaku, serta mengurangi kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan melalui tahapan pengamatan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon, diketahui bahwa terdapat siswa yang masih mengalami kecanduan game online dalam kategori sedang hingga tinggi. Beberapa siswa menunjukkan perilaku bermain game dalam durasi yang lama, sulit berhenti ketika sudah bermain, serta cenderung mengabaikan kewajiban belajar dan peraturan sekolah. Kondisi tersebut menjadi alasan utama dilaksanakannya penelitian ini.

Dalam penelitian ini, instrumen berupa angket pretest dan posttest digunakan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan *game online* pada enam siswa yang tergabung dalam kelompok *eksperimen*. Kelompok *eksperimen* ini selanjutnya diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self control yang dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan.

Penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self control* memiliki 6 tahapan, Adapun pembahasan mengenai efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

1) Identifikasi Perilaku Bermasalah (Pertemuan Pertama 13 Januari 2026
Self-Observation)

Pada pertemuan pertama, peneliti menerapkan tahap self-observation, yaitu kemampuan individu untuk mengamati pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya sendiri secara sadar. Pada tahap ini siswa diarahkan untuk mulai menyadari kebiasaan bermain *game online* yang selama ini dilakukan tanpa kontrol. Konselor memfasilitasi diskusi kelompok mengenai durasi, frekuensi, dan situasi bermain *game*, sehingga siswa dapat mengungkapkan pengalaman pribadinya secara terbuka. Dalam proses ini, siswa mulai menunjukkan kesadaran awal terhadap perilaku kecanduan yang dialami.

Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sering bermain *game* setelah pulang sekolah hingga larut malam, seperti yang disampaikan oleh ALF dan FR, yang mengaku sering lupa waktu ketika bermain *game*. BAL dan SGT menyampaikan bahwa bermain *game* menjadi kegiatan utama ketika merasa bosan atau tidak memiliki aktivitas lain. Sementara itu, FAI menyatakan bahwa bermain *game* sudah menjadi kebiasaan rutin yang sulit dihindari, dan DYM mengungkapkan bahwa dorongan bermain sering muncul karena ajakan teman. Respon-respon tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengamati dan menyadari pola perilaku bermain *game* yang bermasalah.

2) Monitoring Perilaku Bermain *Game* (*Self-Observation* Lanjutan)

Tahap *self-observation* dilanjutkan melalui kegiatan monitoring perilaku bermain game secara lebih sistematis. Siswa diminta mencatat waktu, durasi, serta alasan bermain game dalam lembar monitoring harian. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih siswa memantau dorongan dan kebiasaan bermain game secara konsisten.

Hasil monitoring menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pola kecanduan yang dialami. ALF menyadari bahwa durasi bermainnya jauh lebih lama dari yang ia bayangkan, sedangkan BAL mengungkapkan bahwa bermain game sering dilakukan saat merasa stres. SGT menyatakan bahwa ia sering bermain game pada waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar. FR mengungkapkan bahwa game menjadi pelarian utama dari perasaan jenuh, sementara FAI mengakui bahwa meskipun sudah mencatat, ia masih merasa sulit membatasi diri. DYM menyadari bahwa tidak adanya kegiatan alternatif menjadi pemicu utama kebiasaan bermain game. Tahap ini membantu siswa mengenali situasi pemicu kecanduan secara lebih jelas.

3) Penilaian dan Refleksi Diri (Pertemuan Kedua 19 Januari 2023 *Self-Evaluation*)

Pada pertemuan kedua, peneliti menerapkan tahap *self-evaluation*, yaitu proses penilaian diri terhadap perilaku yang telah diamati. Siswa diarahkan untuk merefleksikan hasil monitoring dan membandingkan

perilaku bermain game yang dilakukan dengan perilaku ideal sebagai pelajar.

Dalam sesi ini, ALF dan SGT menyampaikan bahwa bermain game membuat mereka sering menunda belajar dan merasa kurang fokus di kelas. BAL mengungkapkan bahwa kebiasaan bermain game sering menimbulkan konflik dengan orang tua. FR menyadari bahwa intensitas bermain game berdampak pada menurunnya prestasi akademik. FAI menyampaikan bahwa dorongan bermain muncul secara otomatis ketika memegang handphone, sedangkan DYM menyadari bahwa ia menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Refleksi ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami konsekuensi negatif dari perilaku kecanduan *game online*.

4) Penetapan Tujuan dan Strategi Pengendalian (*Self-control* Aktif)

Teknik *Self Control* Aktif siswa diarahkan memasuki kemampuan mengendalikan perilaku secara sadar dan terencana. Pada tahap ini, siswa menetapkan tujuan pengurangan bermain game serta menyusun strategi pengendalian diri yang sesuai dengan kondisi masing-masing.

Sebagai contoh, ALF dan BAL menetapkan target membatasi waktu bermain *game* maksimal satu jam per hari setelah menyelesaikan tugas sekolah. SGT memilih strategi menyimpan *handphone* pada malam hari untuk menghindari dorongan bermain. FR menargetkan untuk berhenti bermain *game* sebelum larut malam. FAI menunjukkan keraguan dalam menetapkan target karena merasa kebiasaannya sudah kuat,

sedangkan DYM menetapkan strategi untuk mengurangi ajakan bermain bersama teman. Tahap ini menunjukkan bahwa siswa mulai mengambil peran aktif dalam mengontrol perilaku mereka.

5) Pelaksanaan Pengendalian Diri (Pertemuan ketiga 28 Januari 2026
Implementasi *Self Control*)

Pada pertemuan ketiga, siswa mulai menerapkan strategi pengendalian diri yang telah disusun. Tahap ini bertujuan agar siswa mampu menjalankan rencana pengurangan bermain game dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaannya, ALF dan BAL menyampaikan bahwa mereka mulai mampu menunda keinginan bermain dan lebih fokus menyelesaikan tugas sekolah. Karena sebelum mengenal game Online ALF dan BAL termasuk peringkat 3 besar dikelas nya, namun berbalik ketika sudah mengenal game Online mereka mengalami penurunan jauh, menjadi peringkat 10-11 dan ini menjadi penyesalan mereka tersendiri, dan setelah melakukan tahap ini mereka mulai menyadari dampak negatif tersebut. Sedangkan SGT mengganti kebiasaan bermain game dengan kegiatan olahraga, sedangkan FR mengungkapkan bahwa frekuensi bermainnya mulai berkurang meskipun masih mengalami dorongan, namun karena rumah SGT dan FR berdekatan mereka juga memulai aktivitas baru yaitu mancing bersama. FAI mengaku masih sering tergoda untuk bermain game ketika sudah mulai, sementara DYM

mulai mampu menolak ajakan bermain dari teman. Tahap ini menunjukkan bahwa pengendalian diri mulai diterapkan secara nyata.

6) Penguatan Diri dan Evaluasi Perubahan (*Self-Reinforcement*)

Pada pertemuan ini, konselor menerapkan tahap self-reinforcement, yaitu penguatan diri untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai. Siswa diajak memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mengontrol kebiasaan bermain game serta melakukan evaluasi perubahan bersama kelompok.

ALF dan BAL menyampaikan rasa bangga karena mampu mengatur waktu bermain dengan lebih baik. SGT merasa lebih produktif dan tidak mudah tergoda bermain game. FR mengungkapkan bahwa meskipun prosesnya bertahap, ia mulai merasakan penurunan intensitas bermain. FAI menyatakan bahwa perubahan sudah mulai terjadi meskipun masih membutuhkan latihan lanjutan, sedangkan DYM merasa lebih percaya diri dalam mengendalikan diri. Tahap self-reinforcement ini berperan penting dalam menjaga keberlanjutan perubahan perilaku siswa.

Setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* selesai dilaksanakan, peneliti melakukan tahap evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* pada subjek penelitian. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana treatment yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku bermain game online secara berlebihan.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian posttest kepada keenam siswa kelompok eksperimen, yaitu ALF, BAL, SGT, FR, FAI, dan DYM, dengan menggunakan instrumen angket yang sama seperti pada tahap pretest. Penggunaan instrumen yang sama dimaksudkan agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara objektif antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Berdasarkan hasil posttest, secara umum seluruh siswa menunjukkan penurunan skor kecanduan game online dibandingkan hasil pretest. ALF mengalami penurunan skor dari 100 menjadi 89, BAL dari 102 menjadi 91, SGT dari 102 menjadi 94, FR dari 111 menjadi 95, serta DYM dari 101 menjadi 88. Penurunan yang terjadi pada sebagian besar siswa menunjukkan perubahan kategori dari sedang menjadi rendah. Sementara itu, FAI mengalami penurunan skor dari 102 menjadi 101 meskipun masih berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok teknik self-control, siswa mulai mampu mengenali kebiasaan bermain game online, memantau durasi bermain, mengevaluasi dampak negatif yang ditimbulkan, serta menyusun strategi pengendalian diri secara bertahap. Dengan demikian, tahap evaluasi melalui posttest memberikan bukti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* memberikan dampak positif terhadap penurunan kecanduan game online siswa.

Selanjutnya, temuan ini diperkuat melalui hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena data pretest tidak berdistribusi normal. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik self-control.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecanduan game online setelah treatment diberikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Negative Ranks sebanyak 6, yang berarti keenam siswa memiliki skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest. Selain itu, tidak terdapat Positive Ranks (0) maupun Ties (0), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa menunjukkan perubahan ke arah penurunan tanpa adanya siswa yang mengalami peningkatan atau skor tetap.

Selanjutnya, hasil statistik uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2.207 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.027. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah penerapan teknik self control dalam konseling kelompok. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nija, 2020), yang

menyatakan bahwa teknik self control efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa. Berdasarkan perhitungan uji wilcoxon singnet rank test, maka nilai Z yang dapat sebesar -2,807 dengan Asymp. Sig = 0,005 Perbandingan Asymp. Sig = 0,005 < α = 0,05 maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self control dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan bermain game online siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya. Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diterapkan teknik self control kepada siswa yang mengalami kecanduan game online yang dilakukan 4 kali pertemuan setiap satu minggu sekali dengan tahap-tahap teknik self control.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa teknik self control merupakan pendekatan yang secara konsisten terbukti efektif, sebagaimana juga ditunjukkan dalam berbagai penelitian terdahulu, sehingga layak diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self control efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur dan rancangan yang telah ditetapkan. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa dalam proses pelaksanaannya terdapat beberapa keterbatasan yang dapat

mempengaruhi jalannya penelitian maupun hasil yang diperoleh. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan Menemukan Subjek Penelitian yang Sesuai

Penelitian ini memerlukan subjek dengan tingkat *kecanduan game online* pada kategori sedang hingga tinggi. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengalami kesulitan dalam menentukan siswa yang benar-benar memenuhi kriteria tersebut, karena tidak semua siswa bersedia terbuka mengenai kebiasaan bermain *game online*. Proses seleksi subjek melalui *pretest* membutuhkan waktu dan ketelitian agar siswa yang dipilih sesuai dengan tujuan treatment.

2. Jumlah Sampel yang Terbatas

Penelitian ini hanya melibatkan enam siswa sebagai subjek kelompok eksperimen. Jumlah sampel yang kecil menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi siswa. Penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar sangat disarankan agar hasilnya lebih representatif.

3. Kesulitan Menyesuaikan Waktu Pelaksanaan Treatment

Salah satu kendala dalam penelitian ini adalah keterbatasan waktu dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti harus menyesuaikan jadwal treatment dengan kegiatan sekolah, jam pelajaran, serta agenda siswa lainnya. Jika sesuai dengan jadwal peneliti itu seharusnya 4 kali pertemuan, namun dikarenakan kesulitan dalam mendapatkan waktu untuk

bertemu siswa hal tersebut membuat pelaksanaan sesi konseling tidak selalu dapat dilakukan secara intensif dan berurutan sesuai rencana awal.

4. Keterbatasan Tempat atau Ruangan Konseling

Dalam pelaksanaan treatment, peneliti juga mengalami keterbatasan dalam memperoleh ruangan khusus yang kondusif untuk konseling kelompok. Pelaksanaan treatment ini dilakukan di ruangan perpustakaan, yang menjadi lalu lalang siswa meminjam buku yang mengakibatkan pelaksanaan treatment kurang kondusif atau kurang mendukung suasana privasi, sehingga mempengaruhi kenyamanan siswa dalam berdiskusi secara terbuka.

5. Faktor Lingkungan Subjek yang Sulit Dikontrol

Penelitian ini tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor eksternal siswa, seperti pengaruh teman sebaya, akses gadget dan internet di rumah, serta dukungan keluarga dalam membatasi aktivitas bermain game. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan siswa dalam mengurangi kecanduan *game online* di luar sesi konseling.

6. Waktu Treatment yang Relatif Singkat

Pengendalian diri (*self-control*) merupakan kemampuan yang berkembang melalui proses yang berkelanjutan. Dalam penelitian ini, treatment dilakukan dalam tiga kali pertemuan, sehingga perubahan yang terjadi mungkin belum sepenuhnya maksimal terutama bagi siswa yang memiliki kebiasaan bermain *game* yang sangat kuat.

BAB V

PENUUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon, dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Sebelum treatment, siswa berada pada kategori kecanduan sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan kebiasaan bermain *game*. Setelah enam kali pertemuan konseling kelompok, seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan, yang menandakan peningkatan kemampuan mengontrol perilaku bermain game.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik self control terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan kecanduan game online serta membangun perilaku yang lebih sehat dan produktif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* efektif dalam mengurangi kecanduan game

online siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Treatment ini membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol diri, membatasi intensitas bermain game, serta membangun perilaku yang lebih sehat dan produktif dalam aktivitas sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat terus melatih kemampuan *self-control* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengatur waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu kegiatan belajar, kesehatan, maupun hubungan sosial.

2. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* sebagai salah satu alternatif layanan dalam menangani permasalahan kecanduan *game online* siswa, karena terbukti efektif membantu siswa mengurangi perilaku bermain secara berlebihan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok secara lebih optimal dengan menyediakan ruang konseling yang kondusif serta membuat program pencegahan kecanduan *game online* melalui kegiatan edukasi atau pembinaan karakter siswa.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih aktif dalam memberikan pengawasan terhadap penggunaan gadget anak di rumah serta membantu siswa menerapkan pengendalian diri agar kebiasaan bermain game tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan, serta memperpanjang durasi treatment agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliawati. (2023). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi*

Journal of Art, Humanity and Social Studies, 3(6), 183–191.

Andrianti, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al-Uswah Kuala. *Journal of Student Research (JSR)*, 1(1).

Bahtiar, A. (2022). Penanganan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung. *Madaniyah*, 12(2), 217–226. <https://doi.org/10.58410/madaniyah.v12i2.476>

Damayanti, A. (2022). Increasing Social Skill Children Aged 4-5 With the Chaterpillar Game. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2404–2410. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1855>

Febriady. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas XI di SMK Negeri 4 Kerinci. *Journal on Education*, 06(02), 13057–13071.

Ferdian. (2021). Implementasi Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12>

Gudlavalleti. (2022). Commissioning , contracting , and contextualizing guidelines to other jurisdictions : Experience from NICE Knowledge exchange seminar series A collaboration between NICE International and IHOPE. *Gudlavalleti, A. G., Mcguire, H., & Dominguez, P. P. (2022).*

Commissioning , Contracting , and Contextualizing Guidelines to Other Jurisdictions : Experience from NICE Knowledge Exchange Seminar Series A Collaboration between NICE International and IHOPE., 1(2), 58–60.
<https://doi.org/10.25259/IHOPEJO>

Hanafi, M. I. (2023). Analisis permainan game online terhadap hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2). <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v9i2.74727>

Hayadi, N. B. (2021). Perilaku menyimpang remaja yang kecanduan game online di Rt 49 kelurahan Sidodadi. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 9(1), 30–41.

Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.

Kase, O. I. (2024). Efektivitas Teknik Reward dan Punishment dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control dalam Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Kejuruan.
JURNALBIMBINGANKONSELINGFLOBAMORA, 2.

Khairani, S., & Dewi, I. S. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma Negeri 21. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(3), 86–91.

Kusmawati, I. (2015). Pengaruh Online Game Terhadap Perkembangan Bahasa Anak. *Jurnal Teknodik*, 19(April), 012–023.
<https://doi.org/10.32550/teknodik.v19i1.142>

- Mahkotawati, R., Rijanto, T., & Rusimamto, P. W. (2025). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian: Angket Pengalaman Praktik Kerja Lapangan (PKL) pada Siswa SMK. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1830–1835. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.6990>
- Malay, M. N. (2022). *Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Dengan SPSS dan JASP*. Cv. Madani Jaya Bandar Lampung.
- Muhammad Reza, R., & Mulawarman. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Mulyani. (2016). Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control. 4, 1(1), 26.
- Nija. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 154–160. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42428>
- Paskadita, H. (2022). Kesepian dan Kontrol Diri pada Adiksi Online Games Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(1), 01. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i1.54445>
- Pranata, M. Z., & Diana, R. R. (2023). *KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DITINJAU DARI KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN*

REGULASI DIRI PENDAHULUAN Kemajuan teknologi dari waktu ke waktu semakin berkembang pesat . Salah satu produk teknologi yang banyak digunakan yaitu internet . Bermacam data dan inf. 016, 77–83.

Priya, & Mehta. (2023). Defining representativeness of study samples in medical and population health research. *BMJ Medicine*, 2(1), e000399.
<https://doi.org/10.1136/bmjmed-2022-000399>

Rahim, R. (2021). Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). In *Cemerlang Indonesia* (Vol. 1, Issue 1). www.rcipress.rcipublisher.org

Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. R. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(1), 1–11.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/45336>

Rukaya, R. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online. *FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 01.

Saputra, H. (2022). Strategi Pemanfaatan Game Online Dalam Mendidik Anak Usia Dini. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.24252/nananeke.v5i1.26721>

Sari, R. P. (2024). *More Than Just Playing: The Pleasure of Online Game Players*

(Issue Imoviccon 2023). Atlantis Press International BV.

https://doi.org/10.2991/978-94-6463-390-0_21

Selviani. (2025). Layanan Konseling kelompok Teknik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(April), 170–176.

Sholikha, A. (2025). The Effectiveness of Behavioral Counseling Services Using Self- Management Techniques in Reducing Online Gaming Addiction Behaviors in Adolescents. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 105–118.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suranata. (2020). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 74–80.
<https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>

Syahriman, A. A. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Viii C Smp N 17 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 3(3), 262–270.

Tri, N., & Dewi, R. S. (2025). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020 - 2025) memahami diri sendiri , menghadapi permasalahan , serta mengembangkan potensi yang*. 3.

Ummah. (2019). PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MEMBANGUN SELF CONTROL REMAJA DI SEKOLAH. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Winatha, R. K. (2021). Adopting Indonesian Folklore as an Instructional Media Through Cards Games. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(3), 209–219. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i3.17428>

Yandri, D. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>

Yuliana, L., & Ernawati, R. D. (2022). Pelaksanaan observasi supervisi klinis pada masa pandemi covid-19 di sekolah menengah pertama. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 10(2), 162–170. <https://doi.org/10.21831/jamp.v10i2.46116>

Zahreen, K., Arof, M., Ismail, S., & Saleh, A. L. (2018). *Contractor's Performance Appraisal System in the Malaysian Construction Industry : Current Practice , Perception and Understanding*. 7, 46–51.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Observasi


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/132/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Observasi Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SMK Ma'arif NU 1 Wangon
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Hanif Al Hakim**
NIM : **212411035**
Prodi : **Bimbingan dan Konseling**

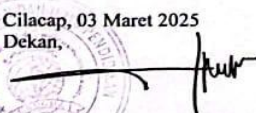
Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Membatasi Kecanduan Game Online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon**"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 03 Maret 2025 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 03 Maret 2025
Dekan,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

CS Digital dengan ClientOnline

Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian Skripsi



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/1028/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SMK Ma'arif NU 1 Wangon
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Hanif Al Hakim
NIM : 212411035
Prodi : Bimbingan dan Konseling

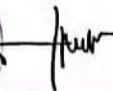
Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Membatasi Kecanduan Game Online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Sabtu, 13 Desember 2025 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 12 Desember 2025
Dekan,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK: 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 3 Uji Validitas (Validitor 1)


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/979/Ybk.041.8/TA/2025
Lamp : 1 bendel
Hal : **Permohonan menjadi Validator**

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Membatasi Kecanduan Game Online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon"** oleh mahasiswa kami:

Nama : HANIF AL HAKIM
NIM : 212411035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Cilacap, 26 November 2025
Dekan

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK 411230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

CS Digital dengan CamScanner

Lampiran 4 Surat Uji validitas (Validator 2)


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/980/Ybk.041.8/TA/2025
Lamp : 1 bendel
Hal : Permohonan menjadi Validator

Kepada Yth.
Endang Rifani, M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Membatasi Kecanduan Game Online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon"** oleh mahasiswa kami:

Nama : HANIF AL HAKIM
NIM : 212411035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 26 November 2025


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIR: 41230714/012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 5 Jawaban Lembar Validasi instrumen

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET KECANDUAN *GAME ONLINE*)

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut :
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No.	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1.	Item instrument sudah sesuai dengan indikator	✓			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif		✓		
3.	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓		
4.	Item instrument tidak bias		✓		
5.	Format instrumen menarik untuk di baca		✓		
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrument sudah jelas		✓		
7.	Jumlah item instrument sudah sesuai	✓			

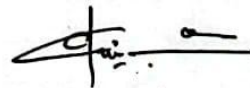
Kesimpulan :

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ⑥ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran :

- ① perhatikan konsistensi penggunaan huruf miring
- ② beberapa item diperhalus agar lebih ringkas (item 3)
- ③ pada kisi, indikator ditambah contoh perilaku
- ④ petunjuk - ditambahkan "tulis saja jawaban benar/salah"

Cilacap, 2025
Validator Ahli



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.

Kisi-kisi angket mencakup beberapa aspek penting, yaitu frekuensi bermain game online, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, serta ketergantungan emosional pada game. Setiap indikator diterjemahkan ke dalam beberapa butir pernyataan yang diharapkan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari perilaku bermain game online siswa. Melalui instrumen ini, peneliti dapat mengukur perubahan tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self-control (Rukaya, 2022)

Skala Kecanduan <i>Game Online</i>			
Responden disilahkan untuk mengisi kuisioner dengan memilih salah satu dari empat opsi sikap pilihan dengan keterangan dibawah ini. Mohon untuk mengisi kuisioner dengan seperti yang biasanya terjadi dalam kehidupan sehari hari, bukan berdasarkan pilihan ideal yang diinginkan.			
SS :	S:	TS	STS:
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju:

No	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya bermain <i>game online</i> hampir setiap hari.				
2	Saya bermain <i>game online</i> lebih sering dari pada teman saya.				
3	Saya tidak bisa melewati satu hari tanpa bermain <i>game online</i> .				
4	Saya mampu membatasi frekuensi bermain game online sesuai kebutuhan belajar saya.				
5	Saya lebih sering memilih aktivitas lain selain bermain game online.				
6	Saya tidak merasa perlu bermain game online setiap hari.				
7	Saya sering bermain <i>game online</i> lebih dari 3 jam sekali main.				
8	Saya bermain <i>game online</i> sampai larut malam				
9	Sekali bermain <i>game online</i> , saya sulit berhenti				
10	Saya biasanya berhenti bermain game online sebelum waktunya terlalu lama.				

11	Saya dapat mengatur waktu bermain sehingga tidak menghabiskan waktu berjam-jam				
12	Saya mampu mengakhiri permainan meskipun masih ingin melanjutkan.				
13	Saya sering menunda tugas sekolah karena bermain <i>game online</i> .				
14	Saya sering tidak belajar karena sibuk bermain <i>game online</i> .				
15	Nilai pelajaran saya menurun karena bermain <i>game online</i> .				
16	Saya tetap mengutamakan belajar meskipun ada keinginan untuk bermain <i>game online</i> .				
17	Saya tetap fokus belajar walaupun ada notifikasi atau ajakan bermain <i>game</i> .				
18	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas sekolah sebelum bermain <i>game</i> .				
19	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> daripada berbicara dengan teman.				
20	Saya jarang membantu orang tua karena asyik bermain <i>game online</i> .				
21	Saya jarang berkumpul dengan keluarga karena bermain <i>game online</i> .				
22	Saya tetap berinteraksi dengan keluarga dan teman meskipun saya suka bermain <i>game online</i>				
23	Saya menyempatkan waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan teman meskipun bermain <i>game online</i> .				
24	Saya lebih mengutamakan hubungan sosial daripada bermain <i>game online</i> .				
25	Saya merasa cemas atau gelisah jika tidak bermain <i>game online</i>				
26	Saya merasa marah jika dilarang bermain <i>game online</i>				
27	Saya merasa lebih senang bermain <i>game online</i> daripada melakukan aktivitas lain.				
28	Saya tetap merasa tenang meskipun tidak bermain <i>game online</i> .				
29	Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain <i>game</i>				

	meskipun sedang bosan.				
30	Saya bisa mengendalikan keinginan bermain game saat tidak memungkinkan untuk bermain.				

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun dalam bentuk angket skala Likert yang mengukur tingkat kecanduan *game online* siswa. Instrumen terdiri dari beberapa indikator berdasarkan teori yang relevan mengenai kecanduan *game online*, seperti:

1. Frekuensi bermain *game online*
2. Durasi waktu bermain
3. Dampak terhadap kegiatan belajar
4. Gangguan hubungan sosial
5. Ketergantungan emosional pada game (Rukaya, 2022)

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Frekuensi bermain <i>game online</i>	Seberapa sering bermain <i>game online</i> dalam seminggu	4,5,6	1,2,3	6
2	Durasi waktu bermain	Lamanya waktu bermain per sesi	10,11,12	7,8,9	6
3	Dampak terhadap kegiatan belajar	Menunda tugas sekolah, absen belajar	16,17,18	13,14,15	6
4	Gangguan hubungan sosial	Mengurangi interaksi dengan keluarga/teman	22,23,24	19,20,21	6
5	Ketergantungan pada <i>game online</i>	Merasa gelisah jika tidak main <i>game online</i>	28,29,30	25,26,27	6
Jumlah			15	15	30

Lampiran 6 Jawaban Lembar Validasi instrumen

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET KECANDUAN GAME ONLINE)

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut :
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrument.

No.	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1.	Item instrument sudah sesuai dengan indikator		✓		
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif		✓		
3.	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓		
4.	Item instrument tidak bias		✓		
5.	Format instrumen menarik untuk di baca		✓		
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrument sudah jelas			✓	
7.	Jumlah item instrument sudah sesuai	✓			

Kesimpulan :

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran :

- Hilangkan kata Saling. jaring. dan Selaku
- Petunjuk pengisian & lengkapi lagi
- Instrumen dapat digunakan dgn revisi.

Cilacap, 2023 12 Desember 2023
Validator Ahli


Endang Rifani, M.Pd

Kisi-kisi angket mencakup beberapa aspek penting, yaitu frekuensi bermain game online, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, serta ketergantungan emosional pada game. Setiap indikator diterjemahkan ke dalam beberapa butir pernyataan yang diharapkan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari perilaku bermain game online siswa. Melalui instrumen ini, peneliti dapat mengukur perubahan tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self-control (Rukaya, 2022)

Skala Kecanduan Game Online			
Responden disilahkan untuk mengisi kuisioner dengan memilih salah satu dari empat opsi sikap pilihan dengan keterangan dibawah ini. Mohon untuk mengisi kuisioner dengan seperti yang biasanya terjadi dalam kehidupan sehari hari, bukan berdasarkan pilihan ideal yang diinginkan.			
SS :	S:	TS	STS:
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju:

No	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya bermain <i>game online</i> hampir setiap hari.				
2	Saya bermain <i>game online</i> lebih sering dari pada teman saya.				
3	Saya tidak bisa melewati satu hari tanpa bermain <i>game online</i> .				
4	Saya mampu membatasi frekuensi bermain <i>game online</i> sesuai kebutuhan belajar saya.				
5	Saya ~~lebih sering~~ memilih aktivitas lain selain bermain <i>game online</i> .				
6	Saya tidak merasa perlu bermain <i>game online</i> setiap hari.				
7	Saya ~~sering~~ bermain <i>game online</i> lebih dari 3 jam ~~sekalinya~~ <i>dalam satu kali main</i>				
8	Saya bermain <i>game online</i> sampai larut malam				
9	Sekali bermain <i>game online</i> , saya sulit berhenti				
10	Saya biasanya berhenti bermain <i>game online</i> sebelum waktunya terlalu lama.				

11	Saya dapat mengatur waktu bermain sehingga tidak menghabiskan waktu berjam-jam				
12	Saya mampu mengakhiri permainan meskipun masih ingin melanjutkan.				
13	Saya sering menunda tugas sekolah karena bermain <i>game online</i> .				
14	Saya sering tidak belajar karena sibuk bermain <i>game online</i> .				
15	Nilai pelajaran saya menurun karena bermain <i>game online</i> .				
16	Saya tetap mengutamakan belajar meskipun ada keinginan untuk bermain <i>game online</i> .				
17	Saya tetap fokus belajar walaupun ada notifikasi atau ajakan bermain <i>game</i> .				
18	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas sekolah sebelum bermain <i>game</i> .				
19	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> daripada berbicara dengan teman.				
20	Saya jarang membantu orang tua karena asyik bermain <i>game online</i> .				
21	Saya jarang berkumpul dengan keluarga karena bermain <i>game online</i> .				
22	Saya tetap berinteraksi dengan keluarga dan teman meskipun saya suka bermain <i>game online</i>				
23	Saya menyempatkan waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan teman meskipun bermain <i>game online</i> .				
24	Saya lebih mengutamakan hubungan sosial daripada bermain <i>game online</i> .				
25	Saya merasa cemas atau gelisah jika tidak bermain <i>game online</i>				
26	Saya merasa marah jika dilarang bermain <i>game online</i>				
27	Saya merasa lebih senang bermain <i>game online</i> daripada melakukan aktivitas lain.				
28	Saya tetap merasa tenang meskipun tidak bermain <i>game online</i> .				
29	Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain <i>game</i>				

	meskipun sedang bosan.				
30	Saya bisa mengendalikan keinginan bermain <i>game</i> saat tidak memungkinkan untuk bermain.				

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun dalam bentuk angket skala Likert yang mengukur tingkat kecanduan *game online* siswa. Instrumen terdiri dari beberapa indikator berdasarkan teori yang relevan mengenai kecanduan *game online*, seperti:

1. Frekuensi bermain *game online*
2. Durasi waktu bermain
3. Dampak terhadap kegiatan belajar
4. Gangguan hubungan sosial
5. Ketergantungan emosional pada *game* (Rukaya, 2022)

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Frekuensi bermain <i>game online</i>	Seberapa sering bermain <i>game online</i> dalam seminggu	4,5,6	1,2,3	6
2	Durasi waktu bermain	Lamanya waktu bermain per sesi	10,11,12	7,8,9	6
3	Dampak terhadap kegiatan belajar	Menunda tugas sekolah, absen belajar	16,17,18	13,14,15	6
4	Gangguan hubungan sosial	Mengurangi interaksi dengan keluarga/teman	22,23,24	19,20,21	6
5	Ketergantungan pada <i>game online</i>	Merasa gelisah jika tidak main <i>game online</i>	28,29,30	25,26,27	6
Jumlah			15	15	30

Lampiran 7 Instrumen Angket Kecanduan *Game online*

Perkenalkan, saya Hanif Al Hakim Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian tugas akhir/skripsi dengan judul:

“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Siswa SMK MA'ARIF NU 1 WANGON.”

Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada jenjang Strata-1 (S1).

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Siswa SMK Ma'arif Nu 1 Wangon untuk meluangkan waktu dalam mengisi kuesioner ini. Partisipasi Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

Angket ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecanduan game online siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Skala Jawaban:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

No	ITEM	SS	SS	TS	STS
1	Saya bermain <i>game online</i> hampir setiap hari.				
2	Saya bermain <i>game online</i> lebih sering dari pada teman saya.				
3	Saya tidak bisa melewati satu hari tanpa bermain <i>game online</i> .				
4	Saya mampu membatasi frekuensi bermain <i>game online</i> sesuai kebutuhan belajar saya.				
5	Saya lebih sering memilih aktivitas lain selain bermain <i>game online</i> .				
6	Saya tidak merasa perlu bermain <i>game online</i> setiap hari.				
7	Saya sering bermain <i>game online</i> lebih dari 3 jam sekali main.				
8	Saya bermain <i>game online</i> sampai larut malam				
9	Sekali bermain <i>game online</i> , saya sulit berhenti				
10	Saya dapat mengatur waktu bermain sehingga tidak menghabiskan waktu berjam-jam				
11	Saya mampu mengakhiri permainan meskipun masih ingin melanjutkan.				
12	Saya sering menunda tugas sekolah karena bermain <i>game online</i> .				
13	Saya sering tidak belajar karena sibuk bermain <i>game online</i> .				

14	Nilai pelajaran saya menurun karena bermain <i>game online</i> .				
15	Saya tetap mengutamakan belajar meskipun ada keinginan untuk bermain <i>game online</i> .				
16	Saya tetap fokus belajar walaupun ada notifikasi atau ajakan bermain <i>game</i> .				
17	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas sekolah sebelum bermain <i>game</i> .				
18	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> daripada berbicara dengan teman.				
19	Saya jarang membantu orang tua karena asyik bermain <i>game online</i> .				
20	Saya jarang berkumpul dengan keluarga karena bermain <i>game online</i> .				
21	Saya tetap berinteraksi dengan keluarga dan teman meskipun saya suka bermain <i>game online</i>				
22	Saya lebih mengutamakan hubungan sosial daripada bermain <i>game online</i> .				
23	Saya merasa cemas atau gelisah jika tidak bermain <i>game online</i>				
24	Saya merasa marah jika dilarang bermain <i>game online</i>				
25	Saya merasa lebih senang bermain <i>game online</i> daripada melakukan aktivitas lain.				
26	Saya tetap merasa tenang meskipun tidak bermain <i>game online</i> .				
27	Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain <i>game</i> meskipun sedang bosan.				
28	Saya bisa mengendalikan keinginan bermain <i>game</i> saat tidak memungkinkan untuk bermain.				

Lampiran 8 Jawaban Pretest 32 Siswa

NAMA	KELAS/JU	Rata-rata	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	Score
Bial cat	XI TKR 2	Kurang D	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	71	
Adrian I	XI TKR 2	Kurang D	1	3	4	1	1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	82	
Ari budic	XI TKR 2	Kurang D	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	71
Khoerul	XI TKR 2	Lebih Da	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	4	1	3	2	4	2	3	1	3	4	3	4	81
Nur Aziz	XI TKR 2	Lebih Da	1	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	88
Rezvy lul	XI TKR 2	1-2 Jam	2	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	94
DYMAS W	XI TKR 2	3-4 Jam	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	101
Arel refa	XI TKR 2	1-2 Jam	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	85
Muhamm	XI TKR 2	3-4 Jam	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	102
fais fahr	XI TKR 2	1-2 Jam	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	90
riyan dw	XI TKR 2	Kurang D	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	91
Ade Kusri	XI TKR 2	1-2 Jam	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	89
Burhan	XI TKR 2	Kurang D	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	93
Hasbi i	XI TKR 2	1-2 Jam	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
Agus Rer	XI TKR 2	1-2 Jam	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
MUHAMM	XI TKR 1	Kurang D	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	92
arya firh	XI TKR 1	lebih Da	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
Ali Mauli	XI TKR 1	lebih Da	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	100
ZAINUN I	XI TKR 1	Kurang D	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	98
Nabil Hu	XI TKR 1	Kurang D	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	85
faisal nu	XI TKR 1	1-2 Jam	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	87
Firman n	XI TKR 1	3-4 Jam	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
Sahrul Fe	XI TKR 1	Kurang D	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	94
ibnu bag	XI TKR 1	Kurang D	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	93
Deva sap	XI TKR 1	1-2 Jam	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
Sigit Me	XI TKR 1	lebih Da	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	102
ipul	XI TKR 1	1-2 Jam	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	83
WISNU D	XI TKR 1	Kurang D	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	92
REZA K.	XI TKR 1	1-2 Jam	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	94
Galang	XI TKR 1	lebih Da	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	90
Bekti	XI TKR 1	lebih Da	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	98
Iqbal	XI TKR 1	lebih Da	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	102

Lampiran 9 Jawaban Pretest 6 siswa

NAMA	KELAS/JUF	Rata-rata	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	Skore
DYMAS W	XI TKR 2	3-4 Jam	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	101
Muhamma	XI TKR 2	3-4 jam	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	102
Ali Maulan	XI TKR 1	Lebih Dari	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	100
Firman ma	XI TKR 1	3-4 Jam	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
Sigit Melgi	XI TKR 1	Lebih Dari	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	102
Iqbal	XI TKR 1	Lebih Dari	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	102

Lampiran 10 Jawaban Post Test

NAMA	KELAS/JU	Usia	Rata-rata waktu bern	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	Skore
Ali Maulan	XI TKR 1	17	Kurang Dari 1 Jam	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	89
Iqbal	XI TKR 1	16	Kurang Dari 1 Jam	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	91
Sigit melgi	XI TKR 1	16	Kurang Dari 1 Jam	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	94
Firman ma	XI TKR 1	17	Kurang Dari 1 Jam	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	95
Muhamma	XI TKR 2	16	Kurang Dari 1 Jam	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	101
DYMAS W	XI TKR 2	17	Kurang Dari 1 Jam	3	3	3	2	2	1	2	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	88

Lampiran Dokumentasi

Lampiran 11 Uji angket



Lampiran 12 konseling kelompok 13 Januari 2026 Pertemuan pertama



Lampiran 13 Konseling Kelompok 19 Januari Pertemuan ke-2



Lampiran 14 Konseling Kelompok Pertemuan ke-3



Lampiran 15 post test



Lampiran 16 Surat Telah Melakukan Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU PCNU KAB. BANYUMAS SMK MA'ARIF NU 1 WANGON

Alamat : Jl. Karangjengkol RT.02/RW.04 Wangon-Banyumas ☎ 53176 📠 (0281) 513425
Email : smk_maarifnu1wgn@yahoo.co.id website: www.smkmanu1wangon.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 021/33.12/SMK-08/G/II/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Ma'arif NU 1 Wangon Kabupten Banyumas, dengan ini menerangkan bahwa :

1. Nama : HANIF AL HAKIM
2. NIM : 212411035
3. Fakultas/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

Yang tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi pada tanggal 20 Desember 2025 – 14 Januari 2026 dengan judul :

"Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wangon, 15 Januari 2026
Kepala Sekolah,

Drs. Mukhtarom, M.Si.