

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh

Siti Nurul Khomariyana

3320190203

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI BOJONEGORO

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nurul Khomariyana

NIM : 3320190203

Prodi : Bimbingan Konseling

Mnyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 21 Agustus 2023



Siti Nurul Khomariyana

(3320190203)

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Nurul Khomariyana

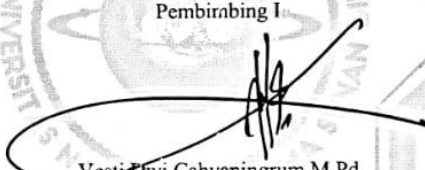
NIM :3320190203

Judul : Pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan dalam sidang skripsi.

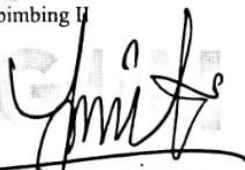
Bojonegoro, 23 Agustus 2023

Pembimbing I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II


Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd

NIDN. 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Nurul Khomariyana

NIM : 3320190203

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 28 Agustus 2023.

Dewan Penguji

Penguji I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN : 0702019301

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

Penguji II

Dr. Nurul Huda, M.H.I.

NIDN : 2114067801

Penguji IV

Dr. Yunita Dwi Setyoninggih, S. Psi, M. Pd

NIDN : 0710068404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd.

NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN : 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada rasa hormat terhadap orang lain tanpa kerendahan hati dari diri sendiri ”

(Henri Frederic Amiel)

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

(Boy Chandra)

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga kembali”

(HR Tirmidzi)



UNUGIRI

PERSEMBAHAN

- Kedua orang tua yang telah mensupport dan menjadi salah satu untuk tetap bertahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Untuk kedua kakakku M.Ghufron dan Indri Puji Hariyati telah memberikan motivasi dan semangat agar menyelesaikan skripsi ini.
- Untuk keluarga dan teman-teman yang sudah membantu dan memberikan dukungan serta nasihat pada saat proses skripsi ini.
- Teruntuk diriku sendiri yang sejauh ini masih bertahan dengan baik sampai detik ini meskipun banyak kekurangan mengalami kebosanan dan tertekan tetapi sekalipun tidak pernah menyerah.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana telah melimpahkan kesehatan dan ketabahan kepada penulis dalam menyelesaikan Proposal kryang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada;

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling serta dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga Sidang Skripsi.
7. Bapak Abdu Mirzaqon, S.Psi Selaku Guru Bimbingan Konseling SMPNMT Bojonegoro.
8. Mughofar Zainal Abidin, S.Pd Selaku Guru Bimbingan Konseling SMP Plus Al Amanah Bojonegoro.

9. Dra.Sri Purwianti Selaku Guru Bimbingan Konseling SMPN 6 Bojonegoro
10. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan, semangat, dan do'a selama saya mengerjakan skripsi ini.
11. Keluarga yang senantiasa mendo'akan kelancaran pengerjaan skripsi.
12. Teman-temanku tersayang Nurul Maratus S, Winda Novitasari, Hilda Risma Al Fachroini, Bisma Indah L, Shofia Inayati yang selalu menghibur dan support dalam hal baik maupun buruk.
13. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2019 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka dan senantiasa saling memberikan dukungan.
14. Semua Pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum, Wr. Wb

Bojonegoro, 07 April 2023

Penulis

UNUGIRI

Abstract

Khomariyana, S. N. 2023. Development of Group Counseling Model Guide with Self-Control Techniques to Reduce Online Game Addiction in Adolescent. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Nadhlatul Ulama Sunan Giri University. The Supervisor, Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., and Assistant Supervisor Dr.Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

Keywords: *Group Counseling Service, Self-Control Techniques, Online Game.*

Online Game Addiction is a behavior that is no longer based on rational considerations but a desire that has reached an irrational level. Group Counseling services are counseling services provided in a group atmosphere. In this guide, counselors carry out interventions using self-control techniques. Self-control techniques are individual abilities to modify behavior and unique skills to manage desired and unwanted information. From the analysis of the questionnaires distributed to three schools in several sub-districts, eight students were addicted to online games at a meager percentage rate of 7.8%. Twenty-three students had a low level of addiction to online games, with a percentage of 36.4%. Thirty-four students addicted to online games were high, with a rate of 57.2%. Nine students who were addicted to online games had a percentage of 10.2%. The results of this guidebook have passed the three expert test stages, namely the guidance counseling expert test, media expert union, and prospective user expert test. It helps reduce student's online game addiction. The conclusions obtained from the three expert tests are that the guidebooks are appropriate, exciting, and can be used as a guide for junior high school counselors.



UNUGIRI

Abstrak

Khomariyana, S. N. 2023. Pengembangan Panduan Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Kata kunci: *Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self Control, Game Online*

Kecanduan *Game Online* merupakan perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan keinginan yang sudah mencapai taraf tidak rasional lagi. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam buku panduan ini intervensi yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik *self control* di dalamnya. Teknik *self control* adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan. Dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat 8 siswa yang kecanduan *game online* sangat rendah dengan tingkat prosentase 7,8%. 23 Siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* rendah dengan prosentase 36,4%. 34 siswa yang tingkat kecanduan *game online* tinggi dengan prosentase 57,2%. 9 siswa yang memiliki tingkat perilaku kecanduan *game online* sangat tinggi dengan prosentasi 10,2%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan konseling, uji ahli media, dan uji ahli calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa Panduan Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja tersebut berguna untuk mengurangi Kecanduan *Game Online* siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut layak, tepat, menarik, dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMP.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
Abstract	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Spesifikasi Produk yang diharapkan	Error! Bookmark not defined.
1.7 Pentingnya Pengembangan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Kecanduan <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Kecanduan game online	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.

2.1.3 Jenis <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor Kecanduan <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Dampak Negatif <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Konseling Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Tujuan Konseling kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Tahapan Konseling kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Peran Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Teknik Self Control.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Pengertian Self Control	Error! Bookmark not defined.
2.2.8 Aspek Self Control	Error! Bookmark not defined.
2.2.9 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.10 Tahapan Self Control.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan <i>Self Control</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Tahap Pengembangan Produk	Error! Bookmark not defined.
3.2.3 Uji Coba Produk	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.1.1 Kebutuhan Siswa SMP di Bojonegoro dengan Teknik <i>Self Control</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> pada siswa.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.1 Kondisi Faktual Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMP di Bojonegoro	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Desain Model Hipotetik	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Validasi Uji Ahli dan Calon Pengguna	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.1. Data Penilaian calon pengguna produk	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Hasil Uji Ahli	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Ahli BK	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Ahli Media.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Uji Ahli Calon Pengguna	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Bagi Calon Pengguna Produk.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 kerangka Berfikir..... **Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3.1 Prosdur Penelitian dan pengembangan..... **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Skala Penilaian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Hasil Skala Kecanduan Game Online.....	49
Tabel 4.2 Penilaian Aspek Kegunaan Ahli BK.....	54
Tabel 4.3 Penilaian Aspek Kelayakan Ahli Bk.....	61
Tabel 4.4 Penilaian Aspek Ketepatan Ahli BK.....	62
Tabel 4.5 Saran Ahli Bk sebelum diperbaiki.....	63
Tabel 4.6 Saran Ahli Bk sesudah Diperbaiki.....	63
Tabel 4.7 Hasil Kuantitatif Dosen Informatika.....	64
Tabel 4.8 Hasil Kualitatif Dosen Informatika Sebelum Diperbaiki.....	67
Tabel 4.9 Hasil Kualitatif Dosen Informatika Sesudah Diperbaiki.....	68
Tabel 4.10 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan Calon Pengguna.....	69
Tabel 4. 11 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan Calon Pengguna.....	77
Tabel 4.12 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan Calon Pengguna.....	78
Tabel 4.13 Saran Calon Pengguna Sebelum Diperbaiki.....	79
Tabel 4.14 Saran Calon Pengguna Sesudah Di perbaiki.....	79

UNUGIRI