

**PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
GAME ONLINE SISWA**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh

Della Dewi Nata

3320200300

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2024**

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Thought Stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* siswa”

Bojonegoro, 08 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

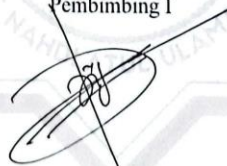
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Della Dewi Nata
Nim : 3320200300
Judul : Penerapan Teknik *Thought Stopping* Dengan
Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior
Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online
Siswa

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

Bojonegoro, 13 Juli 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Pembimbing II



Agus Afriliyanto, M.Pd
NIDN : 0716048904

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Della Dewi Nata

Nim : 3320200300

Judul : Penerapan Teknik *Thought Stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* siswa”

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

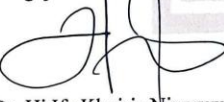

Dr. Yuhita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd
NIDN : 0710068404

Tim Pembimbing

Penguji III


Zeti Novitasari, M. Pd
NIDN: 0711118702

Penguji II


Dr. Hj Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN: 201109018

Penguji IV


Agus Afriliyanto, M. Pd
NIDN: 0716048904

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi Bimbingan

Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapatkan (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Maka Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94 : 5-6)

“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 bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

1. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberi kesehatan kelancaran hingga saya bisa berada sampai dititik ini.
2. Bapak Muhammad Sayyidien dan Ibu Zairotun Sholihah adalah kedua orang tua tercinta, torhormat dan tersayang yang selalu memberikan cinta kasih sayang, do'a, dan dukungan luar biasa yang tiada henti demi kesuksesan anak-anaknya,
3. Adik saya Mayla Birobbil Izza, terima kasih sudah menjadi patner dalam segalanya dan seluruh keluarga besar dan kerabat saya yang tiada henti untuk turut mendo'akan dan memberikan semangat, serta dukungan
4. Dan yang terakhir untuk teman saya salma mufida, Anggita pratiwi terimakasih sudah mau berjuang bersama untuk meraih impian kita bersama sudah menjadi pendengar dan penghibur dikala susah.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkah Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Penerapan Teknik *Thought stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive behavior therapy* untuk Mereduksi Kecanduan *game online* siswa” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Starta-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Yogi Prana Izza, Lc, MA. Selaku PLT Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Faktultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing satu atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Agus Afriliyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing dua atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Ibu Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

8. Bapak Ibu guru SMP Negeri 2 Soko yang telah membantu proses penelitian
9. Kedua orang tua saya bapak M.Sayyidien dan Ibu Zairotun Sholihah dan Adekku Mayla Birobbil Izza atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 13 Mei 2024

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Nata Dewi Della. 2024. Application of the Thought Stopping Technique with Group Guidance Based on Cognitive Behavior Therapy to Reduce Online Game Addiction for SMPN 2 Soko Students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Zety Novitasari, M.Pd. (2) Agus Afriliyanto, M.Pd.

Keywords: Thought Stopping, Group Guidance, Cognitive Behavior therapy, Online game addiction.

Online Game Addiction is a game that is accessed online by many players using the internet network and can also be accessed using their own gadgets. Online game addiction has 4 aspects, namely 1. Salience (meaning), 2. Tolerance (Tolerance) 3. Mood Modification (Mood Modification) 4. Relapse (Excellence) 5. Withdrawal (Withdrawal) 6. Conflict (Conflict). This research was conducted on VII students at SMPN 2 Soko with the aim of finding out the effectiveness of group guidance using thought stopping techniques to reduce students' online game addiction. This type of research is a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. Data collection using online game addiction instruments. Observation and thought stopping technique interviews to select 8 samples from 118 respondents who will be provided with group guidance services. Data analysis in this study used the Shapirrow-Wilk normality test, Wilcoxon test. Based on the results of the Wilcoxon test, it was found that the sig (2-tailed) was $0.011 < 0.05$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. So it can be concluded that the Thought Stopping technique with group guidance based on Cognitive Behavior Therapy has proven effective in reducing online game addiction in SMPN 2 Soko students

UNUGIRI

ABSTRAK

Nata Dewi Della. 2024. Penerapan Teknik *Thought Stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa SMPN 2 Soko. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Zety Novitasari, M.Pd. (2) Agus Afriliyanto, M.Pd.

Kata Kunci: *Thought Stopping*, Bimbingan Kelompok, *Cognitive Behavior therapy*, Kecanduan *game online*.

Kecanduan *Game Online* merupakan *game* yang diakses secara *online* oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet dan juga dapat diakses menggunakan *gadget* sendiri. Kecanduan *game online* memiliki 4 aspek yaitu 1. *Salience* (arti), 2. *Tolerance* (Toleransi) 3. *Mood Modification* (Modifikasi Mood) 4. *Relapse* (Pengunggulan) 5. *Withdrawal* (Penarikan) 6. *Conflict* (Konflik). Penelitian ini dilakukan pada siswa VII SMPN 2 Soko dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecanduan *game online* siswa. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kecanduan *game online*. Observasi dan wawancara teknik *thought stopping* untuk memilih 8 sampel dari 118 responden yang akan diberi layanan bimbingan kelompok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapirrow-Wilk*, uji *Wilcoxon* Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui sig (2-tailed) sebesar $0.011 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Thought Stopping* dengan bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* terbukti efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa SMPN 2 Soko.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat teoritis	8
1.4.2 Manfaat praktis.....	8
1.4.3 Batasan Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 Konsep Kecanduan <i>Game Online</i>	10
2.1.1 Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	10
2.1.2 Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	12
2.1.3 Jenis-Jenis <i>Game Online</i>	16
2.1.4 Faktor Kecanduan <i>Game Online</i>	18
2.1.5 Dampak Negatif <i>Game Online</i>	20
2.2 Bimbingan Kelompok	21
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	21

2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	22
2.2.3 Teknik-teknik bimbingan kelompok	25
2.2.6 Pengertian <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	29
2.2.7 Konsep Dasar <i>Cognitive behavior therapy</i>	30
2.2.8 Tahapan Terapi Konseling <i>Cognitive behavior therapy</i>	32
2.2.9 Teknik <i>Cognitive behavior therapy</i>	36
2.4 Keterkaitan teknik <i>Thought stopping</i> dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan <i>game online</i>	38
2.5 Penelitian yang Relevan.....	40
2.6 Kerangka Berpikir.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
3.2 Lokasi Penelitian.....	45
3.3. Populasi dan Sempel atau sasaran Penelitian.....	46
3.3.1. Populasi	46
3.3.2. Sampel.....	46
3.4. Variabel dan Definisi Operasional	47
3.4.1. Variabel	47
3.4.2. Definisi Operasional.....	47
3.4.3. Instrumen Penelitian.....	48
3.4.4. Instrumen Pengumpulan data.....	50
3.4.5 Observasi.....	50
3.4.6 Wawancara.....	50
3.4.7 Skala psikologi.....	51
3.5 Teknik Analisis Data.....	52
3.5.1 Uji Validitas	52
3.5.2 Uji Reabilitas.....	52
3.5.3 Uji Efektivitas	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Peneliti.....	55
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur dan Pelaksanaan.....	55

4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes	56
4.1.4 Hasil Uji Validitas	56
4.1.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	57
4.1.6 Pelaksanaan Penelitian (treatment).....	58
4.1.7 Uji Efektivitas	63
4.1.8 Uji Normalitas.....	64
4.1.9 Uji Wilcoxon.....	65
4.1.10 Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	85



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	45
3.2 Rumus Slovin.....	46
3.3 Kisi-kisi Instrumen Skala Kecanduan.....	48
3.4 Penyekoran Favorable dan Unfavorable Skala Kecanduan <i>game online</i>	51
4.1 Presentase hasil perhitungan uji validitas.....	56
4.2 kategori dan jumlah responden kecanduan <i>game online</i>	60
4.3 karakteristik kecanduan <i>game online</i>	61
4.4 hasil <i>pre - test</i> siswa.....	63
4.5 Hasil <i>post - test</i> siswa.....	64
4.6 Perbandingan Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post test</i>	71
4.7 skor perubahan.....	74
4.8 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	78



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

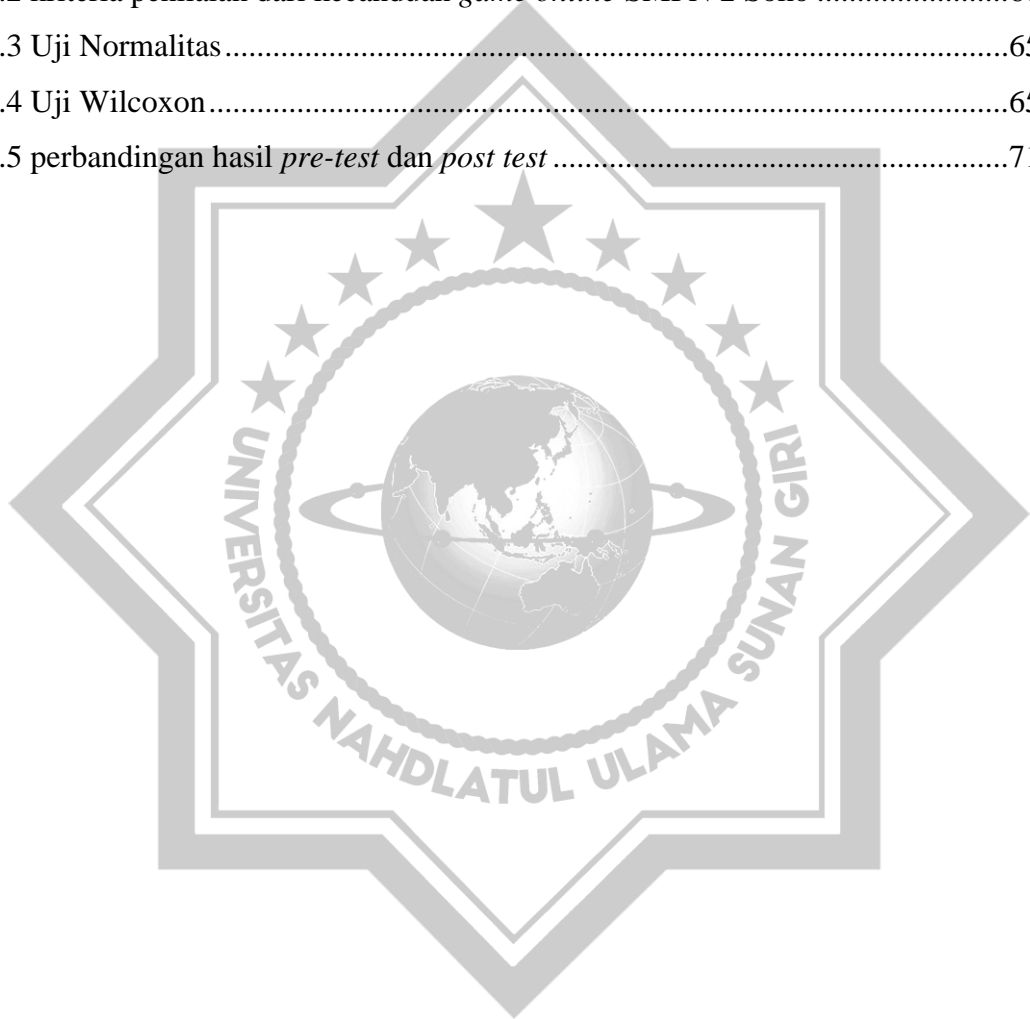
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	44



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS.....	53
4.1 Hasil Uji Reliabilitas	58
4.2 kriteria penilaian dari kecanduan <i>game online</i> SMPN 2 Soko	60
4.3 Uji Normalitas	65
4.4 Uji Wilcoxon.....	65
4.5 perbandingan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post test</i>	71



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balikan Dari Sekolah	82
Lampiran 2 Validasi Instrumen 1.....	83
Lampiran 3 Validasi Instrumen 2.....	87
Lampiran 4 Angket Kecanduan <i>Game Online</i>	88
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Validitas	92
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas	97
Lampiran 7 Daftar Hadir Konseli 1	99
Lampiran 8 Daftar Hadir Konseli 2	100
Lampiran 9 Daftar Hadir Konseli 3	101
Lampiran 10 Daftar Hadir Konseli 4	102
Lampiran 11 Daftar Hadir Konseli 5	103
Lampiran 12 Daftar Hadir Konseli 6	104
Lampiran 13 Daftar Hadir Konseli 7	105
Lampiran 14 Daftar Hadir Konseli 8	106
Lampiran 15 Vidio Tentang Problem	107
Lampiran 16 Lembar Evaluasi Siswa 1	108
Lampiran 17 Lembar Evaluasi Siswa 2	109
Lampiran 18 Lembar Evaluasi Siswa 3	110
Lampiran 19 Lembar Evaluasi Siswa 4	111
Lampiran 20 Lembar Evaluasi Siswa 5	112
Lampiran 21 Lembar Evaluasi Siswa 6	113
Lampiran 22 Lembar Evaluasi Siswa 7	114
Lampiran 23 Lembar Evaluasi Siswa 8	115
Lampiran 24 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 1	116
Lampiran 25 Lembar Laporan 1 Bimbingan Kelompok	118
Lampiran 26 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 2	120
Lampiran 27 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 2.....	121
Lampiran 28 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 3	122
Lampiran 29 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 3.....	124
Lampiran 30 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 4	125
Lampiran 31 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 4.....	127
Lampiran 32 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 5	128
Lampiran 33 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 5.....	130
Lampiran 34 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 6	131

Lampiran 35 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 6.....	133
Lampiran 36 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 7	134
Lampiran 37 Lembar Laporan Bimbingan Kelompok 7.....	136
Lampiran 38 Lembar Rpl Bimbingan Kelompok 8	137
Lampiran 39 Dokumentasi.....	139



UNUGIRI