

**EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING KELOMPOK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
BERMAIN GAME ONLINE**

SKRIPSI



Oleh

Alviano Karindra Syaputra

1823021005

**PSDKU BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN**

JUNI 2025

**EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING KELOMPOK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
BERMAIN GAME ONLINE**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik
Widya Mandala Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling



Oleh

Alviano Karindra Syaputra

1823021005

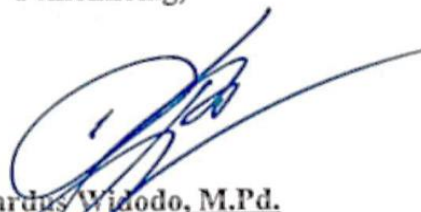
**PSDKU BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN**

JUNI 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi berjudul "**Efektivitas Teknik Konseling Kelompok *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online**" yang ditulis oleh Alviano Karindra Syaputra, NRP 1823021005 telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan Tim Penguji.

Pembimbing,



Bernardus Widodo, M.Pd.
NIDN. 0715086502

Penguji 1,



Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M.
NIDN. 0702026402

Penguji 2,

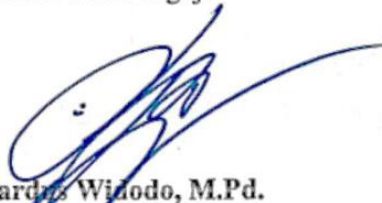


Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.
NIDN. 0713046902

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul **Efektivitas Teknik Konseling Kelompok *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online** yang ditulis oleh Alviano Karindra Syaputra NRP 1823021005 telah diuji pada tanggal 02-07-2025 dan dinyatakan LULUS oleh Tim Penguji

Ketua Tim Penguji



Bernardus Widodo, M.Pd.
NIDN. 0715086502

Anggota



Dra. Fransiska Mudjijanti, M.M.
NIDN. 0702026402

Anggota



Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.
NIDN. 0713046902

Wakil Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Dr. Gregoria Ariyanti, S.Pd., M.Si
NIDN. 0702017401

Ketua PSDKU

Bimbingan dan Konseling,

Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.
NIDN. 0713046902

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun:

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alviano Karindra Syaputra

NIM : 1823021005

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah ASLI Karya tulis saya. Apabila terbukti karya ini merupakan plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyetujui pula bahwa karya tulis ini dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*digital Library*) Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan keaslian dan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Madiun, 27 Mei 2025

Yang Menvatakan,



Alviano Karindra Syaputra

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik Konseling Kelompok *Self Management* untuk mengurangi kecanduan bermain game online” adalah salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Madiun. Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Chaterina Yeni Susilaningsih, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Bernardus Widodo, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, terima kasih telah ikhlas,sabar dan mengarahkan saya selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Chaterina Yeni Susilaningsih, M. Pd. selaku wali studi yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan masukan selama masa perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pembimbing akademik yang dapat menjadi tauladan bagi penulis.
4. Bapak/Ibu Dosen, dan staf administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling UKWMS yang telah memberikan masukan dan dukungan serta membantu segala hal yang berbentuk administrasi selama pengerjaan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua dan segenap keluarga yang dengan segala cintanya memberikan dukungan penuh terhadap proses perkuliahan.
6. Teman-teman Prodi BK tercinta yang telah memberikan banyak kenangan, pengalaman, baik suka maupun dukanya selama masa perkuliahan di UKWMS Kampus Kota Madiun.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah

memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, mengingat kemampuan yang terbatas. Untuk itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-sarannya serta kritikan, sehingga penelitian ini akan lebih baik dan sempurna di masa mendatang. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Madiun, 27 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alviano'.

Alviano Karindra Syaputra

EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE

Alviano Karindra Syaputra¹ Bernardus Widodo²

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun^{1,2}

Email: kupritagus67@gmail.com¹

Email: Widodobernard4865@gmail.com²

Abstrak: Permainan atau game online ditujukan sebagai hiburan untuk mengurangi stres, khususnya mengurangi stres siswa setelah lelah belajar. Namun, di SMA St Bonaventura Madiun masih ditemukan banyak siswa yang intensitas bermain game onlinenya tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan bermain game online. Populasi dalam studi ini adalah siswa kelas X Dan XI SMA St Bonaventura Madiun yang berjumlah 33 siswa, dengan sampel 8 siswa. Data diperoleh menggunakan metode penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Bentuk penelitian dalam *pre-experimental design* menggunakan *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian dengan cara diberikan pretest terlebih dahulu pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan. Sejumlah hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat pengurangan intensitas bermain game online setelah diberikan layanan konseling kelompok *Self Management* dengan diperoleh nilai rata – rata *pre-test* lebih besar dari pada *post-test* ($111 > 97$) serta nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 \leq 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* efektif untuk mengurangi kecanduan bermain game online.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Kecanduan Bermain Game online*

EFFECTIVENESS TECHNIQUES GROUP COUNSELING SELF MANAGEMENT TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION

Alviano Karindra Syaputra¹ Bernardus Widodo²
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun^{1,2}
Email: kupritagus67@gmail.com¹
Email: Widodobernard4865@gmail.com²

Abstract: Online games are intended as entertainment to reduce stress, especially to reduce student stress after being tired of studying. However, at SMA St Bonaventura Madiun, there are still many students whose intensity of playing online games is high. This study aims to analyze the effectiveness of group counseling services with Self Management techniques in reducing addiction to playing online games. The population in this study were 33 students in grades X and XI of SMA St Bonaventura Madiun, with a sample of 8 students. Data were obtained using experimental research methods, the research design used was pre-experimental design. The form of research in pre-experimental design uses one group pretest-posttest design, namely a research design by giving a pretest first to the experimental group before being given treatment. A number of research results show that there is a reduction in the intensity of playing online games after being given Self Management group counseling services with an average pre-test value greater than the post-test ($111 > 97$) and a significance value (2-tailed) $0.000 \leq 0.005$, it can be concluded that there is a significant difference in scores between the pretest and posttest results. This shows that group counseling using Self Management techniques is effective in reducing online gaming addiction.

Keywords: Group Counseling, Self Management Techniques, Online Gaming Addiction

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK:	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DARTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Asumsi Penelitian.....	7
1.6 Kerangka Teoritis	7
1.7 Hipotesis	9
1.8 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	10
1.8 Batasan Istilah	10
1.9 Organisasi Penulisan	12
BAB II.....	14
2.1 Kecanduan Bermain Game Online.....	14
2.2 Konseling Kelompok.....	18
2.3 Teknik Self Management	22
BAB III.....	27
3.1 Rancangan Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.3 Variabel Penelitian	29
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	29
3.5 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	32
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	39

BAB IV	40
4.1 Uji Validitas	40
4.2 Pengambilan Subjek Penelitian	44
4.3 Pelaksanaan Penelitian	45
4.4 Hasil Uji Normalitas Data	60
4.5 Analisis Hasil Uji Beda <i>paired sample T-test</i>	60
4.6 Pembahasan	62
BAB V	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

<i>Table 1. Group Experimen.....</i>	<i>27</i>
<i>Table 2. Blue Print Skala Kecanduan Game Online.....</i>	<i>31</i>
<i>Table 3. Kecanduan bermain game online.....</i>	<i>32</i>
<i>Table 4. Hasil Uji Validitas Angket Kecanduan Bermain Game Online.....</i>	<i>40</i>
<i>Table 5. Ringkasan Hasil Uji Validitas Skala Kecanduan Bermain Game Online</i>	<i>42</i>
<i>Table 6 kategori hasil setelah uji validitas</i>	<i>43</i>
<i>Table 7. Hasil Uji Reliabilitas Angket</i>	<i>43</i>
<i>Table 8. Hasil pretest kecanduan bermain game online.....</i>	<i>45</i>
<i>Table 9. Gambaran Evaluasi Kondisi Subyek.....</i>	<i>48</i>
<i>Table 10. Hasil pengamatan pelaksanaan self management</i>	<i>49</i>
<i>Table 11. Hasil Evaluasi Refleksi self management ke 1</i>	<i>50</i>
<i>Table 12. Hasil Penilaian Pelaksanaan Self management pertemuan 2</i>	<i>52</i>
<i>Table 13. Hasil Evaluasi Reflektif Self management Ke 2</i>	<i>54</i>
<i>Table 14. Skor hasil posttest</i>	<i>57</i>
<i>Table 15. Nilai Pretest, Posttest, Dan Gain Score.....</i>	<i>58</i>
<i>Table 16. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>60</i>
<i>Table 17. Paired Sample Statistics</i>	<i>61</i>
<i>Table 18. Paired Samples Test.....</i>	<i>61</i>

DARTAR GAMBAR

<i>Gambar 1. Studi Awal</i>	<i>3</i>
<i>Gambar 2 Kerangka Berfikir.....</i>	<i>9</i>
<i>Gambar 3 Diagram batang hasil pre-test dan post-test</i>	<i>58</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian.....	71
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	72
Lampiran 3. Berita Acara Kegiatan	73
Lampiran 4. Modul Konseling Kelompok Teknik Self Management.....	75
Lampiran 5. Skala Intensitas Bermain Game online.....	89
Lampiran 6. Data Tes Penentuan Sempel	93
Lampiran 7. Data Pretest Skala Intensitas Bermain Game Online	94
Lampiran 8. Data Posttest Skala Intensitas Bermain Game Online.....	95
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas.....	96
Lampiran 10. Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	97
Lampiran 11. Lembar Evaluasi Proses Konseling Kelompok	98
Lampiran 12. Kontrak Perubahan Tingkah Laku.....	99
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	100