



**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL*
DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE*
*MOBILE LEGEND***

**Oleh:
SUDOWO
NIM 201731019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**



**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL*
DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE*
*MOBILE LEGEND***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
SUDOWO
NIM 201731019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Gamers adalah orang yang mengendalikan permainan, bukan dikendalikan sebuah permainan.” (Husnul Abdi).



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Sudowo (NIM. 201731019) ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji.

Kudus, Februari 2023
Pembimbing I




Dra. Sumarwiyah. M.Pd., Kons.
NIDN. 0612085802

Pembimbing II



Nur Mahardika. M.Pd
NIDN. 0630088901

Mengetahui
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling




Drs. Arista Kiswanto. M.Pd
NIDN. 061116401

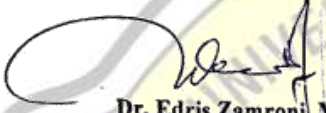
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Sudowo (NIM 201731019) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan Dan Konseling.

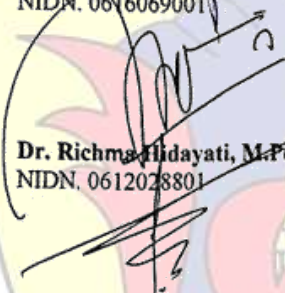
Kudus, 10 Maret 2023
Tim Penguji


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802

Ketua


Dr. Edris Zamroni, M.Pd
NIDN. 0616069001

Anggota


Dr. Richma Hidayati, M.Pd
NIDN. 0612028801

Anggota


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0624068401

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan




Drs. Sueipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Nur Mahardika, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

6. Drs. Masrukin, M.Pd. Kepala SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan penelitian.
7. Tri Mulyaningsih S.Pd. Guru Bimbingan dan Konseling SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, 28 Februari 2023
Penyusun



Sudowo
NIM 201731019

ABSTRACT

Sudowo. 2023. *Application of Group Counseling with Self Control Technique to Overcoming Online Game Addiction at SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Muria Kudus University. Adviser: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

Keyword: *Group Counseling with Self Control Technique. Addiction of Online Game Mobile Legends.*

The aims of this research were: (1) To describe the application of Group Counseling Self Control techniques in overcoming addiction to the Mobile Legend Online Game at Nalumsari 2 Public Middle School, Jepara. (2) Describe the decrease in Mobile Legend Online Game addiction after the application of Self Control Group Counseling techniques.

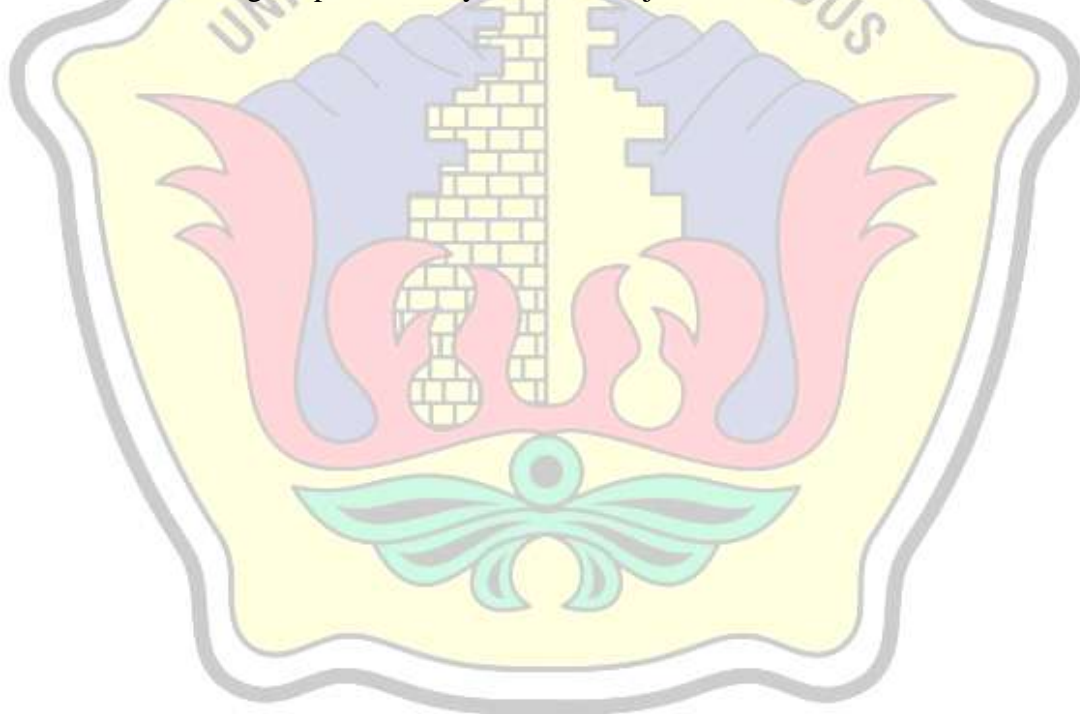
Mobile legend online game addiction experienced by Nalumsari Jepara 2 Public Middle School students is shown by the counselee always never leaving the device to play online games, the time allocation for playing online games always increases, lies to parents, teachers and those closest to them to hide their relationship with online games, lazy to study or lazy to do assignments from the teacher because they are engrossed in playing online games, and emotional changes due to the influence of online games (when they do or when they lose). Group counseling with self-control techniques is an assistance provided by researchers in reducing the negative impact of addiction to the legendary mobile online game experienced by students at Nalumsari 2 Public Middle School, Jepara.

This research was conducted at Nalumsari Jepara Public Middle School 2 in the 2022/2023 school year. The research design uses Guidance and Counseling Action Research. The research subjects were five students or counsees. Data collection techniques using observation and interviews. Data analysis used is descriptive quantitative data analysis.

During the pre-cycle period, the level of addiction to online mobile legend games owned by students at SMP 2 Nalumsari Jepara was very high, with a score of 40%. The condition was getting better when the researcher gave the Self Control Technique Group counseling in the first cycle. In the first meeting students scored 33% (High), the second meeting decreased to 32% (High), finally it fell back to 31% even though they were in the (High) category. The changes were made by researchers, armed with suggestions and input from research collaborators to improve the quality of providing Self Control Technique Group Counseling, researchers succeeded in reducing Addiction to Playing Mobile Legend Online Games in Nalumsari Jepara Middle School 2 students in the second cycle. The first meeting of students got a score of 27% category (Enough), the second meeting got a score of 18% category (Low) and the third meeting got a score of 17% category (Low).

The conclusions of this study are as follows: (1) The application of Self Control Technique Group Counseling is able to overcome addiction to online mobile

game legends in students of SMP 2 Nalumsari Jepara. The researcher obtained a score on the implementation of Self Control Technique Group Counseling in the first cycle of 53% (Enough), in the second cycle 74% (Good). (2) Mobile Legend Online Game Addiction can be overcome by applying Self Control Group Counseling techniques. During the pre-cycle period students scored 40% (Very High), Cycle I scored 31% (High), Cycle II scored 17% (Low). The suggestions made by the researchers are as follows: (1) The counselee should have other activities that can be done to divert focus from playing legendary mobile online game activities. (2) Guidance and counseling teachers should use self-control technique group counseling as a solution to alleviating problems in students, not only in the personal field, but also in social, study, and career. (3) Parents of counselees should pay attention and focus on daily activities for children or students at home. (4) Principals should provide policies in the implementation of guidance and counseling programs in schools that are devoted to personal and social fields at Nalumsari 2 Middle School Jepara (5) Future research is expected to use or consider other types of research such as qualitative (case studies) in overcoming addiction playing mobile legend online games, so as to be able to provide in-depth analysis of changes in behavior and feelings experienced by research subjects.



ABSTRAK

Sudowo. 2023. *Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Control dalam Mengatasi Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Teknik *Self Control*, Kecanduan *Game Online Mobile Legend*.

Tujuan diselenggarakannya penelitian ini yaitu: (1) Mendeskripsikan penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control* dalam mengatasi kecanduan *Game Online Mobile Legend* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara. (2) Mendeskripsikan penurunan kecanduan *Game Online Mobile Legend* setelah penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control*.

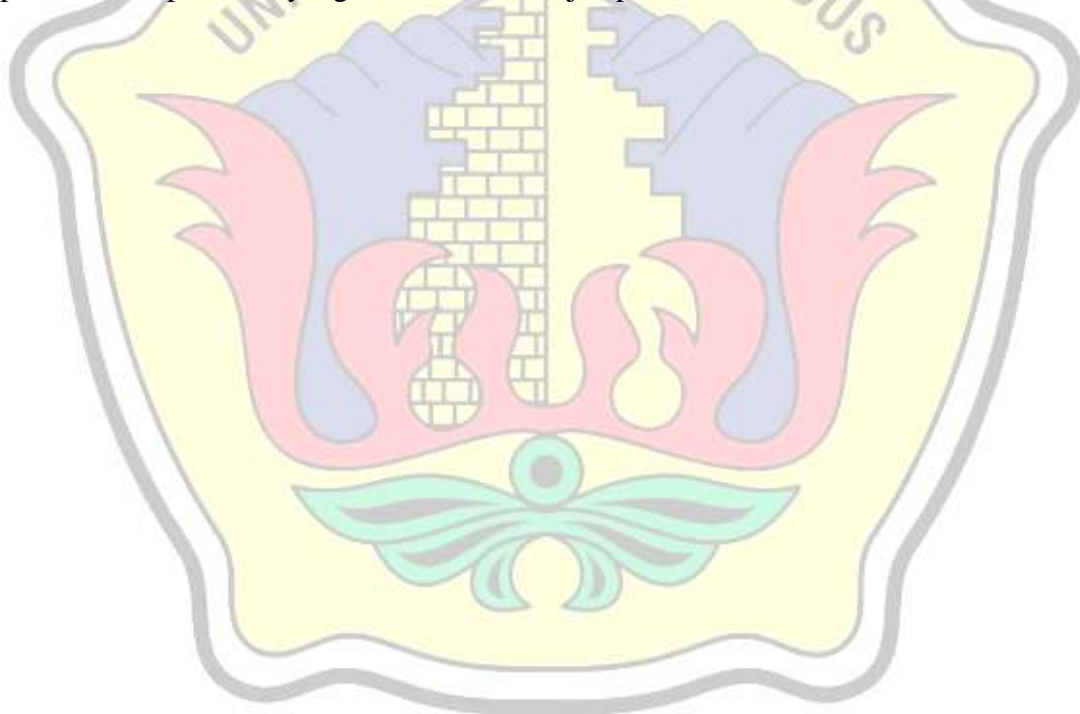
Kecanduan *game online mobile legend* yang dialami oleh siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara ditunjukkan dengan konseli selalu tidak pernah lepas dari gawai untuk bermain *game online*, alokasi waktu bermain *game online* selalu meningkat, berbohong kepada orangtua, guru dan orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterkaitannya dengan *game online*, malas belajar atau malas mengerjakan tugas dari guru karena asyik memainkan *game online*, dan perubahan emosi karena pengaruh dari *game online* (ketika menang ataupun saat kalah). Konseling kelompok teknik *self control* merupakan bantuan yang diberikan peneliti dalam mengurangi dampak negatif kecanduan *game online mobile legend* yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara pada tahun pelajaran 2022/2023. Desain penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek penelitian lima siswa atau konseli. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif deskriptif.

Periode pra siklus tingkat kecanduan *game online mobile legend* yang dimiliki oleh siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Sangat Tinggi, dengan skor sebesar 40%. Kondisi semakin membaik manakala peneliti memberikan konseling Kelompok Teknik *Self Control* pada siklus pertama. Pertemuan pertama siswa memperoleh skor 33% (Tinggi), pertemuan kedua menurun menjadi 32% (Tinggi), terakhir turun kembali menjadi 31% meskipun dalam kategori (Tinggi). Perubahan dilakukan peneliti, berbekal saran dan masukan dari kolaborator peneliti memperbaiki kualitas pemberian Konseling Kelompok Teknik *Self Control* peneliti berhasil menurunkan Kecanduan Bermain *Game Online Mobile Legend* pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara pada siklus kedua. Pertemuan pertama siswa memperoleh skor 27% kategori (Cukup), pertemuan kedua memperoleh skor 18% kategori (Rendah) dan pertemuan ketiga dengan perolehan skor 17% kategori (Rendah).

Kesimpulan penelitian ini sebagai berikut: (1) Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* mampu mengatasi kecanduan *game online mobile legend* pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara. Peneliti memperoleh skor pelaksanaan

Konseling Kelompok Teknik *Self Control* pada siklus I sebesar 53% (Cukup), pada siklus II 74% (Baik). (2) Kecanduan *Game Online Mobile Legend* dapat diatasi dengan penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control*. Periode pra siklus siswa mendapatkan skor 40% (Sangat Tinggi), siklus I memperoleh skor 31% (Tinggi), siklus II mendapatkan skor 17% (Rendah). Saran yang disampaikan peneliti sebagai berikut: (1) Konseli hendaknya memiliki kegiatan lain yang dapat dilakukan untuk mengalihkan fokus dari kegiatan bermain *game online mobile legend*. (2) Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan konseling kelompok teknik self control sebagai solusi pengentasan masalah pada siswa, tidak hanya pada bidang pribadi, tetapi juga pada sosial, belajar, serta karier. (3) Orangtua konseli hendaknya memberikan perhatian dan fokus pada aktivitas keseharian pada anak-anak atau siswa di rumah. (4) Kepala sekolah hendaknya memberikan kebijakan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah yang dikhususkan pada bidang pribadi dan sosial di SMP 2 Nalumsari Jepara (5) Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan atau mempertimbangkan jenis penelitian yang lain seperti kualitatif (studi kasus) dalam mengatasi kecanduan bermain *game online mobile legend*, sehingga mampu memberikan analisis yang mendalam mengenai perubahan perilaku dan perasaan yang dialami oleh subjek penelitian.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.6 Definisi Operasional.....	8

BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i>	11
2.1.1.1 Konseling Kelompok	11
2.1.1.1.1 Pengertian Konseling Kelompok	11
2.1.1.1.2 Fungsi Konseling Kelompok.....	12
2.1.1.1.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	14

2.1.1.1.4 Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	18
2.1.1.2 Teknik <i>Self Control</i>	26
2.1.1.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	26
2.1.1.2.2 Tujuan Teknik <i>Self Control</i>	27
2.1.1.2.3 Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik <i>Self Control</i>	28
2.1.1.3 Kecanduan <i>Game Online</i>	32
2.1.1.3.1 Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	32
2.1.1.3.2 Faktor-faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i>	33
2.1.1.3.3 Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	35
2.1.1.3.4 Ciri-ciri Kecanduan <i>Game Online</i>	39
2.1.1.3.5 Cara Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i>	42
2.1.1.4 Penerapan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> dalam Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i>	48
2.2 Penelitian yang Relevan.....	50
2.3 Kerangka Berpikir.....	52
2.4 Hipotesis Tindakan	54
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	55
3.2 Variabel Penelitian	56
3.3 Rancangan Penelitian	57
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	61
3.5 Instrumen Penelitian.....	64
3.6 Analisis Data	72

3.7 Indikator Keberhasilan.....	73
---------------------------------	----

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	75
4.1.1 Pra Siklus	75
4.1.2 Siklus I	82
4.1.3 Siklus II.....	102
4.1.4 Simpulan Hasil Penelitian.....	118
4.1.5 Uji Hipotesis Tindakan.....	119
4.2 Pembahasan.....	120

BAB V: SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	123
5.2 Saran.....	123

DAFTAR PUSTAKA	125
-----------------------------	------------



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Rincian Waktu Penelitian Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Self Control dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Tahun Pelajaran 2022/2023	56
Tabel 3.2 Rencana Topik Bimbingan Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Siklus I.....	59
Tabel 3.3 Rencana Topik Bimbingan Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Siklus II	61
3.5.1.1 Pedoman Observasi Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara	65
3.5.1.2 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Dampak Negatif Kecanduan Game online Mobile Legend pada Siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara	66
3.5.2.2 Kisi-kisi Skala Penilaian Observasi Peneliti terhadap Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara	68
Tabel 3.3 Instrumen Pengukuran Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara	70
3.5.2.1 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara.....	71
3.5.2.2 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara.....	72
Tabel 4.1 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Tahun Pelajaran 2022/2023 Periode Pra Siklus.....	80
Tabel 4.2 Rekapitulasi Pengamatan Peneliti terhadap Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Tahun Pelajaran 2022/2023 Periode Pra Siklus	81

Tabel 4.3 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siklus I	97
Tabel 4.4 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus I	99
Tabel 4.6 Refleksi Kegiatan Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara pada Siklus I.....	101
Tabel 4.7 Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Self Control untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siklus II.....	113
Tabel 4.8 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara Periode Siklus II.....	116
Tabel 4.10 Hasil Pengukuran Kecanduan Game Online Mobile Legend Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	118

