



**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE MOBILE LEGENDS* TERHADAP SISWA
KELAS XII F-6 DI SMA NEGERI 2 KUDUS**

SKRIPSI

**Oleh
PUTRI RETNANINGSIH
NIM 202031006**

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

2024



PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE MOBILE LEGENDS* TERHADAP SISWA KELAS XII F-6 DI SMA NEGERI 2 KUDUS

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh
PUTRI RETNANINGSIH
NIM 202031006

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

2024

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Manusia tidak menentukan masa depan mereka, mereka menentukan kebiasaannya, dan kebiasaannya lah yang menentukan masa depan mereka.”

(F. M. Alexander)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

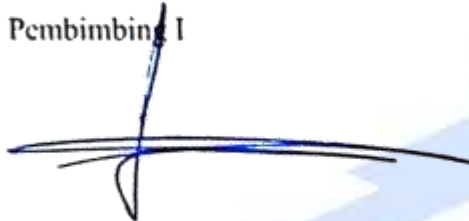
1. Teristimewa kedua orang tua saya Papi Eddy Sudiarto dan Mami Mariyana Yussyan, dan skripsi saya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Kedua adik saya tersayang, Vera Choirunnisa dan Mulya Cinta Maharani yang selalu memberikan dorongan, semangat, serta membuat penulis senang sehingga penulis bisa semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
3. Sahabat – sahabat saya Nanda Gita Pratiwi, Nova Yasmine Maharani, Syahrana Amri, Zein Aditia Norrindho, dan Naharul Muthmainnah yang selalu memberikan semangat, dorongan, serta berkontribusi dalam menyusun skripsi ini.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Putri Retnaningsih (NIM 202031006) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

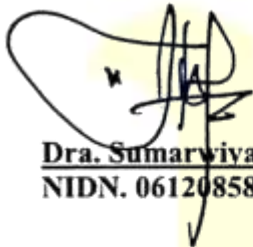
Kudus, 24 Agustus 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling



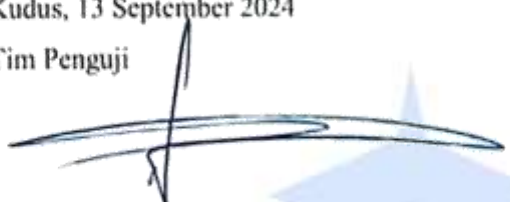
Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd.
NIDN. 0611116401

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

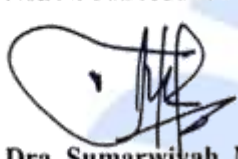
Skripsi oleh Putri Retnaningsih (NIM. 202031006) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 13 September 2024

Tim Penguji


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

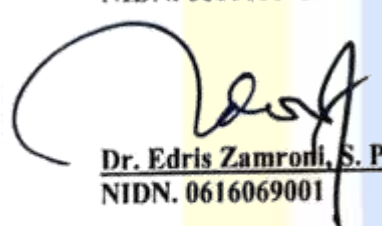
, Ketua


Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.
NIDN. 0612083802

, Anggota

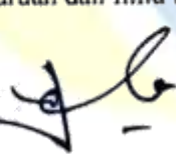

Drs. Arista Kiswanto, M. Pd.
NIDN. 0611116401

, Anggota


Dr. Edris Zamroni, S. Pd., M. Pd.
NIDN. 0616069001

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


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

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Terhadap Siswa Kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus”, dapat diselesaikan dengan baik.

Kelancaran ini tidak lepas dari peran Bapak dan Ibu dosen yang senantiasa membimbing generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih terutama kepada:

1. Drs. Sucipto, M. Pd., Kons. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dr. Agung Slamet Kusmanto, S. Pd., M. Pd., Kons. sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons. sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen pengampu Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah mengampu selama masa perkuliahan.
6. Nur Afifuddin, S. Pd., M. Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kudus yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini.
7. Rina Aristiani, S. Pd., M. Pd. selaku guru pamong saya di SMA Negeri 2 Kudus yang telah membimbing selama penelitian ini.
8. Siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kedua orangtua dan kedua adik saya yang selalu memberi dorongan, semangat, perhatian, serta doa untuk mendukung penyusunan proposal skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan BK angkatan 2020.

11. Teman-teman Kost Green House yang kebersamai dan memberikan semangat, serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan, semangat, serta doanya. Peneliti menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis membuka diri terhadap saran dan kritik yang bersifat membangun dari segi apapun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagi peneliti dan juga pembaca.

Kudus, 24 Agustus 2024

Penulis,



Putri Retnaningsih

NIM. 202031006

ABSTRACT

Retnaningsih, Putri. 2024. **Application of Group Counseling Services Self Management Techniques to Reduce Game Online Mobile Legends Addiction for Class XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus Students.** Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisors (1) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S. Pd., M. Pd., Kons. (2) Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons.

Keywords: Group Counseling, Self Management Technique, Game Online Mobile Legends Addiction

Online game addiction can be defined as an activity that involves excessive online gaming. So, it can make students ignore their duties, namely learning and doing assignments because they are busy playing online games. People who experience addiction to playing online games feel uncomfortable when they are in a crowded place so they will withdraw from their social circle. Students are more interested in pursuing mission achievement in the game than in daily activities.

The objectives of this study are: 1. To determine the application of group counseling services of self management techniques to reduce addiction to game online Mobile Legends in class XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus students. 2. To determine the group counseling services of self management techniques are effective in reducing addiction to game online Mobile Legends in students of class XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus.

This study uses a type of quantitative research using the Quasi-Experimental Design (Quasi-Experiment) method with One-group Pretest-Posttest Design. In the One Group Pretest-Posttest design, which is a research design by giving a pretest first before doing the service and giving a posttest after doing the service to find out the results. So, the results that come out are more precise and correct because it is the result of comparing the situation before and the situation after the service.

The results of this study indicate that before group counseling services with self-management techniques (pre-test) students had a high level of addiction to mobile legends online games with an average of 98.5 and after group counseling services with self management techniques (post-test) had an average of 63.5 with a difference of 35.5% which means a decrease. The results of statistical data interpretation in the Wilcoxon test obtained a significance of 0.028. The value of Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.028 < 0.05 so that the hypothesis is accepted.

Based on these results, it can be concluded that group counseling services with self management techniques are effective in reducing addiction to mobile legends online games for students of class XII F-6 SMAN 2 Kudus. The contribution of this research for counseling is to add insight and knowledge that self-management techniques are one of the right methods in solving problems regarding online game addiction.

ABSTRAK

Retnaningsih, Putri. 2024. **Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Terhadap Siswa Kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus.** Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S. Pd., M. Pd., Kons. (2) Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Self Management*, Kecanduan *Game Online Mobile Legends*

Kecanduan *game online* dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan *game online* secara berlebihan. Sehingga, dapat membuat siswa tidak memperdulikan tugasnya yaitu belajar dan mengerjakan tugas karena sibuk bermain *game online*. Orang yang mengalami kecanduan bermain *game online* merasa kurang nyaman ketika berada tempat yang ramai sehingga akan menarik diri dari pergaulan sosialnya. Siswa lebih tertarik mengejar pencapaian misi dalam *game* dari pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* pada peserta didik kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus. 2. Untuk mengetahui layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* pada siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi-Experimental Design* (Eksperimen-kuasi) dengan *One-group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain *One Group Pretest-Posttest* yaitu desain penelitian dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan layanan dan memberikan *posttest* setelah melakukan layanan untuk mengetahui hasilnya. Sehingga, hasil yang keluar lebih tepat dan benar karena merupakan hasil perbandingan keadaan sebelum dan keadaan sesudah layanan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management (pre-test)* siswa memiliki tingkat kecanduan *game online mobile legends* tinggi dengan rata-rata 98,5 dan setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management (post-test)* memiliki rata-rata 63,5 dengan selisih 35,5% yang berarti mengalami penurunan. Hasil interpretasi data statistik dalam uji *Wilcoxon* diperoleh signifikansi sebesar 0,028. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,05$ sehingga hipotesisnya diterima.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online mobile legends* siswa kelas XII F-6 SMAN 2 Kudus. Kontribusi penelitian ini bagi BK adalah menambah wawasan dan ilmu bahwa teknik *self-management* adalah salah satu metode yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan mengenai *kecanduan game online*.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah	6
1.4.2.2 Bagi Guru BK	6
1.4.2.3 Bagi Siswa.....	7
1.4.2.4 Bagi Peneliti.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7

1.6 Definisi Operasional	7
1.6.1 Konseling Kelompok.....	7
1.6.2 <i>Self Management</i>	8
1.6.3 <i>Game Online Mobile Legends</i>	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Konseling Kelompok.....	9
2.1.1.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	9
2.1.1.2 Tujuan Konseling Kelompok	10
2.1.1.3 Asas-Asas Konseling Kelompok	11
2.1.1.4 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	13
2.1.1.5 Metode dan Teknik Konseling Kelompok.....	15
2.1.2 Teknik <i>Self Management</i>	19
2.1.2.1 Pengertian <i>Self Management</i>	19
2.1.2.2 Langkah Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i>	20
2.1.3 Kecanduan <i>Game Online</i>	21
2.1.3.1 Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	21
2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i>	22
2.1.3.3 Dampak Kecanduan <i>Game Online</i>	23
2.1.3.4 Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i>	25
2.1.3.5 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	26
2.1.3.6 Cara Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i>	27
2.2 Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online Mobile Legends</i>	28
2.3 Kajian Penelitian Relevan	31
2.4 Kerangka Berpikir	34
2.5 Hipotesis Penelitian	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.1.1 Tempat Penelitian.....	37
3.1.2 Waktu Penelitian	37
3.2 Rancangan Penelitian.....	38
3.2 Populasi, Sampel, dan Subjek Penelitian	39
3.2.1 Populasi	39
3.2.2 Sampel.....	39
3.2.3 Subjek Penelitian	39
3.3 Pengumpulan Data	39
3.3.1 Wawancara	40
3.3.2 Observasi	40
3.3.3 Skala.....	41
3.4 Instrumen Penelitian	44
3.4.1 Instrumen Skala Penilaian Kecanduan <i>Game Online Mobile Legends</i>	44
3.4.2 Pedoman Wawancara	46
3.5 Uji Validitas.....	47
3.6 Uji Reliabilitas	49
3.7 Analisis Data.....	50
3.8 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Kecanduan <i>Game Online Mobile Legends</i> Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	52
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.2.1 Tes Awal (<i>Assesment</i>)	52
4.2.1.1 Perlakuan (<i>Treatment</i>).....	53
4.2.1.1.1 Pertemuan Pertama	53

4.2.1.1.2	Pertemuan Kedua.....	55
4.2.1.1.3	Pertemuan Ketiga	58
4.2.1.1.4	Pertemuan Keempat.....	60
4.2.1.1.5	Pertemuan Kelima	62
4.3	Hasil Penelitian Tentang Efektivitas Layanan Konsling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	64
4.4	Uji Hipotesis	65
4.5	Pembahasan	66
4.6	Temuan Unik	68
4.7	Kontribusi terhadap BK	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN.....		75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		129

DAFTAR TABEL

tabel 3. 1 Pelaksanaan Penelitian	37
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	41
Tabel 3. 3 Instrument Skala Kecanduan <i>Game Online Mobile Legends</i> Pada Siswa Kelas XII F-6 SMAN 2 Kudus.....	44
Tabel 3. 4 Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK.....	46
Tabel 3. 5 Tabel <i>Degrees Of Freedom</i>	48
Tabel 3. 6 Hasil Komponen Item Kuesioner Valid Dan Tidak Valid Setelah Dilakukan Uji Validitas.....	48
Tabel 3. 7 Tingkat Reliabilitas Instrument Menurut Sugiyono.....	49
Tabel 3. 8 Nilai Keseluruhan <i>Cronbach's Alpha</i>	50
Tabel 3. 9 Penskoran Interval.....	50
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test Kecanduan <i>Game Online Mobile Legends</i>	52
Tabel 4. 2 Perbandingan hasil sebelum dan setelah diberikan <i>treatment</i>	63
Tabel 4. 3 Hasil analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa pada <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	65
Tabel 4. 4 Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa ...	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 4. 1 Penurunan Skor Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Wawancara.....	76
Lampiran 2 Data Kasar Uji Validitas.....	79
Lampiran 3 Uji Validitas.....	80
Lampiran 4 Skala Kecanduan <i>Game Online</i> (Valid)	81
Lampiran 5 Lembar Skala Penelitian.....	82
Lampiran 6 Data Kasar <i>Pre-Test</i>	83
Lampiran 7 RPL Pertemuan I	84
Lampiran 8 RPL Pertemuan II	88
Lampiran 9 RPL Pertemuan III.....	92
Lampiran 10 RPL Pertemuan IV.....	96
Lampiran 11 Daftar Hadir Pertemuan I	100
Lampiran 12 Daftar Hadir Pertemuan II	101
Lampiran 13 Daftar Hadir Pertemuan III.....	102
Lampiran 14 Daftar Hadir Pertemuan IV.....	103
Lampiran 15 Resume Konseling Kelompok Pertemuan I.....	104
Lampiran 16 Resume Konseling Kelompok Pertemuan II	106
Lampiran 17 Resume Konseling Kelompok Pertemuan III.....	108
Lampiran 18 Resume Konseling Kelompok Pertemuan IV	110
Lampiran 19 Data Kasar Pertemuan I.....	112

Lampiran 20 Data Kasar Pertemuan II.....	113
Lampiran 21 Data Kasar Pertemuan III	114
Lampiran 22 Data Kasar Pertemuan IV	115
Lampiran 23 Data Kasar Pertemuan V (<i>Post Test</i>).....	116
Lampiran 24 Data Halus Pertemuan I.....	117
Lampiran 25 Data Halus Pertemuan II.....	118
Lampiran 26 Data Halus Pertemuan III	119
Lampiran 27 Data Halus Pertemuan IV	120
Lampiran 28 Data Halus Pertemuan V (<i>Post-test</i>).....	121
Lampiran 29 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	122
Lampiran 30 Surat Permohonan Ijin Penelitian	123
Lampiran 31 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Pendidikan.....	124
Lampiran 32 Surat Keterangan Selesai Penelitian	125