



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI *ONLINE GAME*
ADDICTION PADA SISWA SMP NEGERI 5 BATUSANGKAR**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Studi Magister (S2)
Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

Oleh:

JUMLI SABRIAL HARAHAHAP
BKPI. 232051012

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
1446/2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jumli Sabrial Harahap

NIM : 232051012

Jurusan : Magister Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Online Game Addiction* Pada Siswa Smp Negeri 5 Batusangkar”** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat, apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 23 Januari 2025

Saya yang menyatakan



Jumli Sabrial Harahap
NIM. 232051012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

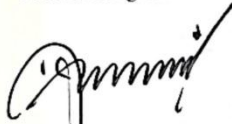
Pembimbing TESIS atas nama Jumli Sabrial Harahap NIM. 232052012 dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI *ONLINE GAME ADDICTION* PADA SISWA SMP NEGERI 5 BATUSANGKAR**, memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Batusangkar, 15 Januari 2025

Pembimbing Pendamping

Pembimbing Utama



Dr. Irman, S.Ag., M.Pd
NIP. 197102012006041016

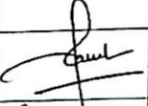
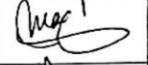

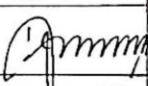
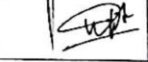


Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A
NIP. 197909162003122003

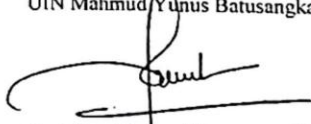
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama Jumli Sabrial Harahap, NIM. 232052012 yang berjudul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI *ONLINE GAME ADDICTION* PADA SISWA SMP NEGERI 5 BATUSANGKAR", telah diujikan dalam sidang munaqasyah Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batasangkar pada 24 Januari 2025.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc NIP. 197704012008011024	Ketua Sidang		12/2 2025
2	Dr. Masril, M.Pd, Kons NIP.196206101993011002	Penguji Utama		10/02 - 2025
3	Dr. Silvianetri, M. Pd, Kons NIP.197112266202122003	Penguji Pendamping		10/02 - 2025
4	Dr. Irman, S.Ag, M. Pd NIP.197102012006041016	Pembimbing Utama		10/02 - 2025
5	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A NIP.197905141992032001	Pembimbing Pendamping		

Batusangkar, Februari 2025
Mengetahui
Direktur Pascasarjana
UIN Mahmud Yunus Batusangkar


Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc
NIP. 197704012008011024

ABSTRAK

JUMLI SABRIAL HARAHAHAP NIM 232051012. Judul Tesis Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Online Game Addiction* Siswa SMP Negeri 5 Batusangkar. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Masalah utama yang dibahas dalam tesis ini adalah tingginya tingkat *online game addiction*. Untuk mereduksi *online game addiction* tersebut, terdapat berbagai teknik konseling yang dapat diterapkan. Namun, penelitian ini berfokus pada penggunaan konseling kelompok teknik *self management*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *true eksperiment* desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Data diperoleh dari skala *Online game addiction* dengan pengukuran skala *likert*. Populasi penelitian ini sebanyak 33 dan sampel sebanyak 14 orang siswa yang ditarik secara *random sampling*. Analisis data dengan uji *Independent Samples Test*

Berdasarkan hasil uji *independent samples test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) kecil dari *Alpha* ($0,000 < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji *independent samples test* menjelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil uji *N-gain* menunjukkan nilai -72,6%, yang berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif mereduksi *online game addiction* pada siswa.

ABSTRACT

JUMLI SABRIAL HARAHAP NIM 232051012. *Thesis Title Effectiveness of Group Counseling Self Management Technique to Reduce Online Game Addiction of Students of SMP Negeri 5 Batusangkar. Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate, Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar.*

The main problem discussed in this thesis is the high level of online game addiction. To reduce online game addiction, there are various counseling techniques that can be applied. However, this study focuses on the use of self-management technique group counseling. The purpose of this study was to determine the effectiveness of self-management technique group counseling to reduce online game addiction in students.

This study uses a quantitative method with a true experiment design type Pretest-Posttest Control Group Design. Data were obtained from the Online game addiction scale with a Likert scale measurement. The population of this study was 33 and a sample of 14 students who were drawn by random sampling. Data analysis with the Independent Samples Test

Based on the results of the independent samples test, the significance value (2-tailed) is small from Alpha ($0.000 < 0.05$) meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the independent samples test explain that there is a significant difference between the pretest and posttest scores. The results of the N-gain test show a value of -72.6%, which is in the moderate category, so it can be concluded that self-management technique group counseling is effective in reducing online game addiction in students.

DAFTAR ISI

COVER	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Perilaku <i>Online Game Addiction</i>	11
1. Pengertian <i>Online Game Addiction</i>	11
2. Aspek <i>Online Game Addiction</i>	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Online Game Addiction</i>	16
4. Dampak <i>Online Game Addiction</i>	18
5. Konsep <i>Online Game Addiction</i> Dalam Islam	19
B. Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	21
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	21

2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	23
3. Jenis-Jenis Teknik <i>Self Management</i>	24
4. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	25
C. Keterkaitan Antara Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Dengan <i>Online Game Addiction</i>	30
D. Kajian Penelitian Yang Relevan	31
E. Kerangka Berpikir.....	33
F. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi Dan Sampel	42
D. Definisi Operasional	43
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data	59
1. Deskripsi Hasil Data <i>Pretest</i>	59
2. Deskripsi Hasil data <i>Postest</i>	76
B. Analisis Data	94
C. Pembahasan	104
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Implikasi	107
C. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tahapan Konseling <i>Teknik Self Management</i>	38
Tabel 3.2 Waktu dan Rincian Kegiatan Kelompok Eksperimen	38
Tabel 3.3 Waktu dan Rincian Kegiatan Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 3.4 Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Online Game Addiction</i>	45
Tabel 3.6 Skor Skala <i>Online Game Addiction</i>	48
Tabel 3.7 Klasifikasi Skor <i>Online Game Addiction</i>	49
Tabel 3.8 Hasil Validasi Instrumen	52
Tabel 3. 9 Hasil Validasi Butir.....	52
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 3.11 Kategori Penilaian <i>N-Gain</i>	58
Tabel 4.1 Klasifikasi Skor Perilaku <i>Online Game Addiction</i>	60
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4. 3 <i>Pretest Salience</i> Kelompok Eksperimen.....	62
Tabel 4.4 <i>Pretest Tolerance</i> Kelompok Eksperimen	63
Tabel 4.5 <i>Pretest Mood Modification</i> Kelompok Eksperimen	64
Tabel 4.6 <i>Pretest Replase</i> Kelompok Eksperimen	64
Tabel 4.7 <i>Pretest Withdrawal</i> Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 4.8 <i>Pretest Conflict</i> Kelompok Eksperimen	66
Tabel 4. 9 <i>Pretest Poblems</i> Kelompok Eksperimen	66
Tabel 4. 10 Total Hasil <i>Pretest</i> Peraspek Kelompok Eksperimen	67
Tabel 4.11 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	69
Tabel 4. 12 <i>Pretest Salience</i> Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.13 <i>Pretest Tolerance</i> Kelompok Kontrol.....	71
Tabel 4.14 <i>Pretest Mood Modification</i> Kelompok Kontrol	72
Tabel 4.15 <i>Pretest Replase</i> Kelompok Kontrol.....	72
Tabel 4.16 <i>Pretest Withdrawal</i> Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 4.17 <i>Pretest Conflict</i> Kelompok Kontrol.....	74

Tabel 4.18 <i>Pretest Problems</i> Kelompok Kontrol	75
Tabel 4. 19 Total Hasil <i>Pretest</i> Peraspek Kelompok Kontrol.....	75
Tabel 4. 20 Total Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 4.21 <i>Postest Salience</i> Kelompok Eksperimen	78
Tabel 4.22 <i>Postest Tolerance</i> Kelompok Eksperimen	79
Tabel 4.23 <i>Postest Mood Modification</i> Kelompok Eksperimen	80
Tabel 4.24 <i>Postest Replase</i> Kelompok Eksperimen.....	80
Tabel 4.25 <i>Postest Withdrawal</i> Kelompok Eksperimen.....	81
Tabel 4.26 <i>Postest Conflict</i> Kelompok Eksperimen.....	82
Tabel 4.27 <i>Postest Problems</i> Kelompok Eksperimen	83
Tabel 4.28 Total Hasil <i>Postest</i> Peraspek Kelompok Eskperimen	83
Tabel 4.29 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	84
Tabel 4.30 Skor hasil <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.31 <i>Postest Salience</i> Kelompok Kontrol	87
Tabel 4.32 <i>Postest Tolerance</i> Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 4.33 <i>Posteste Mood Modification</i> Kelompok Kontrol	88
Tabel 4.34 <i>Posteste Replase</i> Kelompok Kontrol.....	89
Tabel 4.35 <i>Posteste Withdrawal</i> Kelompok Kontrol.....	89
Tabel 4.36 <i>Posteste Conflict</i> Kelompok Kontrol	90
Tabel 4.37 <i>Posteste Problems</i> Kelompok Kontrol	91
Tabel 4.38 Total Hasil <i>Postest</i> Peraspek Kelompok Kontrol	91
Tabel 4.39 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	92
Tabel 4.40 Hasil Tes Normalitas	94
Tabel 4.41 Hasil Tes <i>Homogeneity of Variances</i>	95
Tabel 4.42 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i>	96
Tabel 4.43 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Salience</i>	97
Tabel 4.44 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Tolerance</i>	97
Tabel 4.45 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Mood Modification</i>	98

Tabel 4.46 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Replase</i>	98
Tabel 4.47 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Withdrawal</i>	99
Tabel 4.48 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Conflict</i>	101
Tabel 4.49 Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Aspek <i>Problems</i>	102
Tabel 4.50 Rekapitulasi Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i> Berdasarkan Aspek..	103
Table 4.51 Hasil Uji <i>N-gain</i> Skor Berdasarkan Aspek.....	104
Table 4.52 Hasil Uji <i>N-gain</i> Skor Berdasarkan Individu.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	61
Grafik 4.2 Total Hasil <i>Pretest</i> Peraspek Kelompok Eksperimen	68
Grafik 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	69
Grafik 4.4 Total Hasil <i>Pretest</i> Peraspek Kelompok Kontrol	76
Grafik 4.5 Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Grafik 4.6 Selisih Skor Ideal dengan Skor Nyata	83
Grafik.4.7 Selisih Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	84
Grafik 4.8 Hasil <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	85
Grafik 4. 9 Selisih Skor Ideal dengan Skor Nyata Pada Kelompok Kontrol	90
Grafik 4.10 Selisih Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Validasi Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Tabulasi Data Pretest	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Tabulasi data Posttest Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Tabulasi data Posttest Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 RPL Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 RPL Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Similarity	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Absen Konseling Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi informasi dan komunikasi telah mencapai kemajuan besar dibandingkan beberapa dekade sebelumnya. Kebutuhan akan teknologi informasi dan komunikasi tidak lagi menjadi hak segelintir pada masyarakat, namun sudah merambah ke seluruh lapisan dan kebutuhan masyarakat yang beragam. Mengakses bidang teknologi informasi dan komunikasi tidak terbatas pada generasi muda, orang tua, bahkan anak-anak dapat memanfaatkan dan merasakan dampak kemajuan teknologi informasi tersebut (Vinka, A.M., 2021).

Pandemi *Covid-19* telah menyebar dengan cepat, menyebabkan ribuan orang terpapar virus dan mendorong pemerintah untuk menunda aktivitas masyarakat di luar rumah . Kebijakan ini berdampak pada hampir semua sektor seperti, pariwisata, dunia usaha, dan banyak sektor lainnya termasuk sektor pendidikan (Fitriani & Sabrial, 2023). Salah satu proses pembelajaran secara langsung diputuskan dan diganti menjadi pembelajaran *online* (Puspaningrum, 2022). Pasca pandemi *Covid-19*, penggunaan internet pada kalangan siswa meningkat secara signifikan, dan internet menjadi media siswa untuk berinteraksi satu sama lain, mencari informasi, mengikuti pembelajaran *online*, dan menghilangkan rasa bosan saat belajar (Frederick, 2021). Internet sebagai media pembelajaran *online*, kini digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, biologis, dan sosial. Saat ini, penggunaan internet yang paling umum dilakukan oleh pelajar untuk tujuan non-akademik salah satunya yaitu untuk bermain *game online* (Fazillah et al., 2021).

Berdasarkan Survei Internet Indonesia Tahun 2021- 2022 (kuartal-1), pengguna internet di Indonesia mencapai 220 juta orang. Sebelum pandemi, jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 175 juta orang. Tahun 2022

menunjukkan pengguna internet di Indonesia terus naik dari 175 juta menjadi 220 juta pengguna. Kenaikan tersebut didorong oleh kebutuhan komunikasi selama pandemi Covid-19 dalam dua tahun terakhir dan Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengguna internet terutama *game online* terbanyak ketiga di dunia tercatat 94,5% berusia 16-64 tahun per Januari 2022 (Adnan et al., 2023).

Menurut laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, sebagian besar pemain *game online* menghabiskan waktu bermain dalam rentang yang berbeda: 42,23% dari mereka bermain lebih dari 4 jam, 27,46% bermain 3-4 jam, 11,94% bermain 2-3 jam, dan 11,10% bermain 1-2 jam setiap harinya (Iqlimah & Hazim, 2023). Menurut penelitian Purwaningtyas, (2021), pada tahun 2017, sebanyak 54,68% penduduk Indonesia menggunakan internet, dengan mayoritas dari mereka, yakni 54,13%, memilih untuk memainkan *game online*. Data statistik tersebut menggambarkan Indonesia sebagai salah satu pasar industri *game* terkemuka di dunia, terutama dalam kategori *game online* yang diakses melalui perangkat seluler dan tablet komputer.

Berdasarkan kajian Badan Pusat Statistik (BPS), penggemar *game online (mobile)* di Indonesia tercatat lebih dari 19,8 juta pengguna pada tahun 2022, dan jumlah pengguna *game online* tersebut akan terus meningkat setiap tahunnya. Dengan berkembangnya teknologi, jumlah pengguna *game online* semakin meningkat, terutama di kalangan anak muda (12 hingga 24 tahun). Perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan sistem komunikasi dan komputer berkembang sangat pesat sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan berusia 12-24 tahun bermain *game online* (Budiman & Hasmira, 2022).

Game online adalah permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain secara bersamaan melalui jaringan internet. Penggunaan istilah *online game addiction* pertama kali dicatat dalam literatur akademis

pada awal tahun 2000. Seorang psikolog klinis bernama Dr. Maresa Orzack diakui sebagai salah satu pelopor dalam penelitian fenomena *online game addiction* sejak tahun 1999 (Nienhaus et al., 2021).

Menurut Lee & Kim, (2019) *online game addiction* merupakan kecanduan permainan daring merujuk pada penggunaan yang kompulsif dan berlebihan dari permainan video *online*, yang mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, kehidupan sosial, dan kinerja akademik atau profesional seseorang. Sebagaimana telah diungkapkan sebelumnya, internet dapat memicu berbagai jenis ketergantungan, termasuk termasuk salah satunya *online game addiction* (Lee & Kim, 2019). *Online game addiction* cenderung mengabaikan hubungan sosial yang mereka miliki karena terlalu terfokus pada kemajuan dalam *game* tersebut. Selain itu, masalah kesehatan juga menjadi perhatian serius bagi para pengguna *game online*, yang cenderung kurang memperhatikan aspek-aspek seperti pola tidur, kebersihan diri, dan pola makan yang seimbang (Baysak et al., 2020).

Menurut Bhagat et al., (2020) aspek *online game addiction* hampir mirip dengan kecanduan lainnya, namun *online game addiction* dikategorikan sebagai masalah psikologis daripada fisik. Ada empat aspek yang memicu munculnya *online game addiction*. Pertama, *compulsion* (dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan keinginan yang kuat yang timbul dari dalam diri sendiri untuk terus melakukan sesuatu secara berulang-ulang, seperti keinginan yang terus-menerus untuk bermain *game online*. Kedua, *withdrawal* (penarikan diri) merupakan usaha untuk mengisolasi diri atau menjauhkan diri dari suatu aktivitas. Penarikan diri dalam konteks ini mengacu pada seseorang yang kesulitan untuk terlibat dalam hal-hal selain bermain *game online*. Ketiga, *tolerance* (toleransi) toleransi dalam konteks ini merujuk pada kemampuan untuk menerima kondisi diri saat melakukan suatu aktivitas, khususnya dalam hal penggunaan waktu untuk bermain *game online*. Mayoritas pemain *game online* cenderung tidak berhenti bermain

sampai mereka merasa puas. Keempat, *interpersonal and health-related problems*, ini mencakup isu-isu yang terkait dengan interaksi individu dengan orang lain serta masalah kesehatan.

Menurut Kamajaya, (2020) *online game addiction* dipengaruhi beberapa faktor antara lain sebagai berikut. Faktor hubungan, ini muncul dari keinginan untuk berinteraksi dengan permainan, serta dorongan seseorang untuk membentuk hubungan yang didukung sejak awal dan menangani masalah serta isu-isu yang relevan dengan kehidupan nyata. Faktor manipulasi, yaitu didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Faktor *achievement*, yaitu didasari oleh dorongan untuk memperoleh kekuatan di dalam lingkungan dunia *game*, dengan mencapai tujuan-tujuan dan mengumpulkan item-item yang menjadi simbol kekuasaan.

Online game addiction membawa dampak negatif seperti mengesampingkan tugas-tugas rumah, melakukan kebohongan untuk mendapatkan lebih banyak waktu bermain, kurang motivasi untuk bersekolah, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan merasa enggan berinteraksi sosial. *Online game addiction* memiliki konsekuensi serius bagi siswa, sehingga perlu diberikan perhatian ekstra dan tidak boleh diabaikan. (Habibi, 2022).

Akses menuju *game online* disediakan oleh penyedia layanan *online* atau warung internet, dan dapat dimainkan menggunakan berbagai perangkat seperti komputer, laptop, atau perangkat lain yang terhubung ke internet (Lo et al., 2021). Salah satu ciri ciri *online game addiction* ditandai dengan waktu bermain 2-10 jam per minggu (Hasibuan & Anggreni, 2022). Masalah *online game addiction* dikalangan siswa saat ini menjadi perhatian utama dalam ranah pendidikan sehingga perlu adanya penanganan yang serius.

Upaya pencegahan *online game addiction* dapat ditangani dengan beberapa teknik dan pendekatan dalam konseling diantaranya, konseling behavior, konseling realitas, konseling *self* dan *self management*. Oleh karena

itu, untuk mereduksi *online game addiction*, perlu dilaksanakan penanganan terhadap siswa dengan tujuan mengurangi perilaku *online game addiction*. Dalam hal ini peneliti menggunakan konseling kelompok teknik *self mangement* untuk mereduksi *online game addiction*.

Menurut Corey, (2012) konseling kelompok adalah sebuah layanan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendiskusikan dan mengatasi masalah yang mereka alami melalui interaksi dalam kelompok. Dinamika kelompok merujuk pada suasana yang dinamis, aktif, dan berkembang di mana anggota kelompok berinteraksi satu sama lain. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan konselor kepada beberapa konseli dalam suasana kelompok. menggunakan dinamika kelompok untuk belajar dari pengalaman satu sama lain dan membantu siswa dalam mengatasi masalah (Aminah et al., 2021).

Menurut Cheng et al., (2020) konseling kelompok adalah intervensi yang efektif dan umum bagi remaja di sekolah dan pengaturan kesehatan mental. Konseling kelompok sangat cocok untuk remaja Indonesia mengingat beberapa alasan. Pertama, konteks kerja kelompok konsisten dengan budaya Indonesia. Kohesi kelompok yang berkembang dan hubungan sepanjang proses kelompok mencerminkan sifat komunal anggota kelompok, oleh karena itu konseling kelompok menumbuhkan dukungan emosional dan identifikasi sosial di antara anggota kelompok. Kedua, mempertimbangkan diskriminasi rasial, stereotip, penolakan kekuasaan, dan sifat historis dari ketidakadilan yang tertanam di dalamnya.

Oleh karena itu, konseling kelompok merupakan wadah yang tepat untuk mereduksi *online game addiction*, secara struktural pelaksanaan di sekolah sudah sesuai dengan level yang telah digunakan dalam tahapan konseling kelompok. Namun dengan metode diskusi biasa masih digunakan di sekolah tanpa ada strategi atau teknik baru yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggunakan salah satu teknik untuk mereduksi

online game addiction pada kalangan siswa, yaitu dengan teknik *self management*.

Menurut Suwanto, (2016) *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior*. Anggapan dasar *self management* merupakan teknik konseling behavioral adalah setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar atau pengalaman dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. *Self management* merupakan strategi perubahan perilaku atau kebiasaan yang melibatkan sikap dan pemantauan oleh klien sendiri berupa pemantauan diri, pengendalian rangsangan, dan penghargaan diri (Rury & Lukitaningsih, 2019). *Self management* meliputi pemantauan diri, penguatan positif, kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri, dan pengendalian terhadap rangsangan (Amaliyah et al., 2019).

Self management fokus dan konsisten pada kebutuhan individu yang mendorong anggota untuk mengambil tanggung jawab atas masalah pribadi mereka. Setiap siswa memilih masalah yang dihadapi, menganalisisnya, menetapkan tujuan, mengembangkan strategi, dan mengevaluasi hasilnya. Tujuan utamanya adalah pengalaman yang diperoleh oleh setiap anggota, karena mereka tidak hanya mengatasi masalah pribadi, tetapi juga membantu orang lain dalam prosesnya (Szykula & Hector, 2022).

Dalam beberapa aspek *self management*, kelompok tidak berbeda dari kelompok konseling. Kedua metode kelompok ini menekankan hal-hal seperti mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab, berinteraksi secara produktif dengan orang lain, dan mengatasi masalah yang ada. Namun, dalam kelompok *self management*, siswa juga belajar proses yang sistematis untuk mengelola perilaku mereka. Proses ini melibatkan pengenalan perilaku yang spesifik, pengamatan, analisis perilaku, penetapan tujuan, strategi penentuan dan pelaksanaan, serta evaluasi (Campbell & Brigman, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad, at al., (2021) tentang *online game addiction* menunjukkan bahwa konseling kelompok

teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan *online game addiction* pada siswa. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecenderungan *online game addiction*. Dampak positif dari teknik ini adalah terjadinya penurunan gejala-gejala *online game addiction* pada siswa yang mengikuti program konseling kelompok teknik *self management*. Sebuah *research* terdahulu yang dilakukan oleh Setyowati et al., (2023) terkait *online game addiction* bahwa tingginya tingkat *online game addiction* di kalangan pelajar dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*.

Sehubungan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syahruman, (2020) terkait *online game addiction* dengan hasil penelitian setelah mengikuti konseling kelompok, siswa yang awalnya mengalami *online game addiction*, yang terdiri dari enam anggota, mengalami perubahan. Dua siswa yang sebelumnya berada pada tingkat kecanduan yang sangat tinggi, kini berada pada tingkat sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi menggunakan layanan konseling kelompok dan teknik *self management* memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi kecanduan *game online* di kalangan siswa.

Fakta yang peneliti temukan dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 23 April 2024 terhadap siswa SMP Negeri 5 Batusangkar yang memiliki akun *game online*. Siswa yang memiliki akun *game online* mengemukakan bahwa terkadang mereka bermain *game* 2-3 jam sehingga banyak tugas sekolah yang tidak dapat terselesaikan dengan baik. Dari pernyataan di atas diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK bahwa dampak negatif *online game addiction* bagi siswa SMP Negeri 5 Batusangkar meliputi. perilaku siswa yang tidak peduli dengan lingkungannya, pengumpulan tugas selalu terlambat, merasa gelisah jika belum bermain *game*, sering tidur di kelas akibat bermain *game online* terlalu lama terutama

di malam hari. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, terdapat tiga alasan yang menjadi dasar penyelenggaraan penelitian ini. Pertama, dari segi teoritis, penelitian ini sejalan dengan teori yang telah diuraikan sebelumnya. Kedua, dari segi empiris, fakta dan data di lapangan telah ditemukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Ketiga, dari segi filosofis, terdapat kekhawatiran akan bahayanya kecanduan *game online* di kalangan pelajar, yang sudah menjadi isu besar yang dihadapi oleh siswa. Pentingnya dilaksanakan konseling kelompok teknik *self management* ini di sekolah, mengingat guru BK di sekolah secara struktural belum efektif dalam melaksanakan layanan konseling, karena guru BK di sekolah mengampu mata pelajaran adat minangkabau dan tidak mendapat waktu yang cukup untuk memberikan layanan konseling.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas dapat memberikan dampak negatif pada fisik dan psikis siswa, Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan terhadap perilaku tersebut. Untuk mereduksi permasalahan *online game addiction*, peneliti akan mengadakan penelitian dengan memberikan intervensi konseling kelompok teknik *self management* dengan judul penelitian “**Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mereduksi Online Game Addiction Pada Siswa SMP Negeri 5 Batusangkar**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas. Terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Pengaruh *online game addiction* terhadap kesehatan fisik dan psikis siswa
2. Pengaruh *Online game addiction* terhadap hubungan sosial siswa
3. Hubungan pola tidur, kebersihan diri, dan pola makan yang seimbang dengan *online game addiction*

4. Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah yang peneliti rumuskan, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai di atas, adapun manfaat dan luaran penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian dapat bermanfaat untuk:

- a. Pengujian teori yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.
- b. Sebagai bentuk pemikiran ilmiah yang dapat menambah ilmu pengetahuan pada dunia pendidikan khususnya bimbingan konseling

dan menjadi gambaran ilmu pengetahuan pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian secara praktis adalah sebagai berikut:

a. Untuk Peneliti

Menjadi persyaratan menyelesaikan pendidikan magister (S2) program studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

b. Untuk Siswa

Menurunnya perilaku *online game addiction* pada siswa dan diharapkan bisa direalisasikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

c. Untuk Prodi BKPI

Hasil laporan ini akan menjadi bahan bacaan baru yang dapat mereduksi *online game addiction* pada Siswa SMP Negeri 5 Batusangkar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

3. Luaran Penelitian

Adapun luaran dari penelitian ini adalah:

- a. Laporan dalam bentuk tesis yang menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar yang disetujui oleh tim penguji dan diarsipkan
- b. Publikasi atau terbitnya artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional dan internasional bereputasi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Online Game Addiction*

1. Pengertian *Online Game Addiction*

Lemmens, et al, (2009) mengemukakan bahwa ada beberapa ketidaksetujuan antar peneliti tentang konsep “*game addiction*”. Namun, Lemmens, et al, (2009) menjelaskan bahwa *online game addiction* adalah bermain *game* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah sosial atau emosional. Terlepas dari jenis masalah yang muncul, pemain seringkali kesulitan mengendalikan kebiasaan yang berlebihan tersebut.

Menurut M. Ikhwan Syarif, et al, (2023) *Game online* merupakan salah satu hiburan yang populer yang memengaruhi kualitas hidup para pemainnya. Lebih dari sekadar permainan, namun *game online* telah menjadi lingkungan tiga dimensi yang mempertemukan individu (Nur Azizah et al., 2024). Menurut Anggraeni et al., (2021) bermain *game online* adalah aktivitas di mana individu mencari pengalaman sosial, kesenangan, dan kepuasan yang mungkin tidak mereka temukan dalam kehidupan nyata. Anggraeni et al., (2021) melanjutkan bahwa ketika seseorang telah kecanduan *game online*, mereka cenderung menghabiskan banyak waktu di dalam permainan tersebut. Penggunaan yang berlebihan terhadap bermain *game online* secara terus-menerus dapat menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu (Fitri et al., 2019). *Online game addiction* ditandai oleh seberapa sering seseorang bermain *game* secara berlebihan dan dampak negatif yang ditimbulkannya pada pelakunya (Arianto & Bahfiarti, 2020).

Menurut Abdi & Karneli, (2020) *online game addiction* merupakan salah satu contoh ketergantungan yang dipicu oleh kemajuan teknologi, khususnya internet, yang dikenal dengan istilah *internet addiction disorder*. *Online game addiction* adalah gangguan kontrol *impulsif* dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak normal, kecanduan adalah perilaku yang berulang-ulang yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Irman et al., 2019). *Online game addiction* merupakan penggunaan komputer atau bermain *game* yang sudah terlalu banyak yang menghasilkan masalah sosial atau masalah emosi, apapun masalahnya, pemain *game* tidak bisa untuk mengontrol penggunaan yang berlebihan (Novrialdy, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *online game addiction* merupakan suatu kegiatan berulang yang menyebabkan individu selalu ingin melakukan kegiatan tersebut dan apabila tidak terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.

2. Aspek Online Game Addiction

Menurut Kamajaya, (2020) *online game addiction* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri.

Menurut Lemmens, et al, (2009) ada empat aspek yang memicu munculnya *online game addiction*.

1. Salience

Game online menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku Bhagat et al., (2020).

2. *Tolerance*

Proses di mana seseorang mulai bermain game lebih lama, sehingga secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game (Hasibuan & Anggreni, 2022).

3. *Mood Modification*

Keadaan dimana *game* mempengaruhi suasana hati, sehingga terjadi perubahan *mood* yang membaik ketika mulai bermain *game* (Surbakti et al., 2023).

4. *Replase*

Kecenderungan untuk kembali ke pola permainan sebelumnya secara berulang. Pola permainan yang berlebihan akan segera pulih setelah periode pulih atau kontrol.

5. *Withdrawal*

Emosi yang tidak menyenangkan dan/atau efek fisik yang terjadi saat permainan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan. Penarikan diri sebagian besar terdiri dari suasana hati yang murung dan mudah tersinggung, tetapi dapat juga mencakup gejala fisiologis, seperti gemetar.

6. *Conflict*

Merujuk pada semua konflik antarpribadi yang diakibatkan oleh permainan yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat berupa pertengkaran dan pengabaian, tetapi juga kebohongan dan tipu daya.

7. *Problems*

Permainan game yang berlebihan dapat menyebabkan masalah perpindahan, di mana kecanduan mengalahkan aktivitas penting seperti sekolah, pekerjaan, dan bersosialisasi.

Menurut G. A. Putra & Nuryono, (2022) terdapat lima aspek *online game addiction* yaitu sebagai berikut:

1. Toleransi

Yaitu merujuk pada batas toleransi dalam melakukan aktivitas bermain *game online*, individu yang kecanduan *game online* mengalami pelebaran batas toleransi dari hari ke hari demi mencapai tingkat kepuasan.

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli *voucher* supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit.

2. Penarikan diri

Penarikan diri yang dimaksud adalah seseorang yang tidak bisa menarik diri untuk melakukan hal lain kecuali *game online*. Individu mengalami kesulitan untuk berhenti atau mengendalikan aktivitas yang berhubungan dengan *game online*.

3. Kesehatan

Yaitu tetap menggunakan *game online* meskipun mengetahui masalah-masalah yang dapat muncul terkait dengan penggunaan *game online*, aktivitas bermain *game online* yang lama dapat berdampak pada kesehatan individu.

4. Manajemen waktu

Berkaitan dengan penggunaan waktu individu lebih banyak dihabiskan untuk melakukan aktivitas bermain *game online*, biasanya hal-hal yang dilakukan di luar kepentingan pekerjaan atau akademis, seperti penelusuran website baru (Bhagat et al., 2020).

Menurut Novrialdy, (2019) *online game addiction* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

1. Kesehatan

Online game addiction menyebabkan penurunan kesehatan pada remaja (Dunn et al., 2011). Mereka yang kecanduan *game online* biasanya

memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah karena kurangnya aktivitas fisik, kurang tidur, dan kebiasaan makan yang tidak teratur.

2. Psikologis

Banyaknya adegan kejahatan dan kekerasan dalam *game online*, seperti pertempuran, pengrusakan, dan pembunuhan tidak langsung, telah mempengaruhi alam bawah sadar siswa bahwa kehidupan nyata bisa mirip dengan apa yang mereka lihat dalam *game online* tersebut (Daheri et al., 2023).

3. Akademik

Remaja pada masa sekolah memiliki peran sebagai siswa yang harus fokus pada pendidikan. Namun, kecanduan pada *game online* dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik mereka. Waktu luang yang seharusnya digunakan untuk belajar seringkali terbuang untuk memainkan *game online* (Anwar & Winingsih, 2021).

4. Sosial

Sebagian pemain *game* akan merasa menemukan identitas mereka saat bermain *game online* karena mereka merasa terhubung secara emosional dengan avatar yang mereka bentuk, sehingga mereka terlalu terpaku pada dunia fantasi yang mereka ciptakan (Erida, 2022).

5. Keuangan

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit (Asri et al., 2022).

Secara keseluruhan dapat disimpulkan aspek dari *online game addiction* adalah adanya perilaku menonjol yang menimbulkan konsekuensi serius bagi siswa, termasuk penurunan kesehatan fisik dan mental, penurunan prestasi akademik, kehilangan kontak dengan realitas, dan pengeluaran uang yang besar. Meskipun sebagian individu bisa menjadikan pengalaman sosial yang menyenangkan, namun *online game addiction* seringkali menghalangi

kemampuan individu untuk hidup secara seimbang dan produktif di dunia nyata.

Berdasarkan penjelasan aspek online game addiction di atas penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens, et al, (2009) karena uraian dari bentuk *online game addiction* yang dikemukakan lebih spesifik seperti adanya aspek, *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, problems.*

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Online Game Addiction*

Irawan & Siska W., (2021) mengemukakan bahwa seseorang cenderung kecanduan *game online* karena terlalu sering bermain melebihi batas waktu. Beberapa orang tua memandang bermain *game online* sebagai cara untuk menenangkan anak mereka, tetapi jika hal itu terjadi secara terus-menerus, anak tersebut akan terbiasa dan mengakibatkan kecanduan dengan aktivitas tersebut. Pola asuh orang tua mempengaruhi perilaku seseorang secara signifikan (Makagingge et al., 2019). Oleh karena itu, sudah seharusnya orang tua memperhatikan cara mereka mendidik anak sejak usia dini.

Menurut Kristiawan & Yunanto, (2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *online game addiction*,

1. Gender

Jenis kelamin bisa mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap *online game addiction*. Baik laki-laki maupun perempuan memiliki minat terhadap fantasi dalam *game online*. Beberapa studi menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih rentan terhadap kecanduan *game* dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di rental *game* daripada anak perempuan.

2. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis mendorong para pemain *game online* membayangkan dan *bahkan* bermimpi tentang permainan tersebut,

termasuk situasi dan karakter di dalamnya. Peristiwa dalam *game* menarik pemain untuk kembali memainkannya

3. Jenis *game online*

Semakin banyak varian *game online* yang tersedia, semakin memungkinkan seseorang untuk menjadi kecanduan bermain *game online*. Ketersediaan jenis *game* terbaru dan tantangan yang lebih menarik dapat memberikan motivasi tambahan bagi para pemain untuk terus terlibat dalam *game* tersebut.

Menurut Surbakti et al., (2023) ada dua jenis faktor yang menjadi latar belakang siswa dalam situasi *online game addiction*, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu.

1. Faktor internal terdiri dari mencari kesenangan (*pleasure effect*), mencari tantangan (*novelty seeking*), depresi, dan kurang kegiatan. Faktor internal yang paling banyak menjadi penyebab *online game addiction* pada remaja atau siswa yaitu mencari kesenangan (*pleasure effect*) sehingga tidak peduli terhadap lingkungan dan perlahan mengakibatkan kecanduan (Rizki et al., 2017).
2. Faktor eksternal, mencakup kurangnya perhatian dari orang terdekat seperti orang tua, keluarga, dan teman, serta kurangnya kontrol atau pengawasan dari orang tua. Namun, yang paling mendominasi terjadinya *online game addiction* pada siswa dipengaruhi lingkungan sekitarnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan *game online* menurut Kamajaya, (2020) *online game addiction* dapat dipengaruhi oleh tiga faktor antara lain sebagai berikut.

1. Faktor hubungan, ini muncul dari keinginan untuk berinteraksi dengan permainan, serta dorongan seseorang untuk membentuk hubungan yang

didukung sejak awal dan menangani masalah serta isu-isu yang relevan dengan kehidupan nyata.

2. Faktor manipulasi, yaitu didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri.
3. Faktor *achievement*, yaitu didasari oleh dorongan untuk memperoleh kekuatan di dalam lingkungan dunia *game*, dengan mencapai tujuan-tujuan dan mengumpulkan item-item yang menjadi simbol kekuasaan.

Menurut Hasibuan & Anggreni, (2022) para remaja atau siswa yang kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah kebutuhan *psikologis* dan motivasi. Faktor ini dapat diklasifikasikan ke dalam tujuh tema, termasuk sebagai bentuk hiburan, sebagai cara untuk mengatasi emosi seperti kesepian, isolasi, kebosanan, stres, relaksasi, serta sebagai mekanisme pelampiasan untuk kemarahan dan frustrasi. Selain itu, bermain *game online* juga bisa menjadi alat pelarian dari realitas, memenuhi kebutuhan interpersonal dan sosial seperti berteman, memperkuat hubungan, merasa diterima, serta mendapat pengakuan dari orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, pada dasarnya ada dua faktor penyebab kecanduan *game online* pada peserta didik, yaitu faktor internal yang berasal dari diri individu dan faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu antara lain lingkungan, hubungan sosial, dan orang tua.

4. Dampak *Online Game Addiction*

Menurut Hasibuan & Anggreni, (2022) *online game addiction* dapat memberikan dampak negatif dan bahaya bagi remaja atau siswa yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima dampak negatif, antara lain:

- a. Kecanduan *game online* berdampak pada penurunan kesehatan siswa.
Siswa yang kecanduan *game online* cenderung memiliki daya tahan tubuh

yang lemah karena kurangnya aktivitas fisik, kurang tidur, dan pola makan secara tidak teratur.

- b. Psikologis, banyaknya adegan dalam *game online* yang menampilkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti pertarungan, kerusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung, telah mempengaruhi pemahaman bawa sadar remaja bahwa kehidupan nyata mirip dengan apa yang terjadi dalam *game online* tersebut.
- c. Dalam konteks akademik, remaja berada pada masa sekolah yang mana mereka berperan sebagai siswa. Kecanduan *game online* dapat menyebabkan penurunan performa akademik siswa tersebut.
- d. Dalam konteks sosial, pemain *game online* merasa bahwa mereka menemukan identitas mereka saat bermain *game online*, melalui ikatan emosional yang terbentuk dengan avatar yang mereka ciptakan. Hal ini dapat menyebabkan mereka terperangkap dalam dunia fantasi yang mereka bangun sendiri.
- e. Keuangan, siswa yang belum mandiri secara finansial mungkin menggunakan cara-cara termasuk berbohong kepada orang tua dan bahkan mencuri untuk dapat memainkan *game online*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan *online game addiction* berdampak buruk pada siswa diantaranya, kesehatan siswa, psikologis, akademik, sosial dan keuangan. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam mencegahnya. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga diperlukan untuk membantu siswa yang sudah kecanduan untuk mengatasi masalah tersebut.

5. Konsep *Online Game Addiction* Dalam Islam

Perilaku *online game addiction* dalam kehidupan sehari-hari seorang muslim sangat dilarang oleh agama Islam, baik buruknya seseorang dilihat dari perilakunya. Hal ini sejalan dengan agama Islam bahwa manusia tidak boleh melakukan suatu kehendak dengan berlebihan, tidak menggunakan

waktu dengan baik, maka mereka adalah orang-orang yang merugi (Norhadi, 2022). Firman Allah dalam surah Al-ashr ayat 1-5 berikut menjelaskan urgensi *online game addiction* dalam Islam.

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya: Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah Menjelaskan bahwa kata *العصر* terambil dari kata *عصر* yakni menekan sesuatu sehingga apa yang terdapat pada bagian terdalam daripadanya tampak ke permukaan atau keluar. Kata *اعصار* yang berarti waktu. Menurut para ulama dalam tafsir Al-Misbah sepakat mengartikan kata 'ashr yang berarti waktu. Ada yang berpendapat bahwa waktu atau masa. Ada lagi yang menentukan waktu tertentu yakni waktu di mana shalat Ashar dapat dilaksanakan.

Menurut Syaikh Muhammad 'Abduh-karena telah menjadi kebiasaan orang-orang Arab pada masa turunnya al-Quran untuk berkumpul dan berbincang-bincang menyampaikan berbagai hal dan tidak jarang dalam perbincangan mereka itu terlontar kata-kata yang mempersalahkan waktu atau masa, "waktu sial" demikian sering kali ucapan yang terdengar bila mereka gagal, atau "waktu baik" jika mereka berhasil (Shihab, 2009).

Berdasarkan tafsir Al-Misbah dapat disimpulkan bahwa waktu adalah modal utama manusia, jika tidak diisi dengan kegiatan yang positif, ia akan berlalu begitu saja. Ia akan hilang dan ketika itu tidak mendapatkan keuntungan yang didapat. Tafsiran ayat ini berkaitan dengan *online game addiction* jika seseorang terlalu terpacu pada *game online* artinya mereka akan menyalakan waktu sehingga kehilangan fokus pada kegiatan yang konstruktif dan tidak berdampak baik bagi diri mereka sendiri dan orang lain.

Berdasarkan tafsir Imam Syafi'i yang diterjemahkan oleh imam Ghazali masykur bahwa Imam Syafi'i menjelaskan dalam surah Al-Asr yaitu manusia yang lalai dengan waktu (Al-Farran, 2007). Berdasarkan tafsir Imam Syafi'i yang diterjemahkan oleh imam Ghazali masykur berkaitan dengan *online game addiction* yaitu *online game addiction* sering membuat seseorang menghabiskan waktu secara berlebihan tanpa manfaat yang jelas. Orang yang kecanduan *game* cenderung lalai terhadap kewajiban, baik dalam hal ibadah, belajar, maupun interaksi sosial. Hal ini mencerminkan keadaan manusia yang merugi sebagaimana yang disebutkan dalam Surah Al-'Asr, di mana mereka menya-nyiakan waktu untuk hal yang tidak membawa kebaikan dunia dan akhirat.

Surah Al-Baqarah (2:195) mengajarkan tentang pentingnya mengendalikan diri, mengatasi dorongan negatif, dan mengelola waktu dengan cerdas dalam kehidupan sehari-hari.

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah kata *التَهْلُكَةِ* yakni kebinasaan adalah menyimpang atau hilangnya nilai positif yang melekat pada sesuatu, tanpa diketahui ke mana perginya. kalian menjerumuskan diri sendiri ke dalam kebinasaan, akan hilang dari kalian nilai-nilai positif yang selama ini melekat pada diri kalian, tetapi tidak diketahui ke mana perginya (Shihab, 2009).

Berdasarkan tafsir Hadaiq Al-Ruh Wa Al-Royhan, kebinasaan sering dikaitkan dengan tindakan yang membawa seseorang kepada kehancuran diri, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Tafsir ini menekankan bahwa

perbuatan yang berlebihan, menyimpang, atau tidak terkendali dapat merusak keseimbangan hidup seseorang. (Muhammad., A.,A., 2001).

Berdasarkan kedua tafsir di atas dapat disimpulkan bahwa *online game addiction* menyebabkan seseorang kehilangan nilai-nilai positif dalam hidupnya, seperti disiplin waktu, tanggung jawab, serta hubungan sosial dan spiritual. Seseorang yang *online game addiction* bisa menjadi lalai terhadap kewajiban, kurang produktif, dan kehilangan fokus terhadap hal-hal yang lebih penting dalam kehidupan dan membuat seseorang kehilangan nilai-nilai kebaikan dalam dirinya tanpa disadari.

B. Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendiskusikan dan mengatasi masalah yang mereka alami melalui interaksi dalam kelompok (Corey, 2012). Dinamika kelompok merujuk pada suasana yang dinamis, aktif, dan berkembang di mana anggota kelompok berinteraksi satu sama lain (Silvianetri, 2022).

Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan konselor kepada anggota kelompok terkait permasalahan yang dialami serta membantu mengembangkan pribadi konseli baik dalam pribadi maupun sosialnya (Meliani, et al., 2022). Konseling kelompok ialah layanan yang dapat mencegah atau meningkatkan diri secara pribadi, sosial, akademis dan profesional. Fokus Penekanan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota kelompok. Lebih khusus lagi, konseling kelompok disediakan Memecahkan masalah yang dihadapi anggota kelompok. Menurut Istiadah, et al. (2023) menjelaskan bahwa konseling kelompok ialah upaya pemberian bantuan dari konselor kepada mereka yang membutuhkan penyelesaian masalah yang mereka hadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Sanyata, (2020) mengatakan bahwa konseling kelompok dan bimbingan kelompok adalah dua proses yang digunakan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan di bidang minat dan perhatian siswa. Menurut Harper Rahayuningdyah, (2021) konseling kelompok ialah sebuah aktivitas kelompok dimana konselor memberikan bantuan kepada dua orang konseli atau lebih untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan dalam menyesuaikan diri dan perkembangan anggota kelompok. Menurut (Lubis, 2021) konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara konselor profesional dengan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil.

Konseling kelompok merupakan layanan dukungan fokus pada proses hubungan interpersonal dan strategi pemecahan masalah di antara anggota kelompok yang sadar bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku mereka bermasalah (Utomo, 2021). Menurut Tri Ulviani et al., (2022) konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam format kelompok, dimana layanan ini menggunakan dinamika anggota kelompok untuk mendiskusikan suatu masalah yang perlu dibahas dan mencari solusi dari masalah yang sedang dibahas.

Menurut Rostikowati et al., (2021) *self management* merupakan sebagai kontrol respon tertentu terhadap suatu stimulus yang berasal dari respon lain pada individu yang sama khususnya melalui rangsangan yang dihasilkan sendiri. Menurut Bandura *self management* ialah motivasi manusia yang berdasarkan imbalan eksternal, tetapi juga berkat memperhatikan kebutuhan *interior*, *reward* dan hukuman atas tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu (Kholifah, 2014).

Menurut Luluk, et al, (2023) *self management* merupakan suatu proses konseling yang memandu perubahan perilaku diri sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi. Untuk melakukan sebuah tindakan yang menuju perubahan maka *self*

management yang baik dapat diterapkan dalam diri, agar semua tindakan dapat dilakukan dengan terstruktur dan sesuai dengan keinginan. Dalam pendapat lain menyatakan bahwa teknik *self management* sangat bermanfaat bagi individu dan sebuah terapi dalam mengarahkan perilaku pada hal yang positif (Aprilia, et al, 2023).

Self management meliputi pemantauan diri, penguatan positif, kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri dan kendali terhadap rangsangan. *Self management* adalah sebuah strategi perubahan perilaku untuk tujuan kepemimpinan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Suwanto, 2016).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* merupakan salah satu teknik dari pendekatan behavior dimana anggota kelompok dibimbing untuk mengidentifikasi, mengatur, mengontrol, perilaku mereka sendiri guna mencapai tujuan pribadi atau mengatasi masalah tertentu.

2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Menurut Siska, (2023) *self management* merupakan salah satu teknik konseling dalam pendekatan behavior, yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan untuk merubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif. Menurut Suryanti, (2021) *self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan dirinya dan orang lain. Menurut Rury Syasfika, (2020) *self management* bertujuan untuk membantu individu dalam mengelola diri, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan benar, dan dapat membantu dalam kesadaran dan tanggung jawab. Sedangkan menurut (Komalasari, 2018) menyatakan bahwa, tujuan *self management* sebagai berikut:

- a. Membantu konseli untuk dapat mengelola diri, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Menimbulkan perasaan bebas dari ikatan orang lain.
- c. Membantu perubahan pada diri individu dengan usaha sendiri.
- d. Membantu individu untuk menjalani hidup yang diarahkan oleh diri individu sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa, *self management* bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengubah perilaku dengan melakukan teknik-teknik dalam *self management*.

3. Jenis-Jenis Teknik *Self Management*

Menurut Agustin, (2018) dalam penelitiannya bahwa strategi teknik *self management* ada empat yaitu:

a. *Self Monitoring*

Self monitoring merupakan strategi yang dilakukan dengan cara mengamati diri sendiri dan mencatat perubahan perilaku baik itu pikiran, perasaan, dan tindakan. Melakukan *self monitoring* ini dilandasi dengan niat, memperjelas tujuan yang akan dicapai.

b. *Stimulus Control*

Yaitu merencanakan terlebih dahulu kegiatan/program untuk menambah atau mengurangi perilaku, dalam hal ini perlu merencanakan kondisi lingkungan, yang mendukung dalam merencanakan *schedule*, seperti *schedule* shalat fardhu yang ditambah dengan shalat sunnah dengan tepat waktu, dan disiplin waktu belajar. Strategi dapat melatih untuk menjadi orang disiplin.

c. *Self Reward*

Mengatur perilaku dengan memberi penghargaan pada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini perlu memiliki pengendalian diri dan pemahaman yang jelas tentang keberhasilannya dalam mengubah perilakunya.

d. *Self as Model*

Yaitu, berperan sebagai panutan, dengan diperlihatkan tujuan perilaku yang dimodifikasi. Dengan menggunakan diri sebagai panutan, perlu memiliki niat yang kuat dan konsisten. Untuk itu seseorang memerlukan pemahaman kognitif mengenai niat, pelaksanaan, dan makna shalat agar strategi tersebut dapat terlaksana dengan baik.

4. Tahapan-Tahapan Dalam Melaksanakan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Menurut Ngurah Adhiputra, (2015) teknik *self management* merupakan salah satu teknik konseling behavioral. Pelaksanaan konseling teknik *self management* memiliki tahap dan prosedur pelaksanaan konseling, dan beberapa prosedur yang spesifik menjadi arah perubahan bagi konseli. Teknik pelaksanaan *self management* dalam konseling kelompok memiliki tahapan-tahapan yang dipadukan dengan tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok behavioral yaitu;

a. Pra Konseling

1. Pembentukan kelompok. Anggota kelompok bisa terdiri dari 2-10 orang anggota yang mempunyai persoalan yang sama, yaitu:
 - a. Merasa mempunyai persoalan dan menjumpai pemimpin kelompok secara pribadi sesuai dengan persoalan yang diumumkan pemimpin kelompok.
 - b. Merasa mempunyai persoalan yang sama dan menemui pemimpin kelompok tanpa adanya paksaan.
 - c. Diundang pemimpin kelompok berdasarkan hasil asesmen atau berdasarkan alih tangan kasus dari pihak lain.
2. Menyusun rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok.

b. Pelaksanaan Konseling

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilakukan dengan tiga tahapan. Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. Tahap Awal (*Initial Stage*)

Tahap ini yaitu tahap kunci yang dapat menentukan berhasil atau tidaknya konseling kelompok yang dilakukan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling dan mengolah kegiatan dengan membangun dinamika dalam kelompok, guna:

- a. Menciptakan hubungan baik atau hubungan saling percaya antara anggota kelompok melalui salam dan kehadiran.
- b. Memperdalam pemahaman, termasuk memudahkan setiap klien untuk menyatakan persoalan dan alasan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Meminta klien agar berpartisipasi aktif pada kegiatan kelompok supaya bisa menggali harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap anggota kelompok dalam setiap sesi konseling.
- d. Pengembangan norma dalam kelompok dan kesepakatan bersama dalam bentuk peraturan kelompok yang jelas.
- e. Mengembangkan hubungan positif antara anggota dan membuat anggota kelompok merasa terlibat pada kegiatan kelompok.
- f. Mengatasi rasa kekhawatiran, rasa prasangka dan kecemasan yang timbul dalam kelompok.
- g. Akhir pertemuan konseling

Fase ini penting karena kemungkinan konselor mengamati dan menentukan klien apakah secara aktif berinteraksi dengan orang lain. Pada tahap ini, klien biasanya

mengalami kecemasan, kecurigaan, dan perilaku nakal lainnya. Oleh karena itu, konselor perlu membantu mereka mendapatkan persiapan batin yang baik sebelum mereka melakukan sesuatu yang lebih dalam kelompok. Dalam tahap ini, konselor membantu anggota kelompok agar tidak merasakan kecemasan, ragu-ragu atau kebingungan. Bila tahap awal dikelola dengan sebaik mungkin, klien akan merasakan kenyamanan dan kebebasan dalam mengungkapkan berbagai sikap, perasaan yang dirasakan, pikiran yang mengganggunya dan tindakan yang menyebabkan mereka bermasalah.

2. Tahap Kerja (*working stage*)

Kegiatan konseling kelompok dalam tahap ini yaitu melakukan pengelolaan dan menggunakan hubungan komunikasi yang baik untuk pencarian solusi terhadap persoalan yang dialami anggota kelompok. Kegiatan konselor untuk mengajar dan konseling selama fase ini meliputi:

- a. Memulai sesi konseling.
- b. Diskusi untuk membahas setiap permasalahan anggota kelompok.
- c. Semua anggota kelompok fokus terhadap pencapaian tujuan mereka, mencoba perilaku baru, mempelajari tindakan baru, melahirkan ide-ide baru, dan mengganti tindakan lain.

Tahap kerja dilakukan pada beberapa pertemuan konseling (atau sesuai dengan banyaknya anggota kelompok dan integritas pertanyaan anggota kelompok).

Pada tahap kerja inilah intervensi teknik *self management* dilakukan. Setelah menjelajahi masalah klien, yang dalam hal ini adalah tentang *online game addiction* yang

dirasakan oleh siswa, maka konselor bisa melakukan internalisasi pada teknik *self management* kepada klien. Menurut Skinner, (2013) adapun tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* yaitu:

a. *Self Monitoring*

Tahap mentoring diri sering juga disebut dengan observasi diri atau pencatatan diri. Pada tahap ini siswa siswi diajarkan secara sederhana untuk melakukan pencatatan diri terkait semua perilaku baik yang positif dan negatif dengan memanfaatkan tabel, buku diary, ataupun dengan buku saku. Dengan mencatat perilaku-perilakunya, baik itu yang positif maupun yang negatif, karena siswa lebih tahu keadaan dirinya sendiri. Tujuan akhir tahap ini melihat perkembangan dari perilaku yang dialami, supaya siswa dapat mengenali kelebihan dirinya dan kekurangan yang dimiliki dirinya.

Langkah-langkah *self mentoring*:

- 1) Siswa diminta untuk mencatat semua perilaku positif dan negatif mereka selama seminggu di dalam tabel yang telah diberikan konselor.
- 2) Selanjutnya, tabel yang telah diisi dikumpulkan dan didiskusikan dengan konselor.

b. *Self Reward*

Dengan demikian, pada tahap kerja dalam proses konseling kelompok, maka intervensi teknik *self management* dapat membantu siswa dalam mereduksi *addiction* terhadap game online, sehingga dirinya bisa bertumbuh kembang menjadi lebih baik dan terhindar dari perilaku yang melampaui batas.

Tahap ini diminta kepada siswa untuk memberikan hadiah kepada dirinya atas pencapaian perubahan terhadap perilakunya, berupa pujian kepada diri sendiri dan bentuk *self reward* lainnya seperti melakukan kegiatan olahraga yang menjadi hobi, belanja dan *refreshing*.

Langkah-langkah untuk menerapkan *self reward*:

- 1) Siswa diminta untuk bangga dengan perilaku positif yang telah dicapai dalam proses konseling.
- 2) Siswa diminta untuk mempertahankan dan menerima perubahan perilaku yang telah dicapai dalam proses konseling.
- 3) Siswa diminta untuk menuliskan pujian untuk diri sendiri

c. Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Tujuan dari tahap ini yaitu, menyelesaikan rangkaian kegiatan dari konseling kelompok yang dilakukan. Pertemuan konseling atau setelah dari pertemuan biasanya bila diperlukan. Kegiatan konselor pada tahap pengakhiran yaitu:

- 1) Berikan anggota kelompok untuk merenungkan dan *sharing* tentang pengalaman mereka yang dipelajari dalam konseling kelompok
- 2) Selesaikan semua rangkaian dari kegiatan bersama anggota konseling kelompok.

Dalam tahap pengakhiran ditandai dengan beberapa hal:

- 1) Menurunnya *online game addiction* pada diri anggota kelompok
- 2) Terjadi perubahan perilaku baru klien kearah yang lebih baik, sehat dan dinamis.

3) Memiliki program diri yang jelas untuk kedepannya

c. Pasca Konseling Kelompok

Setelah semua rangkaian kegiatan konseling kelompok selesai, maka konselor melakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Menilai perubahan perilaku yang dicapai oleh siswa dan menentukan kegiatan tindak lanjut yang diperlukan secara perorangan sehingga permasalahan klien terselesaikan dengan baik.

2. Penyusunan laporan kegiatan konseling kelompok

C. Keterkaitan Antara Teknik Self Management Dengan Online Game Addiction

Konseling kelompok dengan *teknik self management* memiliki keterkaitan karena proses pengaturan diri menjadi *therapy* kecanduan bagi individu (Fadila, et al 2021). Konseling kelompok teknik *self management* dan perilaku *online game addiction* memiliki keterkaitan melalui pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*) untuk mendorong berkemabangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi (Syahriman, 2020).

Self Management yang kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *game online* yang menyebabkan kecanduan. Semakin tinggi *self management* seseorang maka semakin rendah kecanduan *game onlinenya*, sebaliknya semakin rendah *self management* semakin tinggi kecanduan *game onlinenya* (Fadila, et al, 2021). *Self management* juga dapat meningkatkan kemandirian dan mengembangkan potensi individu serta mampu menanamkan dan menerapkan pengelolaan diri sehingga kemandirian dalam belajar juga meningkat (Putri, 2019).

Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif atau *self management* merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya siswa mengarahkan perubahan perilakunya sendiri (Bangsa, 2023). Teknik *self management* salah satu alternatif membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol dirinya dalam bermain *game online* (Fadila, et al., 2021).

Berdasarkan keterangan diatas bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah salah satu teknik yang dapat di gunakan untuk gangguan perilaku, kognitif, kesehatan mental, dan bangkit dari kebiasaan buruk (*online game addiction*) pada setiap orang.

D. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sebagai berikut

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fazillah et al., (2021) tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan teknik *self management* membantu siswa dalam mengatasi kecanduan terhadap *game online*. Dengan menerapkan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, siswa berupaya mengarahkan perubahan perilaku mereka dengan memodifikasi lingkungan atau menerapkan konsekuensi yang sesuai.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad R, at al., (2021) tentang efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik *self management* untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah konseling kelompok online pendekatan behavior teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di SMA Kesatrian 1 Semarang. Penerapan teknik *self management*

digunakan untuk memungkinkan anggota kelompok merencanakan, fokus, dan mengevaluasi aktivitas mereka dengan tujuan mengurangi kecenderungan kecanduan *game online*.

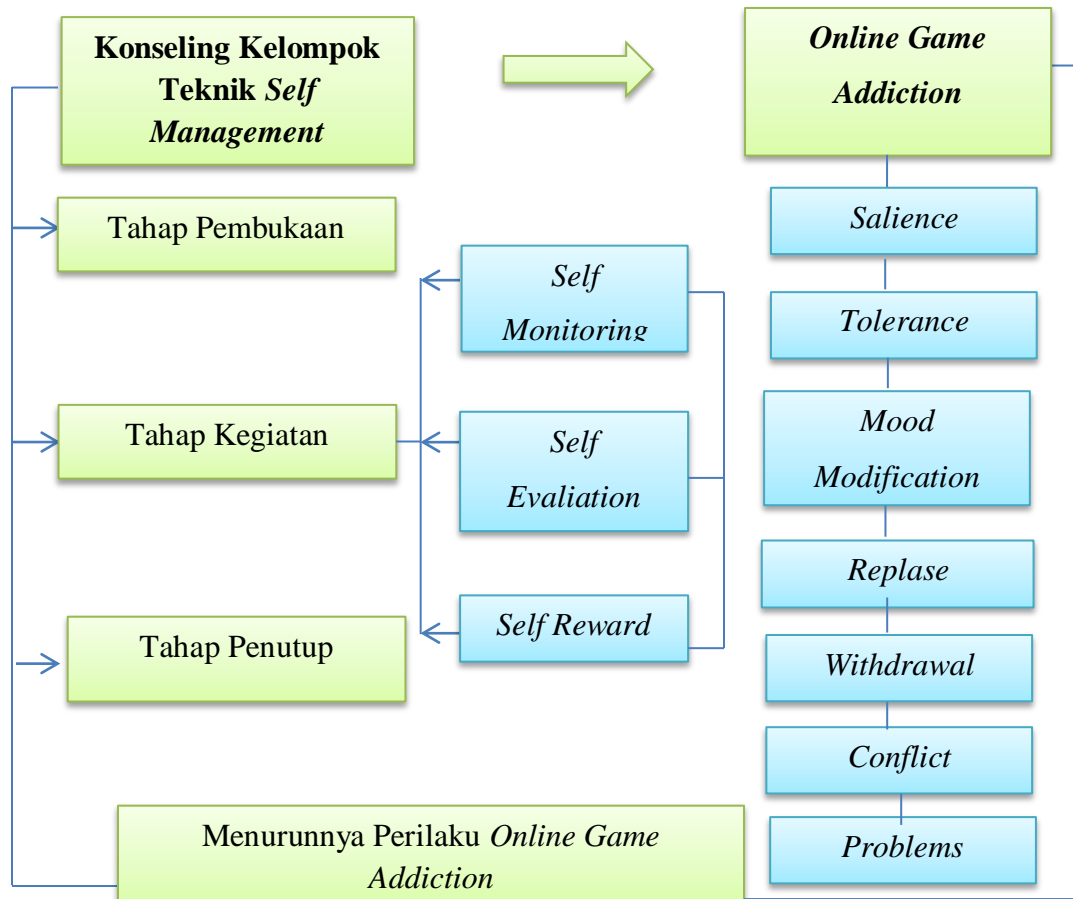
3. Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati et al., (2023) tentang efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kecanduan *game online* pada siswa yang tinggi dapat dikurangi dengan memberikan layanan konseling kelompok *teknik self management*. Diharapkan dapat membuat siswa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dalam aspek sosial, akademik, dan lain-lain.
4. Penelitian yang dilakukan oleh D. P. Putra & Reza, (2021) tentang *group counseling with techniques self management to reduce addiction game online in early adult individuals*. Berdasarkan hasil penelitian ditinjau dari hasil uji *Paired Simple T-test*, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa metode *self-management* dalam kelompok terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan *game* berbasis web pada pelajar.

Perbedaan penelitian yang penulis teliti terhadap penelitian terdahulu terletak pada pelaksanaan konseling yang penulis gunakan. pada tahap pra konseling peneliti memberikan lembar *self management* dan diminta anggota kelompok untuk mengisinya dan pada tahap konseling peneliti akan meminta hasil catatan tersebut dan di evaluasi bersama dalam kelompok.

E. Kerangka Berpikir

Setiap siswa memiliki kecanduan yang berbeda diantara satu dengan yang lain, tergantung banyak faktor yang menjadi latar belakang siswa tersebut, berikut ini kerangka berpikir penulis pada penelitian ini.

Alur kerja dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1 kerangka berpikir.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir di atas dapat dijelaskan bahwa variabel X yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* yang diterapkan dalam format kelompok diharapkan efektif terhadap variabel Y yaitu mereduksi *online game addiction* siswa yang meliputi aspek *saliience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, *problems*.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka hipotesis yang dirancang dalam penelitian ini, adalah:

1. Ho: konseling kelompok teknik *self management* tidak efektif untuk mereduksi online game addiction siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.
2. Ha: konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mereduksi *online game addiction* siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

Bentuk Hipotesis Statistiknya yaitu:

Ho = Sig \geq 0,05

Ha = Sig $<$ 0,05

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Creswell, J., (2011) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian dimana teori-teori tertentu untuk menguji hubungan antar variabel, variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan alat penelitian sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis. Menurut Sugiyono, (2017) metode kuantitatif merupakan data dalam bentuk numerik atau data kualitatif yang diangkakan. Menurut pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan sebuah teori yang memiliki hubungan variabel antar variabel, dimana variabel tersebut akan diuji hingga menghasilkan data atau angka.

Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menggunakan metode kuantitatif, dikarenakan cocok dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan ini untuk menguji apakah teori pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa.

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam metode ini ialah pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba mengetahui pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang dikontrol secara ketat. Mengetahui sebuah pengaruh variabel dengan variabel yang lain merupakan ciri khas penelitian eksperimen (Sugiyono, 2017). Penelitian eksperimen memfokuskan kepada sebab akibat pada perbandingan kelompok eksperimen (kelompok yang beri *treatment*) dan kelompok kontrol (tidak diberi *treatment*). Penelitian ini menggunakan *true txperimental* dengan desain *pretest posttest control group design*.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan 2 kelompok, yang pertama adalah kelompok eksperimen, dan yang kedua adalah kelompok kontrol. Pelaksanaan pada kedua kelompok tersebut akan diberikan skala *online game addiction* sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management (pretest)* dan diberikan skala perilaku *online game addiction* setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management (posttest)*. Singkatnya desain penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini.

O1	X	O2
O3		O4

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O₁** : Kelompok kontrol yang dipilih secara random (*pretest*)
- O₂** : Kelompok kontrol setelah diberikan *treatment (posttest)*
- X** : *Treatment*
- O₃** : Kelompok eksperimen dipilih secara random (*pretest*)
- O₄** : Kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment (posttest)*

Berdasarkan desain diatas, bahwa peneliti melakukan penelitian terhadap dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan skala *online game addiction* sebelum diberikan *treatment (pretest)* dan diberikan skala *online game addiction* setelah berikan *treatment (posttest)* dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Namun, kelompok kontrol hanya diberikan konseling kelompok secara umum tanpa teknik *self management*. Kelompok eksperimen (O₁) diberikan *pretest* untuk melihat tinggi rendahnya tingkat *online game addiction* siswa sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Kemudian, kelompok eksperimen diberikan *treatment* sebanyak delapan kali. Pelaksanaan konseling

kelompok yang idealnya dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan, agar dilihat keefektifan layanan yang diberikan. Selanjutnya, O₁ akan diberikan *posttest* tinggi rendahnya tingkat *online game addiction* siswa. Kemudian kelompok kontrol diberikan *pretest* sebelum diberikan treatment, dan *posttest* setelah diberikan *treatment* sebanyak delapan kali tapi hanya dengan konseling kelompok secara umum.

Kemudian, peneliti akan membandingkan kedua kelompok tersebut setelah diberikan *treatment*. Yaitu O₁ dibandingkan dengan O₂ dan O₃ dibandingkan dengan O₄ untuk melihat sebesar apa perbedaan yang ditimbulkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Adapun penjabaran penelitian ini sebagai berikut;

1. Memberikan skala *online game addiction* atau *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam bentuk pernyataan yang sesuai dengan masalah perilaku *online game addiction* sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok.
2. Memberikan *treatment* sebanyak 7 kali sesi pertemuan dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*, dan topik pembahasannya diarahkan untuk mereduksi *online game addiction*. Sedangkan kelompok kontrol diarahkan untuk mengurangi perilaku *online game addiction* dengan melaksanakan layanan konseling kelompok secara umum.
3. Pemberian skala perilaku *online game addiction* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*. Kemudian dibandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat apakah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku *online game addiction* pada siswa.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Batusangkar, di Komplek Pendidikan, Bukit Gombak, Baringin, Kec. Lima Kaum, Kabupaten Tanah

Datar, Sumatera Barat 27211. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 6 bulan yaitu bulan Juni 2024 sampai Desember 2024

Tabel 3.1 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
1.	Kamis, 26 September 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali di dalam kelas VIII¹ dan VIII² 2. Menjelaskan tujuan maksud kedatangan 3. Melakukan <i>pretest</i> 4. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>online game addiction</i>.
2	Kamis, 3 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali dalam bentuk kelompok 2. Penjabaran hasil <i>pretest</i> 3. Menjelaskan tujuan dan maksud di adakan dalam bentuk kelompok 4. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> 5. Membuat kontrak kegiatan
3	Kamis,10 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien A yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>self managemen</i>
4	Kamis, 17 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien B yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok

		dengan teknik <i>self management</i>
5	Kamis, 24 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien C yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>self managemen</i>
6	Kamis, 31 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien D yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan <i>self management</i>
7	Kamis, 7 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien E yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan <i>self management</i>.
8	Kamis, 14 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien F yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.
9	Kamis, 21 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien G yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>online game addiction</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>.
10	Kamis 28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyebarkan angket perilaku <i>online game addiction</i> untuk posttest

	November 2024	2. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>online game addiction</i> .
--	---------------	---

Tabel 3.2 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Kontrol

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
1.	Kamis, 26 September 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali di dalam kelas VIII¹ dan VIII² 2. Menjelaskan tujuan maksud kedatangan 3. Melakukan <i>pretest</i> 4. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>online game addiction</i>.
2	Jum'at, 4 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali dalam bentuk kelompok 2. Penjabaran hasil <i>pretest</i> 3. Menjelaskan tujuan dan maksud di adakan konseling dalam bentuk kelompok 4. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 5. Membuat kontrak kegiatan
3	Jumat, 18 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>salience</i>
4	Jumat, 25 Okto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara

	ber 2024	umum 2. Membahas tentang <i>tolerance</i>
5	Jumat, 1 November 2024	1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>Mood Modification</i>
6	Jumat, 8 November 2024	1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>replase</i>
7	Jumat, 15 November 2024	1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>withdrawal</i>
8	Jumat, 22 November 2024	1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>conflict</i>
	Jumat, 29 November 2024	1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang <i>problems</i>
9	Jumat, 29 November 2024	1. Peneliti menyebarkan angket online game addiction untuk <i>postest</i> 2. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>online game addiction</i>

C. Populasi Dan Sampel

Populasi adalah kumpulan objek yang diteliti secara menyeluruh' Menurut (Jaya, 2019) Populasi adalah suatu wilayah umum yang mencakup subjek/objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi adalah

keseluruhan subjek dengan generalisasi yang luas yang sesuai dengan karakteristik yang akan diteliti dan ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Batusangkar yang memiliki perilaku *online game addiction* yang ditandai seperti dengan kurang menghargai teman lawan bicaranya, semangat belajar rendah, perubahan mood, emosi yang tidak terkontrol dan lain-lain yang berkaitan perilaku *online game addiction*.

Tabel 3.4 Populasi Penelitian

Lokal	Jumlah Siswa
VIII	33

Sumber: Dokumentasi buku absen kelas VIII 1 dan VIII 2 SMP Negeri 5 Batusangkar

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Adnyana, 2023). Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *Random sampling*. *Random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini didasarkan pada hasil skala *pretest* yang peneliti sebar. Peneliti memberikan *treatment* kepada siswa yang bermasalah yang diungkapkan melalui skala *pretest*. Sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan, sampel yang dipilih adalah 7 siswa kelompok kontrol dan 7 siswa kelompok eksperimen.

D. Definisi Operasional Variabel

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan beberapa istilah maka yang dimaksud definisi operasional ini adalah menjelaskan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini.

1. *Online game addiction*

Online game addiction merupakan suatu kegiatan berulang yang menyebabkan individu selalu ingin melakukan kegiatan tersebut dan apabila tidak terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. *Online game addiction* ditandai dengan *salience* yaitu permainan menjadi pusat perhatian seseorang, *tolerance* peningkatan durasi bermain, *mood modification* perbaikan suasana hati, *relapse* kecenderungan kembali bermain, *withdrawal* meliputi emosi negatif saat berhenti, *conflict* konflik sosial, dan *problems* yaitu gangguan aktivitas penting.

2. *Konseling kelompok teknik self management*

Konseling kelompok teknik *self management* merupakan salah satu teknik dari konseling behavior dimana anggota kelompok dibimbing untuk mengidentifikasi, mengatur, mengontrol, perilaku mereka sendiri guna mencapai tujuan pribadi atau mengatasi masalah tertentu. Teknik self management yang digunakan melalui tahap *self monitoring*, *self evaluation* dan *self reward* untuk menyelesaikan masalah *online game addiction* yang terjadi pada siswa saat ini, sehingga siswa dapat merealisasikan perilaku baru serta lebih bijak dalam menggunakan *game online*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala dengan pengukuran skala likert. Skala *likert* digunakan untuk mempermudah dalam menilai sikap, serta persepsi terhadap objek yang diteliti (Dewi et al., 2020). Skala memiliki pertanyaan yang bersifat positif dan negatif. Bentuk skala pada penelitian ini menggunakan skala *likert* dalam bentuk *multiple choice single response*. Skala dalam penelitian ini mempunyai lima alternatif jawaban yang disesuaikan dengan penelitian. Kuesioner ini

diberikan untuk melihat bagaimana tingkat perilaku *online game addiction* siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini agar data yang terkait dengan perilaku *online game addiction* siswa terkumpul peneliti menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian sedemikian rupa sehingga bahan penelitian lebih mudah diolah dan menghasilkan penelitian yang akurat dan berkualitas. Data yang terkumpul dengan instrumen dideskripsikan, dihubungkan atau digunakan untuk menguji hipotesis yang disajikan dalam penelitian. Alat pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini ialah skala. Menurut Firdaos, (2017) langkah-langkah dalam mengembangkan instrumen yaitu;

1. Mengembangkan definisi konsep tentang perilaku *online game addiction*
2. Mengembangkan definisi operasional dalam hal perilaku *online game addiction*
3. Memilih teknik penskalaan yaitu skala *likert*
4. Melakukan review justifikasi butir, dan
5. Menyiapkan draf instrumen

Setelah langkah-langkah ini terpenuhi maka dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala likert. Skala likert ialah suatu skala psikometrik yang sering dipakai dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling umum diaplikasikan dalam penelitian survei (Taluke et al., 2019). Dinamakan skala *likert* dikarenakan diambil dari nama yang pertama kali menciptakan skala yaitu Rensis Likert pada tahun 1932) untuk mengukur sikap masyarakat (Taluke et al., 2019. Dalam skala ini, penggunaan ukuran ordinal memungkinkan peringkat, meskipun tidak memperhitungkan seberapa jauh perbedaan antara responden satu dengan yang lainnya. Dari paparan di atas dapat diketahui bahwa skala *likert* berfungsi sebagai cara untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini

menggunakan skala *online game addiction* sebagai instrumen pengukuran. Tujuan penelitian dengan skala *online game addiction* ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat kerendahan perilaku *online game addiction* pada mahasiswa.

Setelah itu, peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat berfungsi dengan efektif. Hal ini sesuai dengan pandangan yang menekankan pentingnya memiliki instrumen yang valid dan dapat dipercaya guna memperoleh data yang akurat serta kesimpulan yang mencerminkan keadaan sesungguhnya dalam konteks penelitian. Pengembangan skala ini memerlukan penyusunan kisi kisi instrumen yang terdiri dari variabel, sub variabel, indikator serta juga item positif dan negatif. Untuk memudahkan penelitian ini, peneliti mengadopsi instrumen skala *online game addiction* yang dikembangkan oleh Joren S. Lemmens bersama dengan teman-temannya yang bernama Patti M.

Tabel 3.5 Kisi Kisi Instrumen *Online Game Addiction*

No	Sub Variabel	Deskriptor	Indikator	F	UF	JML
1	<i>Salience</i>	<i>Game online</i> menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku	Mendominasi Pikiran	1	2	2
			Mendominasi Perasaan	3	4	2
			Mendominasi Perilaku	5	6	2
2	<i>Tolerance</i>	Proses di mana seseorang mulai	Menghabiskan waktu lebih lama	7	8	2

		bermain game lebih lama, sehingga secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game.	bermain <i>game online</i>			
			Meningkatkan jumlah waktu untuk bermain <i>game</i>	9	10	2
3	<i>Mood Modification</i>	Keadaan dimana game mempengaruhi suasana hati, sehingga terjadi perubahan <i>mood</i> yang membaik ketika mulai bermain <i>game</i>	<i>Game online</i> mempengaruhi suasana hati	11	12	2
			Perubahan <i>mood</i> positif saat mulai bermain <i>game online</i> .	13	14	2
4	<i>Replase</i>	Kecenderungan untuk kembali ke pola permainan sebelumnya secara berulang. Pola permainan yang berlebihan akan segera pulih setelah periode pulih atau kontrol.	Kembali bermain <i>game online</i> dengan pola yang sama dari sebelumnya.	15	16	2
			Mengontrol diri bermain <i>game online</i>	17	18	2
5	<i>Withdrawal</i>	Emosi yang tidak	Suasana hati yang	19	20	2

		menyenangkan dan/atau efek fisik yang terjadi saat permainan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan. Penarikan diri sebagian besar terdiri dari suasana hati yang murung dan mudah tersinggung, tetapi dapat juga mencakup gejala fisiologis, seperti gemetar.	murung			
			Mudah tersinggung	21	22	2
			Badan gemetar	23	24	2
6	<i>Conflict</i>	Ini merujuk pada semua konflik antarpribadi yang diakibatkan oleh permainan yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat berupa pertengkaran dan pengabaian, tetapi	Marah dan tidak menerima kekalahan	25	26	2
			Abai terhadap lingkungan sosial	27	28	2
			Berbohong pada orang tua atau keluarga	29	30	2

		juga kebohongan dan tipu daya.				
7	<i>Problems</i>	Permainan game yang berlebihan dapat menyebabkan masalah perpindahan, di mana kecanduan mengalahkan aktivitas penting seperti sekolah, pekerjaan, dan bersosialisasi.	Masalah aktivitas sekolah	31	32	2
			Masalah aktivitas pekerjaan	33	34	2
			Masalah bersosialisasi	35	36	2
Total						36

Sumber: Teori Kecanduan *Game Online* Menurut Lemmens, S. Jeroen, Patti M. Valkenburg & Jochen Peter, 2009

Alternatif jawaban dalam instrumen skala *online game addiction* yaitu selalu (SS), Sangat Sesuai (S), Sesuai, (TS), Tidak Sesuai, (STS), Sangat Tidak Sesuai. Berikut skor alternatif jawaban skala *Likert*.

Tabel 3.6 Skor Skala *Online Game Addiction*

No	Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)
1	SS (Sangat Sesuai)	4	1
2	S (Sesuai)	3	2
3	TS (Tidak Sesuai)	2	3
4	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Berdasarkan Tabel 3.6 menjelaskan pengukuran skor skala *online game addiction* terdiri atas empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Hasil dari penilaian masing-masing skala akan dijumlahkan secara keseluruhan, kemudian dilakukan klasifikasi karakteristik. Adapun secara rinci klasifikasi tingkatan *online game addiction* terdapat pada tabel 3.7 dibawah ini.

Tabel 3.7 Klasifikasi Skor *Online Game Addiction*

No	Skor	Klasifikasi
1.	117-144	Sangat Tinggi
2.	90-116	Tinggi
3.	63-89	Sedang
4.	36-62	Rendah

Berdasarkan Tabel 3.7 menjelaskan skor untuk menentukan klasifikasi tingkat perilaku *online game addiction* pada mahasiswa. Penentuan nilai masing-masing klasifikasi berdasarkan perhitungan nilai total skor tertinggi, dikurangi dengan nilai total skor terendah dan dibagi 4. Penentuan tersebut adalah:

$$\text{Skor tertinggi} = 144$$

$$\text{Skor terendah} = 36$$

$$\text{Rentang skor per klasifikasi yaitu; } 144 - 36 = 108.4$$

$$= 28$$

1. Validitas

Validitas mengarah kepada sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi skor tes untuk penggunaan tes yang diusulkan. Lebih jauh lagi, validitas adalah ringkasan evaluatif dari bukti dan konsekuensi aktual serta potensi dari interpretasi dan penggunaan skor (Hays, 2017). Validitas juga dapat diartikan sejauh mana interpretasi dan penggunaan yang tepat dapat dibuat dari skor penilaian yang menanyakan pertanyaan

apakah skor penilaian mengukur apa yang ingin diukur. Ada tiga dasar untuk menilai seberapa tepat dan akurat instrumen tersebut dalam pengukuran yang sah.

a. Validitas Isi

Pengujian validitas isi dilakukan untuk memverifikasi kecocokan antara isi instrumen dengan tujuan penelitian yang ditetapkan serta menjaga konsistensi dalam proses pelaksanaannya berdasarkan pendapat para ahli.

Untuk memenuhi validitas ini peneliti melakukan konsultasi pada ahli yang kompeten dalam bidang bimbingan konseling yaitu: Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons, Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd, dan Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd.

Tabel 3.8 Hasil Validasi Instrumen

No	Nama Validator	Hasil Validasi Instrumen		
		1	2	3
1	Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons	44	10	0
2	Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd	34	20	0
3	Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd	41	13	0

Keterangan

1. Valid
2. Valid dengan Perbaikan
3. Tidak Valid

b. Validitas Konstruk

Salah satu jenis validitas internal rasional instrumen adalah kemampuan instrumen tersebut untuk mencerminkan suatu sifat atau konsep teoritis yang ingin diukur. Validitas konstruk mencerminkan seberapa baik alat ukur tersebut menghasilkan data yang konsisten dengan landasan teorinya (Wicaksono, 2022). Setelah dikonstruksi mengenai aspek yang akan diukur berlandaskan teori yang dimanipulasikan dalam bentuk kisi-kisi instrumen, selanjutnya mengkonsultasikan dengan pihak ahli bimbingan dan konseling.

Dalam penelitian ini melakukan validasi konstruk dengan tiga doktor yang ahli dalam bidang bimbingan konseling yaitu, Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons, Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd, dan Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd.

c. Validitas Butir

Validitas butir mengacu pada perbandingan antara kriteria yang terdapat dalam instrumen dengan fakta-fakta empiris yang diamati di lapangan untuk mencari kesesuaian di antara keduanya. Validitas butir merupakan sebuah kegiatan yang penting dalam meningkatkan kualitas soal yang telah disusun. Tujuan dari analisis butir soal adalah untuk meningkatkan mutu butir tes serta untuk mendapatkan informasi. Soal yang berkualitas adalah soal yang memberikan informasi secara akurat.

Setelah selesai disusun, kuesioner tidak dapat segera digunakan untuk mengumpulkan data kecuali telah melewati tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Validitas dan reliabilitas kuesioner diperiksa dengan mengacu pada kuesioner penelitian sebelumnya (Noor, 2011). Penting untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi standar akurasi, presisi, dan kepekaan agar dapat diandalkan dalam pengukuran variabel yang diteliti.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa item tersebut menunjukkan validitas yang tinggi terhadap skor total karena sejalan dengan skor keseluruhan. Berikut ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya korelasi antara item tersebut dan skor total. Oleh karena itu, untuk menguji atau menilai validitas item, kita dapat menggunakan rumus korelasi *product moment pearson*. Uji validitas butir instrumen penelitian dengan menggunakan rumus korelasi, dalam hal ini yang akan dikorelasikan pada validitas butir yaitu korelasi antara skor butir dan skor total. Berikut ini peneliti akan menguraikan rumus *product moment pearson*

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) - (N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor, butir, dan skor total.

X : Nilai untuk setiap item/ skor butir.

Y : Nilai total item/ skor total

N : Jumlah seluruh sampel

Kriteria pengujian adalah apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$) maka butir pertanyaan tersebut dianggap valid atau sah.

Tabel 3. 9 Hasil Validasi Butir

No	Koofisien Korelasi	Keterangan	No	Koofisien Korelasi	Keterangan
1	.561 ^{**}	Valid	28	.402 [*]	Valid
2	.602 ^{**}	Valid	29	0.258	Tidak Valid
3	.517 ^{**}	Valid	30	.427 [*]	Valid
4	.482 ^{**}	Valid	31	.402 [*]	Valid
5	.680 ^{**}	Valid	32	0.355	Valid

6	.423 [*]	Valid	33	.415 [*]	Valid
7	.690 ^{**}	Valid	34	.434 [*]	Valid
8	0.240	Tidak Valid	35	0.241	Tidak Valid
9	.470 [*]	Valid	36	.473 [*]	Valid
10	.797 ^{**}	Valid	37	.535 ^{**}	Valid
11	0.283	Tidak Valid	38	.664 ^{**}	Valid
12	.430 [*]	Valid	39	.434 [*]	Valid
13	.698 ^{**}	Valid	40	.415 [*]	Valid
14	.703 ^{**}	Valid	41	.685 ^{**}	Valid
15	.392 [*]	Valid	42	.448 [*]	Valid
16	.645 ^{**}	Valid	43	.449 [*]	Tidak Valid
17	.494 ^{**}	Valid	44	0.167	Valid
18	.425 [*]	Valid	45	.409 [*]	Valid
19	.626 ^{**}	Tidak Valid	46	.423 [*]	Valid
20	.580 ^{**}	Valid	47	0.370	Tidak Valid
21	0.306	Valid	48	.523 ^{**}	Valid
22	.694 ^{**}	Valid	49	.446 [*]	Valid
23	0.249	Tidak Valid	50	.420 [*]	Valid
24	.428 [*]	Valid	51	.440 [*]	Valid
25	-0.029	Tidak Valid	52	.431 [*]	Valid
26	.614 ^{**}	Valid	53	.431 [*]	Valid
27	.474 [*]	Valid	54	.473 [*]	Valid

Berdasarkan pada table di atas 3.9 bahwa 54 item pernyataan intrumen dikategorikan valid sebanyak 48 dan 6 tidak valid dengan dasar

pengambilan keputusan Keofesian validitas yang tidak dapat begitu tinggi, katakanlah berada di sekitar 0,50 lebih dapat diterima yang di anggap memuaskan disbanding koefesian validitas itu kurang dari pada 0,30 biasanya di anggap sebagai tidak memuaskan. Angka tersebut di tetapkan sebagai konvensi yang didasrkan pada asumsi distrubusi skor dari kelompok subject yang berjumlah besar (Saifuddin Azwar 2021). Pada penelitian ini pernyataan instrument yang digunakan hanya 36 item saja.

2. Reliabilitas

Setelah validitas diverifikasi, langkah berikutnya adalah menguji reliabilitas, yang mengukur seberapa konsisten alat ukur tersebut dalam menghasilkan hasil yang sama ketika mengukur gejala yang sama dalam pengukuran berulang. Ini mengindikasikan sejauh mana alat pengukur dapat diandalkan atau dipercaya (Noor, 2011). Menurut Yang Li reliabilitas dilakukan untuk mengukur keandalan instrumen agar dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama dan dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya (Liu et al., 2017). Untuk kemudahan analisis, SPSS 25 dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *Alpha Cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabilitas. Jika koefisien *Alpha Cronbach* memiliki nilai $\geq 0,60$, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap sebagai reliabel.

Adapun rumus Reliabilitas ialah sebagai berikut:

$$r \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma \tau^2} \right)$$

Keterangan:

r = Reliabilitas instrumen

$\sigma \tau^2$ = Varians total

k = Banyak butir pertanyaan atau bank soal

$\Sigma \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

Untuk kemudahan analisis, *SPSS 25* dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *alpha cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabelilitas, jika koefisien *alpha cronbach* memiliki nilai $>0,60$, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap reliabel.

Menurut Arikunto (2005) klasifikasi reliabilitas instrument dijelaskan pada Tabel 3.10 sebagai berikut.

Tabel 3.10 Reliabilitas Tes dan Klasifikasi

Reliabilitas Tes	Klasifikasi
0.80 – 1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.60 – 0.79	Reliabilitas tinggi
0.40 – 0.59	Reliabilitas sedang
0.20 – 0.39	Reliabilitas rendah
0.00 – 0.19	Reliabilitas sangat rendah

Untuk kemudahan analisis, *SPSS 25* dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *alpha cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabelilitas, jika koefisien *alpha cronbach* memiliki nilai $>0,60$, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap reliabel. Uji reliabilitas instrumen penelitian dengan menggunakan rumus korelasi, dalam hal ini yang akan dikorelasikan pada uji reliabilitas yaitu korelasi antara skor ganjil dan skor genap. Hasil uji reliabilitas intrumen dapat dilihat pada Tabel 3.11 di bawah ini.

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.726	36

Berdasarkan Tabel 3.11 hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas yaitu $0,726 > 0,60$ yang berarti instrumen penelitian dapat dipercaya untuk disebar kepada siswa

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengukur urutan data, mengorganisasikan ke dalam pola dasar, kategori, dan deskripsi. Kasus ini mengandung sejumlah implikasi yang seharusnya ketika melakukan analisis data dilakukan sejak awal pengumpulan data di lapangan, maka harus dilakukan secara mendalam sehingga seluruh data lapangan terkumpul (Nurdewi, 2022). Seperti yang telah dijelaskan di atas, tujuan analisis data dilakukan untuk mendapatkan hasil yang telah diteliti. Tujuan pengolahan adalah untuk mengubah data mentah menjadi data berkualitas lebih tinggi yang dapat dengan mudah diinterpretasikan untuk penelitian lebih lanjut. Pengolahan data dilakukan dengan memberikan bobot pada setiap alternatif jawaban. Setiap item menerima sejumlah poin. Penulis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 25 untuk menganalisis data ini.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sebaran data dalam suatu kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Fahmeyzan et al., 2018). Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi normal. Beberapa teknik yang bisa dipakai untuk menilai kenormalan data termasuk *uji chi-kuadrat*, *uji Liliefors*,

Shapiro-Wilk, dan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas dengan menggunakan metode uji *Shapiro-Wilk*. Salah satu pilihan dalam melakukan pengujian normalitas adalah dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan tingkat signifikansi 0,05 dengan dasar pengambilan keputusan jika signifikansi < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Prosedur ini dilaksanakan untuk memverifikasi apakah setiap kategori data memenuhi prasyarat homogenitas. Untuk menguji data homogen atau tidaknya dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS*. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Levene*. Adapun kriteria data bersifat homogen atau tidaknya apabila signifikansi < 0,05 maka data tidak bersifat homogen dan apabila signifikansi > 0,05 maka data bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Uji *Independent t-test*

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis tentang parameter populasi diterima atau ditolak (Hendy Tannady, 2015). Penelitian ini memanfaatkan metode statistik parametrik. Data yang terkumpul menunjukkan bahwa distribusinya normal dan homogen, sehingga peneliti memilih untuk menggunakan analisis statistik parametrik. Dalam proses pengolahan data, peneliti memilih untuk menggunakan perangkat lunak *SPSS* versi 22. Berikut adalah formula yang diterapkan untuk menghitung perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* berdasarkan data yang terhimpun.

$$t_{hit} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

M1 = rata-rata skor kelompok 1

M2 = rata-rata skor kelompok 2

SS1 = *sum of square* kelompok 1

SS2 = *sum of square* kelompok 2

n1 = jumlah subjek/sampel kelompok 1

n2 = jumlah subjek/sampel kelompok 2

2) Uji Pengaruh dengan *N-gain*

Setelah mendapatkan hasil perbandingan antara tes *pretest* dan *posttest*, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi *online game addiction* sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Dalam hal ini, peneliti memilih untuk menerapkan uji gain ternormalisasi (*N-gain*), yang merujuk pada:

$$N - Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Maksimal - Skor\ Pretest} \times 100$$

Tabel 3.12 Katergori penilaian skor *N-Gain*

Nilai <i>N-Gain</i>	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber : (Hake, 2002)

Berdasarkan Tabel 3.12 kategori penilaian skor *N-gain* dapat disimpulkan bahwa nilai *N-gain* sebesar atau lebih dari 0,70 termasuk dalam

kategori tinggi. Jika nilai N-gain berada di antara 0,30 hingga kurang dari 0,70, maka masuk dalam kategori sedang. Sementara itu, nilai N-gain yang kurang dari 0,30 diklasifikasikan sebagai kategori rendah.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif, sehingga data yang dihasilkan dalam bentuk angka. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan peneliti menganalisis data dengan menggunakan *SPSS 25*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test*

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi perilaku *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *quasi-experiment* dengan desain *Pretest posttest control group design*. Penelitian ini melibatkan 56 siswa SMP Negeri 5 Batusangkar sebagai responden awal. Berdasarkan hasil *pretest* perilaku *online game addiction* 33 siswa berada pada kategori tinggi dan menjadi populasi pada penelitian ini. Dari 33 siswa tersebut dilakukan random untuk menentukan sampel. Berdasarkan hasil random pada populasi terpilih 14 siswa yang memiliki tingkat perilaku *online game addiction* tinggi sebagai sampel penelitian. Dari 14 sampel tersebut bagi menjadi dua kelompok yaitu 7 siswa dipilih sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa dijadikan kelompok kontrol. *Pretest* dilakukan sebelum intervensi diberikan untuk mengidentifikasi tingkat perilaku *online game addiction* pada siswa, sehingga dapat ditentukan siapa saja yang akan menerima perlakuan konseling kelompok teknik *self management*. Klasifikasi perilaku *online game addiction* pada siswa disajikan dalam Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Klasifikasi Skor Perilaku *Online Game Addiction*

No	Skor	Klasifikasi
1.	117-144	Sangat Tinggi
2.	90-116	Tinggi
3.	63-89	Sedang
4.	36-62	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.1 klasifikasi tingkat *online game addiction* diklasifikasikan dalam empat kategori berdasarkan tingkat keparahannya. Skor 117-144 berada pada kategori sangat tinggi, menunjukkan keterlibatan yang sangat intens dan berlebihan dalam bermain *game online*. Skor 90-116 termasuk kategori tinggi, menggambarkan perilaku bermain yang cukup signifikan namun belum mencapai tingkat ekstrem. Skor 63-89 berada pada kategori sedang, menandakan keterlibatan yang moderat dan belum terlalu mengkhawatirkan. Sedangkan skor 36-62 masuk dalam kategori rendah, yang mengindikasikan keterlibatan minimal atau hampir tidak ada tanda-tanda *online game addiction*. pengklasifikasian ini memungkinkan pengukuran tingkat *online game addiction* secara sistematis untuk mendukung intervensi yang sesuai.

Berdasarkan klasifikasi di atas maka peneliti akan menguraikan data hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sekaligus penjelasan hasil setiap aspek perilaku *online game addiction* yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *replase*, *withdrawal*, *conflict* dan *problems* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

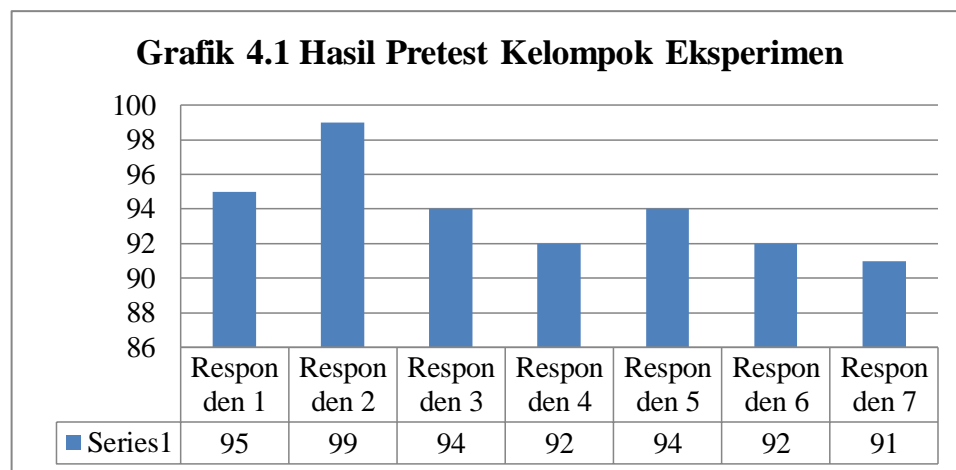
a. Kelompok Eksperimen

Gambaran hasil *pretest* kelompok eksperimen setelah dilakukan asesmen awal terdapat tujuh responden skor *online game addiction* tertinggi. Data tersebut disajikan dalam bentuk Tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Responden	Jk	Skor	Kategori
Responden 1	L	95	Tinggi
Responden 2	L	99	Tinggi
Responden 3	P	94	Tinggi
Responden 4	P	92	Tinggi
Responden 5	L	94	Tinggi
Responden 6	L	92	Tinggi
Responden 7	L	91	Tinggi
Rata-rata		93,14	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa tujuh siswa dalam kelompok eksperimen memiliki skor *online game addiction* yang tergolong tinggi, dengan rata-rata sebesar 93,14. Berdasarkan hasil tersebut, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi tingkat *online game addiction*. Selanjutnya perolehan data dapat gambarkan dalam bentuk diagram batang di bawah ini.



Berdasarkan Grafik 4.1 hasil *pretest* kelompok kontrol digambarkan bahwa 7 siswa yang dijadikan sampel penelitian pada kelompok

eksperimen mempunyai skor *online game addiction* yang berbeda, namun berada pada kategori yang sama yaitu tinggi.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan aspek yang dapat diklasifikasikan bahwa aspek *salience* 6 item pernyataan, *tolerance* 6 item pernyataan, *mood modification* 4 item pernyataan, *replase* 4 item pernyataan, *withdrawal* 6 item pernyataan, *conflict* 6 item pernyataan, dan *problems* 6 item pernyataan. hal ini dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

1. Deskripsi Data *Pretest Aspek Salience*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *salience* akan dijelaskan pada Tabel 4.3. skor ideal dan skor nyata pada aspek *salience* dengan jumlah item sebanyak 6. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.3 Data *Pretest Aspek Salience*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	6	Rendah
2	Responden 2		13	Sedang
3	Responden 3		16	Tinggi
4	Responden 4		22	Sangat Tinggi
5	Responden 5		13	Sedang
6	Responden 6		13	Sedang
7	Responden 7		21	Sangat Tinggi
Rata-rata			14,8	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.3 data *pretest* aspek *salience* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *salience* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 14,8 berada pada kategori tinggi. Tabel di atas diperoleh

sebanyak 2 orang dalam kategori sangat tinggi, 1 orang berada pada kategori tinggi, 3 orang berada pada kategori sedang dan 1 orang berada dalam kategori rendah.

2. Deskripsi Data Aspek *Pretest Tolerance*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *tolerance* akan dijelaskan pada Tabel 4.4. skor ideal dan skor nyata pada aspek *tolerance* dengan jumlah item sebanyak 4. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.4 Data *Pretest Aspek Tolerance*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	10	Sedang
2	Responden 2		11	Sedang
3	Responden 3		10	Sedang
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		9	Sedang
6	Responden 6		11	Sedang
7	Responden 7		10	Sedang
Rata-rata			10,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.4 data *pretest* aspek *tolerance* dapat jelaskan bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *tolerance* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 10,1 berada pada kategori sedang. Tabel di atas diperoleh sebanyak 7 orang berada pada sedang.

3. Deskripsi Data *Pretest Aspek Mood Modification*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *mood modification* akan dijelaskan pada Tabel 4.5. skor ideal dan skor nyata pada aspek *mood*

modification dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.5 Data *Pretest Mood Modification*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	16	Sangat Tinggi
2	Responden 2		13	Tinggi
3	Responden 3		13	Tinggi
4	Responden 4		12	Tinggi
5	Responden 5		10	Sedang
6	Responden 6		11	Sedang
7	Responden 7		13	Tinggi
	Rata-rata		12,5	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.5 data *pretest mood modification* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *mood modification* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 12,5 berada pada kategori tinggi. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 4 orang berada pada kategori tinggi dan 2 orang berada pada kategori sedang.

4. Daskripsi Data *Pretest Aspek Replase*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *replase* akan dijelaskan pada Tabel 4.6. skor ideal dan skor nyata pada aspek *replase* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.6 Data *Pretest Aspek Replase*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	11	Sedang
2	Responden 2		13	Tinggi
3	Responden 3		9	Sedang
4	Responden 4		11	Sedang
5	Responden 5		10	Sedang
6	Responden 6		11	Sedang
7	Responden 7		10	Sedang
Rata-rata			10,7	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.6 data *pretest* aspek *replase* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *replase* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 10,7 berada pada kategori sedang. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, 6 orang berada pada kategori sedang.

5. Deskripsi Data *Pretest Aspek Withdrawal*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *withdrawal* akan dijelaskan pada Tabel 4.7. skor ideal dan skor nyata pada aspek *withdrawal* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.7 Data *Pretest Aspek Withdrawal*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	10	Rendah
2	Responden 2		15	Sedang
3	Responden 3		15	Sedang

No	Responden	Skor	Kategori
4	Responden 4	13	Sedang
5	Responden 5	17	Tinggi
6	Responden 6	12	Sedang
7	Responden 7	11	Sedang
Rata-rata		13,2	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.4 data pretest aspek *withdrawal* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *withdrawal* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 13,2 berada pada kategori sedang. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, 5 orang berada pada kategori sedang dan 1 orang dalam kategori rendah.

6. Deskripsi Data *Pretest Aspek Conflict*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *conflict* akan dijelaskan pada Tabel 4.8. skor ideal dan skor nyata pada aspek *conflict* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.8 Data *Pretest Aspek Conflict*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	21	Sangat Tinggi
2	Responden 2		18	Tinggi
3	Responden 3		18	Tinggi
4	Responden 4		12	Sedang
5	Responden 5		17	Tinggi
6	Responden 6		17	Tinggi
7	Responden 7		12	Sedang
Rata-rata			16,4	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.8 data *pretest* aspek *conflict* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *conflict* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 16,4 berada pada kategori tinggi. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 4 orang berada pada kategori tinggi dan 1 orang berada pada kategori sedang.

7. Deskripsi Data *Pretest* Aspek *Pblems*

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada aspek *pblems* akan dijelaskan pada Tabel 4.9 skor ideal dan skor nyata pada aspek *pblems* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.9 Data *Pretest* Aspek *Pblems*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	21	Sangat Tinggi
2	Responden 2		16	Tinggi
3	Responden 3		13	Sedang
4	Responden 4		12	Sedang
5	Responden 5		18	Tinggi
6	Responden 6		17	Tinggi
7	Responden 7		14	Sedang
Rata-rata			15,8	Sedang

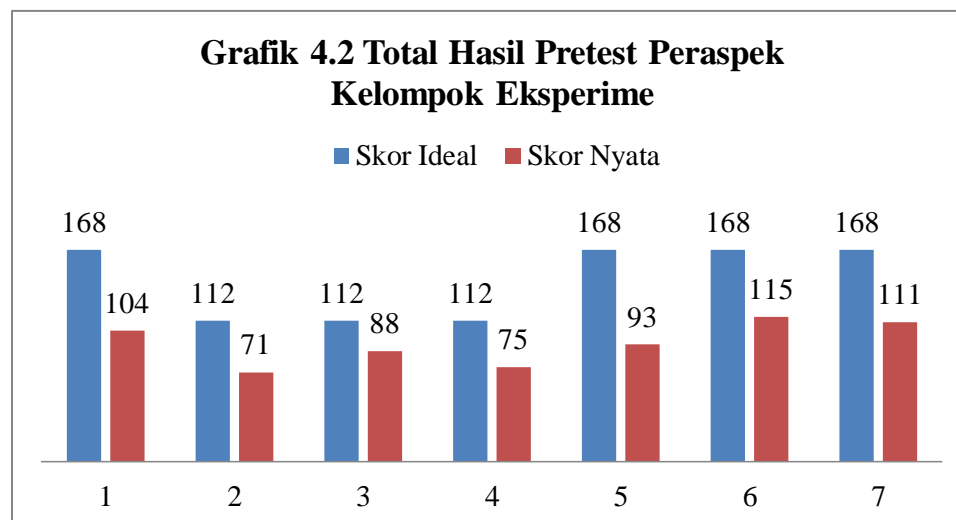
Berdasarkan Tabel 4.9 data *pretest* aspek *problems* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *problems* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 15,8 berada pada kategori sedang. Tabel di atas diperoleh

sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 3 orang berada pada kategori tinggi dan 3 orang berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 10 Total Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	<i>Salience</i>	168	104
2.	<i>Tolerance</i>	112	71
3.	<i>Mood Modification</i>	112	88
4.	<i>Replace</i>	112	75
5.	<i>Withdrawal</i>	168	93
6.	<i>Conflict</i>	168	115
7.	<i>Problems</i>	168	111

Berdasarkan Tabel 4.10 total hasil *pretest* berdasarkan aspek dapat dilihat selisih skor nyata yang diperoleh berada di bawah skor ideal. Dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item aspek dikalikan dengan jumlah skor tertinggi yaitu 4 dan dikalikan dengan jumlah sampel penelitian yaitu 7 orang. Maka diperoleh jumlah skor ideal pada aspek *salience* 168, aspek *tolerance* 112, aspek *mood modification* 112, aspek *replace* 112, aspek *withdrawal* 168, *conflict* 168, dan *conflict* 168 . Hal ini dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar 4.2



Berdasarkan Grafik 4.2 total hasil pretest peraspek kelompok eksperimen dapat dengan jelas diketahui bahwa ada perbedaan perilaku *online game addiction* peraspek dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa skor idela lebih tinggi daripada skor nyata.

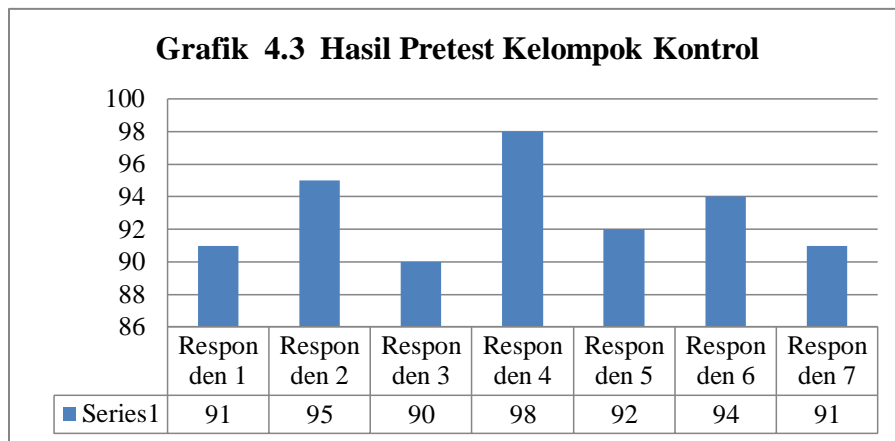
b. Pretest Kelompok Kontrol

Gambaran hasil *pretest* kelompok kontrol setelah dilakukan assesmen awal terdapat tujuh responden skor *online game addiction* dengan kategori tinggi. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.11 Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Responden	Jk	Skor	Kategori
1	Responden 1	P	91	Tinggi
2	Responden 2	L	95	Tinggi
3	Responden 3	L	90	Tinggi
4	Responden 4	P	98	Tinggi
5	Responden 5	L	92	Tinggi
6	Responden 6	L	94	Tinggi
7	Responden 7	P	91	Tinggi
	Rata-rata		93	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.11 hasil *pretest* kelompok kontrol dapat diketahui bahwa kelompok kontrol memiliki skor perilaku *online game addiction* pada kategori tinggi sebanyak 7 orang. Hal ini dapat digambarkan pada diagram batang berikut.



Berdasarkan gambaran Grafik 4.3 hasil *pretest* kelompok kontrol dapat diketahui bahwa 7 siswa yang menjadi sampel penelitian dalam kelompok kontrol memiliki skor *online game addiction* yang bervariasi, namun semuanya berada dalam kategori yang sama, yaitu tinggi.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan aspek yang dapat diklasifikasikan bahwa aspek *salience* 6 item, *tolerance* 6 item, *mood modification* 4 item, *replase* 4 item, *withdrawal* 6 item, *conflict* 6 item, dan *problems* 6 item hal ini dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

1. Deskripsi Data *Pretest Aspek Salience*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *salience* akan dijelaskan pada Tabel 4.12. skor ideal dan skor nyata pada aspek *salience* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.12 Data *Pretest Aspek Salience*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	22	Sangat Tinggi
2	Responden 2		18	Tinggi
3	Responden 3		18	Tinggi
4	Responden 4		12	Sedang

No	Responden	Skor	Kategori
5	Responden 5	19	Tinggi
6	Responden 6	21	Sangat Tinggi
7	Responden 7	24	Sangat Tinggi
Rata-rata		19,1	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.12 Data *pretest* aspek *salience* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *salience* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 19,1. Tabel di atas diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori sangat tinggi, 3 orang berada pada kategori tinggi.

2. Deskripsi Data *Pretest* Aspek *Tolerance*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *tolerance* akan dijelaskan pada Tabel 4.13. skor ideal dan skor nyata pada aspek *tolerance* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.13 Data *Pretest* Aspek *Tolerance*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	11	Sedang
2	Responden 2		12	Tinggi
3	Responden 3		14	Tinggi
4	Responden 4		9	Sedang
5	Responden 5		11	Sedang
6	Responden 6		10	Sedang
7	Responden 7		10	Sedang
Rata-rata			11	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.13 data *pretest* aspek *tolerance* di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *tolerance* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 11. Tabel di atas diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori tinggi dan 5 orang berada dalam kategori sedang.

3. Deskripsi Data *Pretest* Aspek *Mood Modification*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *mood modification* akan dijelaskan pada Tabel 4.14. skor ideal dan skor nyata pada aspek *mood modification* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.14 Data *Pretest* Aspek *Mood Modification*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	12	Tinggi
2	Responden 2		13	Tinggi
3	Responden 3		14	Tinggi
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		11	Sedang
6	Responden 6		11	Sedang
7	Responden 7		14	Tinggi
Rata-rata			12,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.14 data *pretest* aspek *mood modification* di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *mood modification* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 12,1. Tabel di atas diperoleh

sebanyak 4 orang berada pada kategori tinggi, 3 orang berada pada kategori sedang.

4. Deskripsi Data *Prestest Aspek Replase*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *replase* akan dijelaskan pada Tabel 4.15. skor ideal dan skor nyata pada aspek *replase* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.15 Data *Prestest Aspek Replase*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	9	Sedang
2	Responden 2		12	Tinggi
3	Responden 3		10	Sedang
4	Responden 4		11	Sedang
5	Responden 5		11	Sedang
6	Responden 6		9	Sedang
7	Responden 7		9	Sedang
Rata-rata			10,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.15 data *pretest* aspek *replase* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *replase* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 10,1. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, 6 orang berada pada kategori sedang.

5. Deskripsi Data *Prestest Aspek Withdrawal*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *withdrawal* akan dijelaskan pada Tabel 4.16. skor ideal dan skor nyata pada aspek *ithdrawal* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.16 Data Pretest Aspek Withdrawal

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	11	Sedang
2	Responden 2		11	Sedang
3	Responden 3		9	Rendah
4	Responden 4		12	Sedang
5	Responden 5		14	Sedang
6	Responden 6		17	Tinggi
7	Responden 7		12	Sedang
Rata-rata			12,2	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.16 data *pretest* aspek *withdrawal* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *withdrawal* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 12,2. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, 5 orang berada pada kategori sedang dan 1 orang dalam kategori rendah.

6. Deskripsi Data Pretest Aspek Conflict

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *conflict* akan dijelaskan pada Tabel 4.17. skor ideal dan skor nyata pada aspek *conflict* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.17 Data Pretest Aspek Conflict

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	15	Sedang
2	Responden 2		14	Sedang
3	Responden 3		13	Sedang
4	Responden 4		22	Sangat tinggi

No	Responden	Skor	Kategori
5	Responden 5	11	S6edang
6	Responden 6	14	Sedang
7	Responden 7	10	Rendah
	Rata-rata	14,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.17 data *pretest* aspek *conflict* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *conflict* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 14,1. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang berada pada kategori sedang, dan 1 orang dalam kategori rendah.

7. Deskripsi data *Pretest Aspek Problems*

Hasil *pretest* kelompok kontrol pada aspek *problems* akan dijelaskan pada Tabel 4.18. skor ideal dan skor nyata pada aspek *problems* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.18 *Pretest Problems* Kelompok Kontrol

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	11	Sedang
2	Responden 2		18	Tinggi
3	Responden 3		12	Sedang
4	Responden 4		22	Sangat tinggi
5	Responden 5		15	Sedang
6	Responden 6		12	Sedang
7	Responden 7		12	Rendah
	Rata-rata		15	Sedang

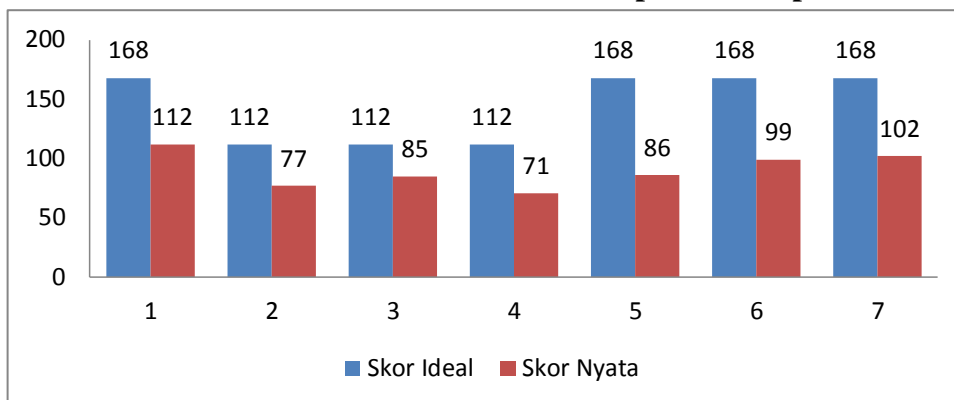
Berdasarkan Tabel 4.18 data *pretest* aspek *problems* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *problems* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 15. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 1 orang berada pada kategori tinggi, 3 orang berada pada kategori sedang, dan 1 orang dalam kategori rendah.

Tabel 4.19 Total Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	<i>Salience</i>	168	134
2.	<i>Tolerance</i>	112	77
3.	<i>Mood Modification</i>	112	85
4.	<i>Replace</i>	112	71
5.	<i>Withdrawal</i>	168	86
6.	<i>Conflict</i>	168	99
7.	<i>Problems</i>	168	102

Berdasarkan 1.19 total hasil *pretest* berdasarkan aspek dapat dilihat selisih skor nyata yang diperoleh berada di bawah skor ideal. Dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item peraspek dikalikan dengan jumlah skor tertinggi yaitu 4 dan dikalikan dengan jumlah sampel penelitian yaitu 7 orang. Maka diperoleh jumlah skor ideal pada aspek *salience* 168, aspek *tolerance* 112, aspek *mood modification* 112, aspek *replace* 112, aspek *withdrawal* 168, *conflict* 168, dan *conflict* 168 . Hal ini dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar 4.4

Grafik 4.4 Total Hasil *Pretest* BerdasarkanAspek Kelompok Kontrol



Berdasarkan Garafik 4.4 hasil pretest peraspek kelompok kontrol dapat digambarkan bahwa ada perbedaan perilaku *online game addiction* peraspek dalam kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa skor idela lebih tinggi daripada skor nyata.

2. Gambaran Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* merupakan hasil yang diperoleh setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan konseling kelompok secara umum. *Posttest* diberikan kepada 14 orang sampel penelitian bertujuan untuk memperoleh data setelah diberikan *teratment*. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

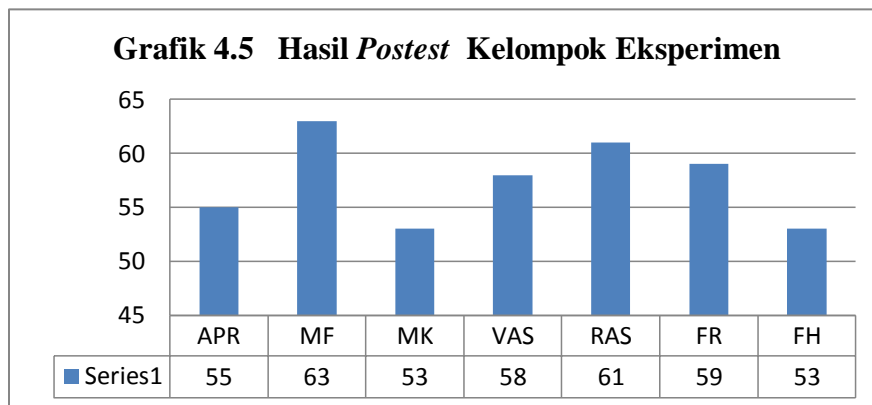
a. Kelompok Eksperimen

Gambaran hasil *posttest* kelompok eksperimenl setelah dilakukan assesmen akhir terdapat tujuh responden skor *online game addiction* dengan kategori rendah. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4. 20 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Jk	Skor	Kategori
1	Responden 1	L	55	Rendah
2	Responden 2	L	63	Sedang
3	Responden 3	P	53	Rendah
4	Responden 4	P	58	Rendah
5	Responden 5	L	61	Rendah
6	Responden 6	L	59	Rendah
7	Responden 7	L	53	Rendah
Rata-rata			57,4	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.20 hasil *posttest* kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa hasil *posttest* perilaku *online game addiction* dengan kategori sedang sebanyak 1 orang, kategori rendah sebanyak 6 orang. Hal ini dapat di gambarkan dalam bentuk diagram batang di bawah ini.



Berdasarkan gambaran Grafik 4.5 hasil *posttest* kelompok eksperimen diketahui bahwa 7 siswa yang menjadi sampel penelitian yang diberikan assesmen akhir dalam kelompok eksperimen memiliki skor *online game addiction* yang bervariasi, 1 berada pada kategori sedang dan 6 berada pada kategori rendah.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan aspek yang dapat diklasifikasikan bahwa aspek

salience 6 item, *tolerance* 6 item, *mood modification* 4 item, *replase* 4 item, *withdrawal* 6 item, *conflict* 6 item, dan *problems* 6 item hal ini dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

1. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Salience*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *salience* akan dijelaskan pada Tabel 4.21. skor ideal dan skor nyata pada aspek *salience* dengan jumlah item sebanyak 6, Disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.21 Data *Posttest* Aspek *Salience*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	9	Sedang
2	Responden 2		11	Sedang
3	Responden 3		11	Sedang
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		10	Sedang
6	Responden 6		9	Sedang
7	Responden 7		11	Sedang
	Rata-rata		10,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.21 data *posttest* aspek *salience* dapat jelaskan bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *salience* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 10,1. Tabel di atas diperoleh sebanyak 7 orang berada pada kategori sedang.

2. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Tolerance*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *tolerance* akan dijelaskan pada Tabel 4.22. skor ideal dan skor nyata pada aspek

tolerance dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.22 Data Posttest Aspek Tolerance

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	6	Rendah
2	Responden 2		6	Rendah
3	Responden 3		7	Rendah
4	Responden 4		9	Sedang
5	Responden 5		7	Rendah
6	Responden 6		6	Rendah
7	Responden 7		7	Rendah
Rata-rata			6, 8	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.22 data *posttest* aspek *tolerance* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *tolerance* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 6,8. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sedang dan 6 orang berada pada kategori rendah.

3. Deskripsi Data Posttest Aspek Mood Modification

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *mood modification* akan dijelaskan pada Tabel 4.23. skor ideal dan skor nyata pada aspek *mood modification* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.23 Data Posttest Aspek Mood Modification

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	7	Rendah
2	Responden 2		6	Rendah

No	Responden		Skor	Kategori
3	Responden 3		9	Sedang
4	Responden 4		9	Sedang
5	Responden 5		7	Rendah
6	Responden 6		6	Rendah
7	Responden 7		9	Sedang
Rata-rata			7,6	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.23 data *posttest* aspek *mood modification* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *mood modification* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 7,6. Tabel di atas diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori sedang dan 5 orang berada pada kategori rendah.

4. Deskripsi *Posttest* Aspek *Replase*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *replase* akan dijelaskan pada Tabel 4.24. skor ideal dan skor nyata pada aspek *replase* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.24 Data *Posttest* Aspek *Replase*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	8	Sedang
2	Responden 2		8	Sedang
3	Responden 3		5	Rendah
4	Responden 4		5	Rendah
5	Responden 5		8	Sedang
6	Responden 6		7	Rendah
7	Responden 7		5	Rendah
Rata-rata			6,6	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.24 data *posttest* aspek *replase* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *replase* sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 16, dengan jumlah rata-rata 6,6. Tabel di atas diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori sedang dan 4 orang berada pada kategori rendah.

5. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Withdrawal*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *withdrawal* akan dijelaskan pada Tabel 4.25. skor ideal dan skor nyata pada aspek *withdrawal* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.25 Data *Posttest* Aspek *Withdrawal*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	10	Rendah
2	Responden 2		10	Rendah
3	Responden 3		8	Rendah
4	Responden 4		9	Rendah
5	Responden 5		11	Sedang
6	Responden 6		12	Sedang
7	Responden 7		8	Rendah
Rata-rata			9,8	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.25 data *posttest* aspek *withdrawal* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *withdrawal* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 9,8. Tabel di atas diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori sedang dan 5 orang berada pada kategori rendah.

6. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Conflict*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *conflict* akan dijelaskan pada Tabel 4.26. skor ideal dan skor nyata pada aspek *conflict* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.26 Data *Posttest* Aspek *Conflict*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	8	Rendah
2	Responden 2		11	Rendah
3	Responden 3		7	Rendah
4	Responden 4		10	Rendah
5	Responden 5		8	Sedang
6	Responden 6		9	Sedang
7	Responden 7		7	Rendah
Rata-rata			8,6	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.26 data *posttest* aspek *conflict* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *conflict* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 8,6. Tabel di atas diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori sedang dan 5 orang berada pada kategori rendah.

7. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Problems*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *problems* akan dijelaskan pada Tabel 4.27. skor ideal dan skor nyata pada aspek *problems* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.27 Posttest Problems Kelompok Eksperimen

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	7	Rendah
2	Responden 2		11	Sedang
3	Responden 3		6	Rendah
4	Responden 4		6	Rendah
5	Responden 5		10	Rendah
6	Responden 6		10	Rendah
7	Responden 7		6	Rendah
Rata-rata			8	Sedang

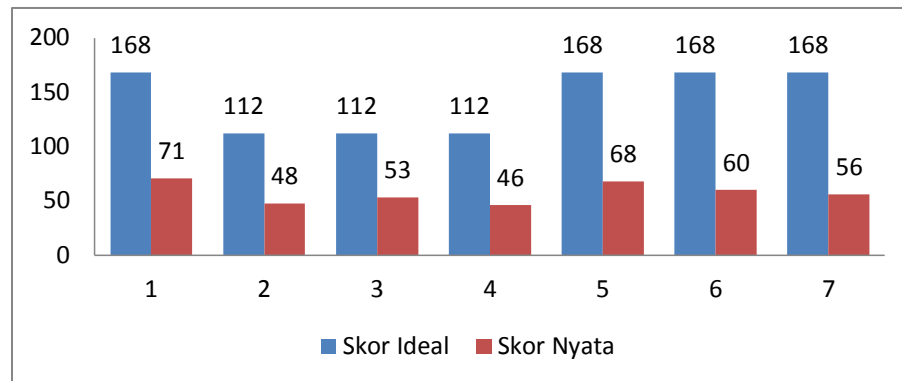
Berdasarkan Tabel 4.27 data *posttest* aspek *problems* dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek *conflict* sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 24, dengan jumlah rata-rata 8,6. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sedang dan 6 orang berada pada kategori rendah.

Tabel 4.28 Total Hasil Posttest Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	<i>Saliency</i>	168	71
2.	<i>Tolerance</i>	112	48
3.	<i>Mood Modification</i>	112	53
4.	<i>Replace</i>	112	46
5.	<i>Withdrawal</i>	168	68
6.	<i>Conflict</i>	168	60
7.	<i>Problems</i>	168	56

Berdasarkan Tabel 4.28 total hasil posttest berdasarkan aspek dapat diketahui bahwa terjadinya penurunan perilaku *online game addiction* setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok teknik *self managemen* pada kelompok eskperimen. Perbandingan tersebut dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.

Grafik 4.6 Selisih Skor Ideal dengan Skor Nyata



Berdasarkan Grafik 4.6 selisih skor ideal dengan skor nyata dapat digambarkan bahwa ada perbedaan perilaku *online game addiction* peraspek dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa skor idela lebih tinggi daripada skor nyata.

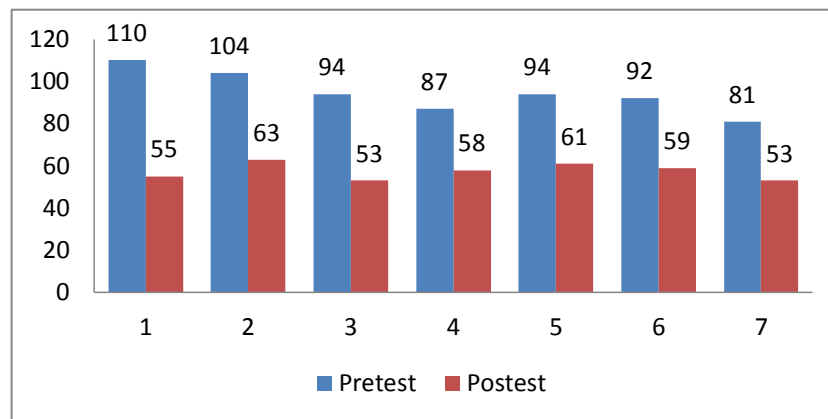
Selanjutnya pada tabel di bawah ini akan disajikan selisih hasil perolehan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok teknik *self management*.

Tabel 4.29 Selisih Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Responden 1	95	55	55
2	Responden 2	99	63	41
3	Responden 3	94	53	41
4	Responden 4	92	58	34
5	Responden 5	94	61	33
6	Responden 6	92	59	33
7	Responden 7	91	53	28

Berdasarkan Tabel 4.29 selisih skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen terkait dengan perilaku *online game addiction* mengalami penurunan setelah diberikan konseling kelompok teknik *self managemen*. Dalam hal ini juga disajikan perbandingan selisih data *pretest* dan *posttest* yaitu;

Grafik 4.7 Selisih Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen



Berdasarkan gambaran Grafik 4.7 selisih hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat diketahui skor nilai dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan, hal ini dapat dikatan bahwa *treatment* yang diberikan berhasil yaitu dengan konseling kelompok teknik *self management*.

b. Kelompok Kontrol

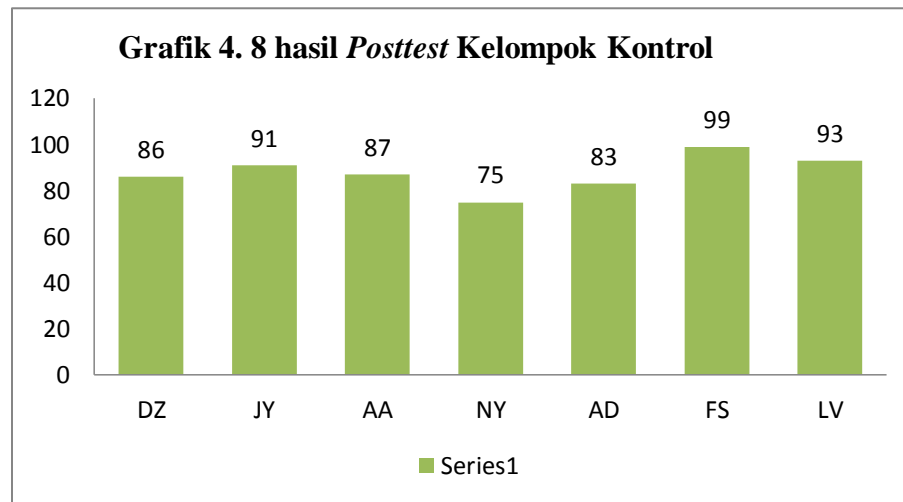
Gambaran hasil *posttest* kelompok kontrol setelah dilakukan assesmen akhir dengan tujuh dengan skor yang bervariasi diantaranya 3 berada pada kategori tinggi dan 4 berada pada kategori sedang. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.30 hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Responden	Jk	Skor	Kategori
1	Responden 1	P	86	Sedang
2	Responden 2	L	91	Tinggi
3	Responden 3	L	87	Sedang

No	Responden	Jk	Skor	Kategori
4	Responden 4	P	75	Sedang
5	Responden 5	L	83	Sedang
6	Responden 6	L	99	Tinggi
7	Responden 7	P	93	Tinggi
Rata-rata			87,7	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.30 hasil *posttest* kelompok kontrol dapat diketahui bahwa perubahan skor pada kelompok kontrol tidak terlalu jauh, berdasarkan data tersebut jika di bandingkan dengan data *posttest* memiliki penurunan skor yang tidak jauh dari hasil *pretest*, artinya tanpa diberikan konseling kelompok teknik *self management* maka tidak efektif dalam mengurangi perilaku *online game addiction* pada siswa. Di bawah ini akan di tampilkan diagram batang pada kelompok kontrol.



Berdasarkan gambaran Grafik 4.8 hasil *posttest* kelompok kontrol diketahui bahwa 7 siswa yang menjadi sampel penelitian yang diberikan assesmen akhir dalam kelompok kontrol memiliki skor *online game*

addiction yang bervariasi, 3 berada pada kategori Tinggi dan 4 berada pada kategori sedang.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan aspek yang dapat diklasifikasikan bahwa aspek *salience* 6 item, *tolerance* 6 item, *mood modification* 4 item, *replase* 4 item, *withdrawal* 6 item, *conflict* 6 item, dan *problems* 6 item hal ini dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

1. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Salience*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *salience* akan dijelaskan pada Tabel 4.31. skor ideal dan skor nyata pada aspek *salience* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.31 Data *Posttest* Aspek *Salience*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	13	Sedang
2	Responden 2		16	Tinggi
3	Responden 3		14	Sedang
4	Responden 4		14	Sedang
5	Responden 5		14	Sedang
6	Responden 6		12	Sedang
7	Responden 7		13	Sedang
Rata-rata			11,9	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.31 data *posttest* aspek *salience* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 24 dan rata-rata yaitu 11, 9. Maka perolehan data pada kategori tinggi 1 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang.

2. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Tolerance*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *tolerance* akan dijelaskan pada Tabel 4.32. skor ideal dan skor nyata pada aspek *tolerance* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.32 Data *Posttest* Aspek *Tolerance*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	10	Sedang
22	Responden 2		8	Tinggi
3	Responden 3		9	Sedang
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		11	Sedang
6	Responden 6		12	Tinggi
7	Responden 7		7	Rendah
	Rata-rata		9,6	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.32 data *posttest* aspek *tolerance* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 16 dan rata-rata yaitu 9,6. Maka perolehan data pada kategori tinggi 1 orang, kategori sedang sebanyak 5 orang dan 1 orang berada pada kategori rendah.

3. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Mood Modification*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *mood modification* akan dijelaskan pada Tabel 4.33. skor ideal dan skor nyata pada aspek *mood modification* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.33 Data *Posttest* Aspek *Mood Modification*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	8	Sedang
2	Responden 2		12	Tinggi
3	Responden 3		10	Sedang
4	Responden 4		12	Sedang
5	Responden 5		9	Sedang
6	Responden 6		9	Sedang
7	Responden 7		9	Sedang
Rata-rata			9,6	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.33 data *posttest* aspek *mood modification* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 16 dan rata-rata yaitu 10. Maka perolehan data pada kategori tinggi 1 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang.

4. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Replase*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *replase* akan dijelaskan pada Tabel 4.34. skor ideal dan skor nyata pada aspek *replase* dengan jumlah item sebanyak 4. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.34 Data *Posttest* Aspek *Replase*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	16	10	Sedang
2	Responden 2		10	Sedang
3	Responden 3		10	Sedang
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		10	Sedang
6	Responden 6		8	Sedang
7	Responden 7		13	Tinggi
Rata-rata			10,1	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.34 data *posttest* aspek *replase* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 16 dan rata-rata yaitu 10,1. Maka perolehan data pada kategori tinggi 1 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang.

5. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Withdrawal*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *withdrawal* akan dijelaskan pada Tabel 4.35. skor ideal dan skor nyata pada aspek *withdrawal* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.35 Data *Posttest* Aspek *Withdrawal*

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	14	Sedang
2	Responden 2		15	Sedang
3	Responden 3		15	Sedang
4	Responden 4		8	Rendah
5	Responden 5		12	Sedang
6	Responden 6		16	Tinggi
7	Responden 7		18	Tinggi
Rata-rata			14	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.35 data *posttest* aspek *withdrawal* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 24 dan rata-rata yaitu 14. Maka perolehan data pada kategori tinggi 2 orang, kategori sedang sebanyak 4 orang dan 1 berada dalam kategori rendah.

6. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Conflict*

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada aspek *conflict* akan dijelaskan pada Tabel 4.36. skor ideal dan skor nyata pada aspek *conflict* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.36 Posttest Conflict Kelompok Kontrol

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	15	Sedang
2	Responden 2		13	Sedang
3	Responden 3		14	Sedang
4	Responden 4		11	Sedang
5	Responden 5		14	Sedang
6	Responden 6		22	Tinggi
7	Responden 7		18	Tinggi
Rata-rata			15,2	Sedang

Berdasarkan Tabel 4.36 data *posttest* aspek *conflict* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 24 dan rata-rata yaitu 15,2. Maka perolehan data pada kategori tinggi 2 orang, kategori sedang sebanyak 5 orang.

7. Deskripsi Data *Posttest* Aspek *Problems*

Hasil *posttest* kelompok kontrol pada aspek *problems* akan dijelaskan pada Tabel 4.37. skor ideal dan skor nyata pada aspek *conflict* dengan jumlah item sebanyak 6. hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.37 Data Posttest Aspek Problems

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	24	16	Tinggi
2	Responden 2		17	Tinggi
3	Responden 3		15	Sedang
4	Responden 4		10	Sedang
5	Responden 5		13	Sedang
6	Responden 6		18	Tinggi
7	Responden 7		16	Tinggi
Rata-rata			15	Sedang

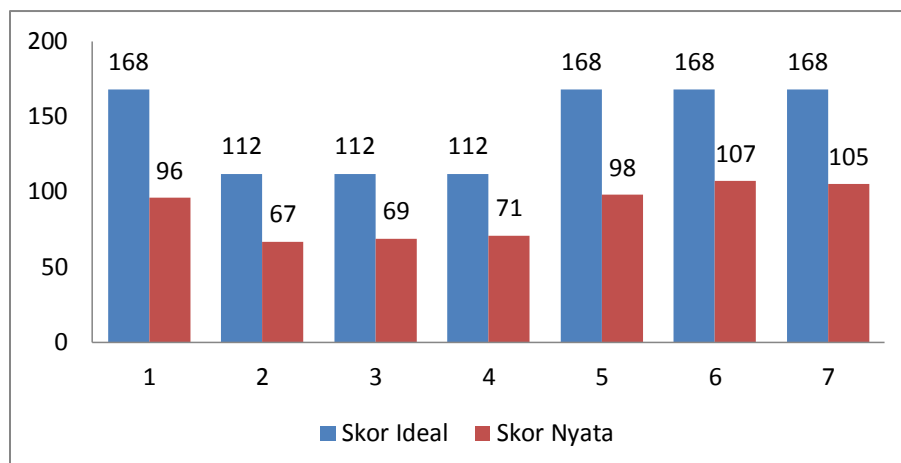
Berdasarkan Tabel 4.37 data *posttest* aspek *poblems* dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 24 dan rata-rata yaitu 15. Maka perolehan data pada kategori tinggi 4 orang, kategori sedang sebanyak 3 orang. Untuk tahap selanjutnya akan dipaparkan selisih skor hasil data *posttest* peraspek terhadap kelompok kontrol pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.38 Total Hasil *Posttest* Peraspek Kelompok Kontrol

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	<i>Salience</i>	168	96
2.	<i>Tolerance</i>	112	67
3.	<i>Mood Modification</i>	112	69
4.	<i>Replace</i>	112	71
5.	<i>Withdrawal</i>	168	98
6.	<i>Conflict</i>	168	107
7.	<i>Problems</i>	168	105

Berdasarkan Tabel 4.38 total hasil *posttest* peraspek kelompok kontrol dapat diketahui bahwa terjadinya penurunan perilaku *online game addiction* setelah diberikan *treatmen* dengan konseling kelompok secara umum pada kelompok eskperimen. Perbandingan tersebut dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.

Grafik 4. 9 Selisih Skor Ideal dengan Skor Nyata Pada Kelompok Kontrol



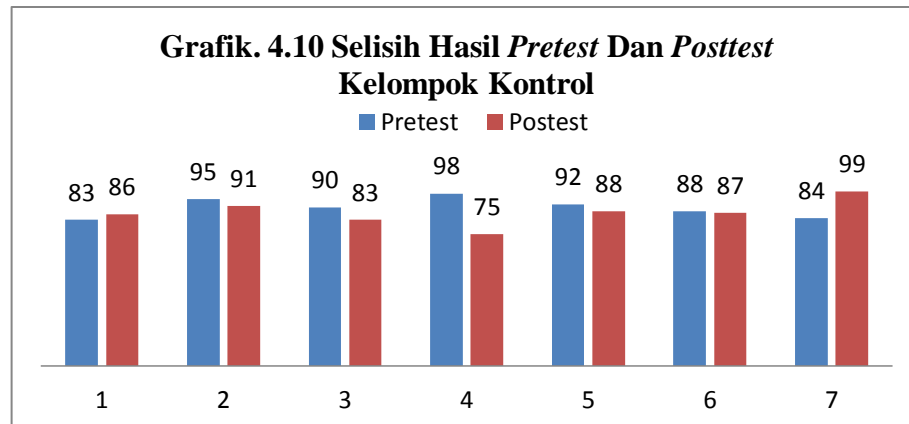
Berdasarkan Grafik 4.9 selisih skor ideal dengan skor nyata pada kelompok kontrol dapat digambarkan bahwa ada perbedaan perilaku *online game addiction* peraspek dalam kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa skor idela lebih tinggi daripada skor nyata.

Selanjutnya akan disajikan selisih hasil perolehan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok teknik *self management*.

Tabel 4.39 Selisih Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Responden	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Responden 1	83	86	3
2	Responden 2	95	91	4
3	Responden 3	90	83	7
4	Responden 4	98	75	23
5	Responden 5	92	88	4
6	Responden 6	88	87	1
7	Responden 7	84	99	15

Berdasarkan Tabel 4.39 selisih skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tabel di atas dapat diketahui bahwa selisih skor antara hasil skor *pretest* dan *posttest* tidak terlalu jauh, bahkan skor untuk *posttest* mengalami kenaikan, hal ini disebabkan karena kelompok kontrol tidak diberikan konseling kelompok. Di bawah ini akan digambarkan grafik terkait dengan selisih perolehan skor pada kelompok kontrol.



Berdasarkan Grafik. 4.10 selisih hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat digambarkan bahwa perubahan perilaku *online game addiction* pada mahasiswa tidak terlalu jauh dari hasil *pretest* dan *posttest*, artinya tanpa diberikan konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi perilaku *online game addiction*.

B. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengukur urutan data, mengorganisasikan pola, hubungan, serta kategori dalam sebuah penelitian. Dalam analisis data dilakukan dengan dua tahap yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat untuk memperoleh data, jika data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik, dan jika data tidak normal maka dipakai uji non parametrik. Dalam penelitian ini penulis menggunakan SPSS versi 25. Untuk mengetahui hasil uji maka dapat diterangkan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebuah data apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode shapiro-wilk dengan bantuan SPSS.22. Adapun aturan pengujian jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil pengujian dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.39 Hasil Tes Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	.193	7	.200*	.890	7	.275
<i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	.210	7	.200*	.913	7	.418
<i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	.161	7	.200*	.927	7	.524
<i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	.127	7	.200*	.988	7	.990

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan metode *Shapiro wilk* diketahui bahwa nilai signifikansi dari data *pretest* eksperimen $0,275 > 0,05$, signifikansi *pretest* kontrol $0,418 > 0,05$, signifikansi *posttest* eksperimen $0,524 > 0,05$ dan signifikansi *posttest* kontrol $0,990 > 0,05$. Artinya data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, disebabkan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data hasil penelitian memiliki kesamaan atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode uji *levene* dengan kriteria apabila signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen, sebaliknya apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dikatakan homogen.

Tabel 4.40 Hasil Tes Homogeneity of Variances

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Based on Mean</i>	2.754	3	24	.065
	<i>Based on Median</i>	2.320	3	24	.101
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.320	3	12.149	.126
	<i>Based on trimmed mean</i>	2.781	3	24	.063

Berdasarkan ilustrasi di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji *test of homogeneity of variances* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,065 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variansi antara data *pretest* dan *posttest* adalah homogen, karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Independent t-Test* dilakukan dengan menggunakan SPSS.25 Kriteria pengujian jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti konseling kelompok teknik *self management* tidak efektif dalam mereduksi perilaku *online game addiction*. Namun, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya konseling kelompok teknik *self managemen* efektif dalam mereduksi perilaku *online game addiction* pada siswa. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari *independent t-Test*.

Tabel 4.41 Hasil Uji *Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	<i>Equal variances assumed</i>	2.053	.177	20.351	13	.000	36.429	1.790	32.529	40.329
	<i>Equal variances not assumed</i>			20.351	10.7	.000	36.429	1.790	32.471	40.386

Berdasarkan hasil uji independent sample test menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *posttest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa.

a. Hasil Uji Independent Samples Test Aspek Salience

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *salience* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.42 Hasil Uji Independent Samples Test Aspek Salience

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	33.540	.000	3.954	13	.002	7.286	1.842	3.271	11.300
	<i>Equal variances not assumed</i>			3.954	6.423	.007	7.286	1.842	2.848	11.723

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *salience* menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *salience*.

b. Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Tolerance*

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *tolerance* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.43 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Tolerance*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
<i>Hasil</i>									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	<i>Equal variances assumed</i>	.592	.457	6.832	13	.000	3.286	.481	2.238	4.334
	<i>Equal variances not assumed</i>			6.832	10.260	.000	3.286	.481	2.218	4.354

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *tolerance* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *tolerance*.

c. Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Mood Modification*

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *mood modification* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.44 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Mood Modification*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.062	.808	5.604	13	.000	5.000	.892	3.056	6.944
	Equal variances not assumed			5.604	11.014	.000	5.000	.892	3.037	6.963

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *tolerance* menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *tolerance*.

d. Hasil Uji Independent Samples Test Aspek Replase

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *replase* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.45 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Replase*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	1.764	.209	5.581	13	.000	4.143	.742	2.526	5.760
	<i>Equal variances not assumed</i>			5.581	11.602	.000	4.143	.742	2.519	5.766

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *replase* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *replase*.

e. Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Withdrawal*

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *withdrawal* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 4.46 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Withdrawal*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
<i>Hasil</i>									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	<i>Equal variances assumed</i>	2.594	.133	3.246	13	.007	3.571	1.100	1.174	5.969
	<i>Equal variances not assumed</i>			3.246	9.814	.009	3.571	1.100	1.113	6.030

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *withdrawal* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0,007 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *withdrawal*.

f. Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Conflict*

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *conflict* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.47 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Conflict*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	12.313	.004	5.565	13	.000	6.714	1.207	4.085	9.343
	<i>Equal variances not assumed</i>			5.565	9.202	.000	6.714	1.207	3.994	9.435

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *conflict* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *conflict*.

g. Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Problems*

Uji *independent samples test* pada aspek variable perilaku *online game addiction* tentang *problems* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.48 Hasil Uji *Independent Samples Test* Aspek *Problems*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
<i>Hasil</i>	<i>Equal variances assumed</i>	.180	.679	4.920	13	.000	6.429	1.307	3.582	9.276
	<i>Equal variances not assumed</i>			4.920	11.688	.000	6.429	1.307	3.573	9.284

Berdasarkan hasil uji *independent sample test* pada aspek *problems* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa pada aspek *problems*.

Tabel 4.49 Rekapitulasi Hasil Uji *Independent Samples Test*

No	Aspek	Nilai sig 2-tailed	Keterangan
1	<i>Salience</i>	0,002	Signifikan
2	<i>Tolerance</i>	0,000	Signifikan
3	<i>Mood Modification</i>	0,000	Signifikan
4	<i>Replase</i>	0,000	Signifikan
5	<i>Withdrawal</i>	0,007	Signifikan
6	<i>Conflict</i>	0,000	Signifikan
7	<i>Problems</i>	0,000	Signifikan
8	Keseluruhan	0,000	Signifikan

Berdasarkan rekapitulasi hasil uji *independent sample test* berdasarkan aspek menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) lebih kecil dari *Alpha*, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa.

D. Uji *N-gain*

Setelah dilakukan uji independent sample test langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *N-gain*, uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penurunan *online game addiction* siswa dari sebelum diberikan treatment dan sesudah *treatment*.

$$\begin{aligned} N-Gain &= \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maximum} - \text{skor pretest}} \times 100 \\ &= \frac{402 - 657}{1008 - 657} \times 100 \\ &= \frac{-255}{351} \times 100 \\ &= 0,726 \times 100 \\ &= -72,6\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil uji *N-gain* menunjukkan nilai sebesar -72,6% secara keseluruhan dan berada pada kategori tinggi. Selanjutnya hasil perhitungan *N-gain* berdasarkan aspek dapat dilihat pada Tabel 4.50

Table 4.50 Hasil Uji *N-gain* Skor Eksperimen Berdasarkan Aspek

No	Aspek	Total Skor Eksperiment		Selisih Perolehan Skor	<i>N-gain</i> Skor	<i>N-gain</i> Persen
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
1	<i>Salience</i>	104	71	33	-0,515	-51,5%
2	<i>Tolerance</i>	71	48	23	-0,560	-56%
3	<i>Mood Modification</i>	88	53	35	-0,437	-43,7%
4	<i>Replase</i>	75	46	29	-0,783	-78,3%
5	<i>Withdrawal</i>	93	68	25	-0,333	-33,3%
6	<i>Conflict</i>	115	60	55	-0,770	-77%
7	<i>Problems</i>	111	56	55	-0,964	-96,4%
Keseluruhan		657	402	255	-0,726	-72,6%

Berdasarkan data yang tercantum dalam Table 4.40, dapat disimpulkan bahwa rata rata nilai *N-gain* berdasarkan aspek *salience* -51,5%, *tolerance* -56%, *mood modification* -43,7%, *replase* -78,3%, *withdrawal* -3,33%, *conflict* -77% dan *problems* -96,4% dan Keseluruhan -72,6%. Berdasarkan persentase tersebut terjadi sinkronisasi data dari perhitungan skor *N-gain* secara individu dan *N-gain* berdasarkan aspek, maka dapat disimpulkan skor *N-gain* berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.41 Uji *N-gain* Eksperimen Skor Individu

Responden	Total Skor Eksperiment		Selisih Perolehan Skor	<i>N-gain</i> Skor	<i>N-gain</i> Persen
	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>			
Responden 1	95	55	40	-0,81	-81%
Responden 2	99	63	36	-0,77	-77%
Responden 3	94	53	41	-0,82	-82%
Responden 4	92	58	29	-0,50,8	-50,8%
Responden 5	94	61	33	-0,66	-66%
Responden 6	92	59	33	-0,63	-63%
Responden 7	91	53	28	-0,44	-44%

Berdasarkan data yang tercantum dalam Table 4.41, dapat disimpulkan bahwa rata rata nilai *N-gain* adalah -0,726 dengan ,persentase *N-gain* mencapai -72,6%. Berdasarkan kriteria *N-gain* nilai tersebut dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok teknik *self management* terdapat penurunan yang signifikan pada variable perilaku *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini perilaku *online game addiction* siswa SMP Negeri 5 Batusangkar menunjukkan hasil *pretest* dengan skor total 657 dan rata-rata 93,8 pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh skor total 651 dengan rata-rata 93. Selanjutnya, setelah intervensi selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk mengevaluasi dampak dari perlakuan tersebut. Hasil *posttest* menunjukkan skor 402 dengan rata-rata 57,4, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh skor total yaitu 614 dengan rata-rata 87,7. Artinya ada perbedaan antara hasil skor dan rata-rata *posttest* yang diperoleh dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan selisih -212, hal ini dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan dengan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku *online game addiction*.

Diperkuat dengan hasil uji *independent samples test* menunjukkan presentase nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0,05$, dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Diperkuat dengan hasil uji *n-gain* menunjukkan nilai -70%, yang mengindikasikan tingkat efektivitas yang cukup. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mereduksi *online game addiction* yang ditemukan di kalangan siswa dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah *treatment*.

Dengan adanya pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *online game addiction* pada siswa. Penggunaan layanan konseling kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling bisa dikolaborasikan dengan berbagai berbagai teknik yang tujuannya adalah untuk menuntaskan dan membantu siswa mengatasi masalahnya. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self management*. Menurut Harahap & Syarqawi, (2023) *self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkahlakunya sendiri.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad, et al., (2021) tentang *online game addiction* menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan *online game addiction* pada siswa. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecenderungan *online game addiction*. Dampak positif dari teknik ini adalah terjadinya penurunan gejala-gejala *online game addiction* pada siswa yang mengikuti program konseling kelompok teknik *self management*. Sebuah *research* terdahulu yang dilakukan oleh Setyowati et al., (2023) terkait *online game addiction* bahwa tingginya tingkat *online game addiction* di kalangan pelajar dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*.

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Nurjannah, (2021) yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan perilaku *kecanduan game online* antara kelompok yang diberikan teknik *self management* (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol), karena dalam pelaksanaan teknik *self management* mampu mengontrol perilaku-perilaku yang selama ini dapat merugikan dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat pada saat kegiatan berlangsung dimana para anggota kelompok dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain *game online*, hal itu menjadi pengalaman pertama ketika tidak bermain *game online* selama pelaksanaan teknik *self management* berlangsung. Selain itu penelitian ini juga diperkuat dengan temuan Alwi et al., (2020) yang menyatakan bahwa hasil skor dengan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *self management* lebih kecil dari pada skor perlakuan sebelum dilakukan *treatment*. Artinya yang konseling kelompok teknik *self management* secara signifikan efektif dalam mereduksi *online game addiction* pada siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

Berdasarkan perspektif islam *online game addiction* dalam kehidupan sehari-hari seorang muslim sangat dilarang oleh agama Islam, baik buruknya seseorang dilihat dari perilakunya. Hal ini sejalan dengan agama Islam bahwa manusia tidak boleh melakukan suatu kehendak dengan berlebihan, tidak menggunakan waktu dengan baik, maka mereka adalah orang-orang yang merugi (Norhadi, 2022)

Firman Allah dalam surah Al-ashr ayat 1-5 berikut menjelaskan urgensi *online game addiction* dalam islam.

وَالْعَصْرِ ۚ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۚ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۚ

Artinya: Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa kata *العصر* terambil dari kata *عصر* yakni menekan sesuatu sehingga apa yang terdapat pada bagian terdalam daripadanya tampak ke permukaan atau keluar. Kata *عصائر* yang berarti waktu. Menurut para ulama dalam tafsir Al-Misbah sepakat mengartikan kata 'ashr yang berarti waktu. Ada yang berpendapat bahwa waktu atau masa. Ada lagi yang menentukan waktu tertentu yakni waktu di mana shalat Ashar dapat dilaksanakan (Shihab, 2009).

Berdasarkan tafsir Imam Syafi'i yang diterjemahkan oleh imam Ghazali masykur bahwa Imam Syafi'i menjelaskan dalam surah Al-Ashr yaitu manusia yang lalai dengan waktu (Al-Farran, 2007). Berdasarkan tafsir Imam Syafi'i yang diterjemahkan oleh imam Ghazali masykur berkaitan dengan *online game addiction* yaitu *online game addiction* sering membuat seseorang menghabiskan waktu secara berlebihan tanpa manfaat yang jelas. Orang yang kecanduan *game* cenderung lalai terhadap kewajiban, baik dalam hal ibadah, belajar, maupun interaksi sosial.

Firman Allah dalam surah Al-baqarah ayat 159 berikut menjelaskan fenomena *online game addiction* dalam islam.

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah kata *التَهْلُكَةُ* yakni kebinasaan adalah menyimpang atau hilangnya nilai positif yang melekat pada sesuatu, tanpa diketahui ke mana perginya. kalian menjerumuskan diri sendiri ke dalam kebinasaan, akan hilang dari kalian nilai-nilai positif yang selama ini melekat pada diri kalian, tetapi tidak diketahui ke mana perginya (Shihab, 2009).

Berdasarkan tafsir Hadaiq Al-Ruh Wa Al-Royhan, kebinasaan sering dikaitkan dengan tindakan yang membawa seseorang kepada kehancuran diri, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Tafsir ini menekankan bahwa perbuatan yang berlebihan, menyimpang, atau tidak terkendali dapat merusak keseimbangan hidup seseorang. (Muhammad., A.,A., 2001).

Secara empiris dari penjelasan tafsir di atas dikatakan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat digunakan untuk mereduksi perilaku *online game addiction*. Dimana proses peningkatan yang diperoleh berdasarkan hasil dari penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan proses pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan. Anggota kelompok diberi kebebasan dan kesukarelaan untuk mengungkapkan permasalahannya terkait dengan perilaku *online game addiction*. Di dalam dinamika kelompok terdapat pertukaran ide atau pendapat untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok. Maka dari itu penerapan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk diberikan kepada individu yang berperilaku *online game addiction*.

Penerapan konseling kelompok teknik *self management* ini penting untuk dikembangkan agar lebih efektif dalam pelaksanaannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa uji *independent samples test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih kecil dari *Alpa* ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya konseling kelompok teknik *self management* efektif secara signifikan ditinjau dari hasil uji *independent samples test* secara keseluruhan dan berdasarkan aspek . Selanjutnya hasil uji *N-gain* menunjukkan nilai sebesar -72,6% secara keseluruhan dan berada pada tingkat kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif mereduksi perilaku *online game addiction* siswa SMP Negeri 5 Batusangkar.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi *online game addiction*, mereduksi aspek *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict* dan *problems*.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self management* dapat diimplementasikan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama untuk mengatasi masalah tingginya *online game addiction* pada siswa.

C. Saran

1. Bagi siswa untuk lebih bertanggung jawab untuk konsisten dalam memajemen diri dan menggunakan *game online*, karena di era saat ini banyak kecerdasan akademik dapat bermasalah jika terlalu banyak waktu yang digunakan untuk bermain *game online* terkhusus jika sudah sampai pada tahap *online game addiction*.
2. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *online game addiction* untuk lebih menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan serta teknik konseling lainnya.

3. Praktisi bimbingan dan konseling untuk menyempurnakan teknik *self management* terhadap pengaplikasiannya daalam layanan bimbingan konseling.
4. Guru bimbingan dan konseling di sekolah bisa ,memantau siswa-siwa yang berperilaku *online game addiction* tinggi dan disikapi dalam yanan bimbingan dan konseling.
5. Bagi masyarakat pada umumnya diharapkan penelitian ini akan menjadi pegangan bahwa tingginya perilaku *online game addiction* siswa akan berpengaruh pada kualitas generasi muda dalam hal kesehatan fisik, psikis dan kecerdasan akademik. Dengan menurunnya perilaku *online game addiction* akan banyak pengaruh positifnya pada kecerdasan akademik dan emosional generasi muda yang akan menjadi generasi yang memiliki karakter yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/Guidance.V17i02.1166>
- Adnan, A. D., Lestari, H., Ode, L., & Azim, L. (2023). *Aspek Perilaku Adiksi Game Online Pada Siswa*. 3(4), 144–150.
- Adnyana, I. M. D. M. (2023). Populasi Dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Agustin, L. (2018). Abstrak Islamic Psychology Intervention: The Model Of Group Counselling With Self-Management Technique- Takziyatun Nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 75–86.
- Al-Farran, S. A. M. (2007). *Tafsir Imam Syafi'i Diterjemahkan Oleh Imam Ghazali Masykur* (T. Almahira (Ed.); 1st Ed.). Al-Mahirah.
- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Dalam Jejaring Sosial Pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 143–150.
- Amaliyah, N., Sinring, A., & Latif, S. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah Di Kabupaten Majene. *Pinisi Journal Of Education*, 3(4), 1–12.
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok Pada Guru Bk Sma Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.21831/Diklus.V5i2.43549>
- Angela Maria Vinka, N. M. (2021). Pengaruh Teknologi Internet Terhadap Pengetahuan Masyarakat Jakarta Seputar Informasi Vaksinasi Covid-19. *Tematik*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.38204/Tematik.V8i1.544>
- Angraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). The Description Of Internet Game Online Addiction Among Teenagers. *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 5–17. <https://doi.org/10.21009/Jppp.101.02>
- Anwar, N. R., & Winingsih, E. (2021). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Banjar Dimasa Pandemi. *Jurnal Bk Unesa*, 12(1), 559–571.
- Aprilia Setyowati, Siti Partini Suardiman, N. T. L. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online(Pada Siswa Kelas Viii) Dismpnegeri 1 Pundong. *Ndonesian Journal Of Educational Counseling*, 7(1), 15–22. <https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- Arianto, A., & Bahfiarti, T.-. (2020). Pemahaman Dampak Game Online Pada Anak-Anak Nelayan Di Kota Makassar. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 165–184. <https://doi.org/10.15575/Cjik.V4i2.7999>
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*.
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). Kecanduan Game Online Siswa Dan

- Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Bangsa, A. B. A. K. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa Smp Muhammadiyah 1 Makassar. *Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(5), 163–172.
- Baysak, E., Kaya, F. D., Dalgar, I., & Candansayar, S. (2016). Online Game Addiction In A Sample From Turkey: Development And Validation Of The Turkish Version Of Game Addiction Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(1), 21–31. <https://doi.org/10.5455/Bcp.20150502073016>
- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The Role Of Individuals' Need For Online Social Interactions And Interpersonal Incompetence In Digital Game Addiction. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449–463. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1654696>
- Budiman, A., & Hasmira, M. H. (2022). Kontrol Sosial Masyarakat Pada Anak-Anak Yang Bermain Game Online Di Warung Wifi (Jorong Koto Birah Nagari Pulakek Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan). *Jurnal Perspektif*, 5(2), 277–286. <https://doi.org/10.24036/Perspektif.V5i2.614>
- Campbell, C. A., & Brigman, G. (2005). Closing The Achievement Gap: A Structured Approach To Group Counseling. *Journal For Specialists In Group Work*, 30(1), 67–82. <https://doi.org/10.1080/01933920590908705>
- Cheng, Y. J., Smith, L. T., Ritzi, R., Wagner, T., & Pertuit, T. L. (2020). Counselor Preparation In Working With African American Adolescents In Group Counseling. *Journal For Specialists In Group Work*, 45(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/01933922.2019.1699620>
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice Of Group Counseling* (Eighth). Cengage Learning.
- Creswell, J. (2011). *Designing And Conducting Mixed Methods Research*. Ca: Sage.
- Daheri, M., Zain Sarnoto, A., Riyadi, S., Rahmah, S., Prastawa, S., Batan Noi, J., Bulus, L., Cilandak, K., Jakarta Selatan, K., Khusus Ibukota Jakarta, D., Muhammadiyah Tapanuli Selatan, U., Sutan Moh Arif No, J., Ayumi Julu, B., Padang Sidempuan, K., Utara, S., Islam Negeri Antasari Banjarmasin, U., Yani Nokm, J. A., Bunga, K., Banjarmasin Timur, K., ... Tengah, J. (2023). Dampak Permainan Kekerasan Online Terhadap Karakter Anak: Sistematis Literatur Review. *Journal On Education*, 05(04), 11791–11803.
- Dewi, R. V. K., Sunarsi, D., & Akbar, I. R. (2020). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di Smk Ganesa Satria Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/jiwp>, 6(4), 295–307. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4395889>
- Dunn, A. M., Hofmann, O. S., Waters, B., & Witchel, E. (2011). Cloaking Malware With The Trusted Platform Module. In *Proceedings Of The 20th Usenix Security Symposium* (Pp. 395–410).
- Erida, F. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja

- Influence Of Games Online On Changes In Adolescent Behavior. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence Of Games Online On Changes In Adolescent Behavior*, 1(2), 15. [Http://Ejurnal.Stie-Trianandra.Ac.Id/Index.Php/Klinik/Article/View/531/394](http://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/531/394)
- Fadila Mulya Nurmala, Mu'minatul Zannah, A. S. (2021). *Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan*. 9, 13–32.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2021a). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Online) Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(2), 14.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2021b). *Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game*. 1, 14–21.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219. [Https://Doi.Org/10.29210/127200](https://doi.org/10.29210/127200)
- Fitriani, W., & Sabrial, J. (2023). The Relationship Between Academic Procrastination, Academic Stress, And Life Happiness Of Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(2), 122. [Https://Doi.Org/10.26858/Jppk.V9i2.53891](https://doi.org/10.26858/jppk.v9i2.53891)
- Frederick, B. & A. K. M. (2021). Eksistensi Media Sosial Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 75–83. [Https://Jurnal-Lp2m.Umnaw.Ac.Id/Index.Php/Jp2sh/Article/View/986](https://jurnal-lp2m.umnu.ac.id/index.php/jp2sh/article/view/986)
- Habibi, N. M. (2022). Dampak Negatif Online Game Terhadap Remaja. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(1), 30–35. [Https://Doi.Org/10.26740/Bikotetik.V6n1.P30-35](https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n1.p30-35)
- Hake, R. R. (2002). Relationship Of Individual Student Normalized Learning Gains In Mechanics With Gender, High-School Physics, And Pretest Scores On Mathematics And Spatial Visualization. *Physics Education Research Conference*, 8(August 2002), 1–14.
- Harahap, J. Sabrial, & Syarqawi, A. (2023). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Man 1 Medan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1–23.
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022a). Fenomena Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Learning Society: Jurnal Csr ...*, 3(1), 20–28.
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022b). Fenomena Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Learning Society: Jurnal Csr ...*, 3(1), 20–28. [Https://Jurnal.Fkip.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Ls/Article/View/1148%0ahttps://Jurnal.Fkip.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Ls/Article/Download/1148/763](https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/lr/article/view/1148)
- Iqlimah, S. N. F., & Hazim, H. (2023). Can The Intensity Of Playing Online Games

- Affect Interest In Learning? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 409. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V12i3.11515>
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Irman, I., Saari, C. Z., Silvianetri, S., Rajab, K., & Zalnur, M. (2019). The Effect Of Zikir Relaxation In Counseling To Reduce Internet Addiction. *Al-Ta Lim Journal*, 26(1), 1–11. <https://doi.org/10.15548/Jt.V26i1.547>
- Istiadah, F. N. L., & Nurfarhanah, N. (2023). Efektivitas Metode Phototherapy Dalam Layanan Konseling Kelompok. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(2), 1628–1631. <https://doi.org/10.35568/Naturalistic.V7i2.3366>
- Jaya, I. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan* (Pertama (Ed.)).
- Kamajaya, B. (2020). Hubungan Kompetensi Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Komunitas Players Unknown's Battlegrounds (PUBG) Mobile. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V8i1.4855>
- Kholifah, S. N. (2014). Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan Pada Penderita DM. *Jurnal Ners V*, 9(1).
- Komalasari, Eka Wahyuni, Dan K. (2018). *Teori Dan Teknik Konseling*. Pt.Indeks Pemata Putri Media.
- Kristiawan, A., & Yunanto, K. T. (2021). Faktor - Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kecanduan Game Online. *Urnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 14–24.
- Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors Of Online Game Addiction Among Korean Adolescents. *Addiction Research And Theory*, 25(1), 58–66. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). *Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescent* (12th Ed.). Media Psychology.
- Lo, S. K., Lie, T., & Li, C. L. (2016). The Relationship Between Online Game Playing Motivation And Selection Of Online Game Characters - The Case Of Taiwan. *Behaviour And Information Technology*, 35(1), 57–67. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2015.1094826>
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana Prenada Media Group.
- Luluk Munawaroh, Ainul Yaqin Salam, R. Y. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik Dan Motivasi Siswa Tahfidz Disma Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Urnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 98–111.
- M. Ikhwan Syarif1, Raihan Adha Rahman Pohan2, D. L. 1mahasiswa. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif: Studi Kasus Siswa Man 1 Dan Man 2 Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (Jikem)*, 3(1), 551–563.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang

- Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun Di Kbi Al Madina Sampangan Tahun Ajaran 2017-2018). *Yaabunayya Jurnal Anak Pendidikan Usia Dini*, Volume 3 N, 115–122. <https://doi.org/10.24853/Yby.3.2.16-122>
- Meliani Putri, R., Suci Ramadhani, D., Silvianetri, & Ardimen. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1, 32–46. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/al-kaaffah/article/view/6776><https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/al-kaaffah/article/viewfile/6776/2693>
- Muhammad Al Amin Bin A'bdullah Al-Harori. (2001). *Tafsir Hadaiq Al-Ruh Wa Al-Royhan* (32nd Ed.). Dar Thuq Al-Najah.
- Muhammad Reza, R., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(1), 22–30. <https://doi.org/10.36728/Cijgc.V2i1.1432>
- Ngurah Adhiputra. (2015). *Konseling Kelompok* (1st Ed.). Media Akademi.
- Nienhaus, J., Ziegenbein, A., & Schoensleben, P. (2006). How Human Behaviour Amplifies The Bullwhip Effect. A Study Based On The Beer Distribution Game Online. *Production Planning And Control*, 17(6), 547–557. <https://doi.org/10.1080/09537280600866587>
- Norhadi, M. (2022). Game Online Dalam Perspektif Maqashid Al Syari'ah. *Jurnal Ilmu Syariah Dan Hukum (Jisyaku)*, 1(1), 100–112. <https://doi.org/10.23971/Jisyaku.V1i1.4112>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.47402>
- Nur Azizah, A., Nursanti, S., Studi Ilmu Komunikasi, P., & Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Singaperbangsa Singaperbangsa Karawang Abstrak, F. (2024). Self-Disclosure Pada Game Online Mobile Legends Dalam Komunikasi Interpersonal Untuk Mendapat Pasangan Virtual Penggunanya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 130–139.
- Nurjannah, A. I. P. &. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Aziz. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 63–72.
- Purwaningtyas, F. D. (2021). Gambaran Subjective Well Being Pada Individu Ditinjau Dari Intensitas Bermain Game Online. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V10i1.4593>
- Puspaningrum, R. D. (2022). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Di Smp Purnama Kesugihan. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi* ..., 51–56. <https://jurnal.ungha.ac.id/index.php/crm/article/view/484><https://jurnal.ungha.ac.id/index.php/crm/article/view/484>

- Unugha.Ac.Id/Index.Php/Crm/Article/Download/484/277
- Putra, D. P., & Reza, F. A. (2021). *Group Counseling With Techniques Self-Management To Reduce Addiction Game Online In Early Adult Individuals*. 2022(January 2022).
- Putra, G. A., & Nuryono, W. (2022). Fenomena Penyebab Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Bk Unesa*, 12(3), 983–989.
- Putri, A. I. (2019). Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Pakem. *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 739–750.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Viii D Di Smp Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Jipe*, 1(2), 1–14.
- Rizki, A. L., Salidowati, R., & Riwinoto. (2017). Observasi Tingkat Stres Dan Performansi Permainan Player Studi Kasus: Game Edukasi Chipmonk Season 1. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi*, 29–37.
- Rostikowati, S. A., Adawiyah, W. R., & Laksana, R. D. (2021). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Pada Siswa Anggota Komunitas Punk Di Smp Pgri 1 Cilongok Abstrak Pendahuluan Pendidikan Merupakan Hal Yang Penting Dalam Kehidupan , Pendidikan Dapat Dimulai Dari Keluarga , Sekolah*. 23(4), 75–95.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2019). Implementasi Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Pandaan. *Bk Unesa*, 6, 1–6.
- Sanyata, S. (2010). Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok | Sigit Sanyata. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, V(09), 1–16.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Lestari, N. T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas Viii) Di Smp Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 7(1), 15–22. <https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- Silvianetri, S. (2022). *Literature Study On The Application Of Group Counseling To Improve The Happiness Of Adolescents Pendahuluan*. 5(2), 145–154.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis* (A. Nuryanto (Ed.)). Alfabeta Cv.
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level Of Online Game Addiction On Adolescents. *Journal Of Nursing Care*, 5(3). <https://doi.org/10.24198/Jnc.V5i3.39044>
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk*. 1, 5–9.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Misbah* (1st Ed.). Lentera Hati.
- Syahruman, A. A. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Viii C Smp N 17 Kota Bengkulu. 3(3), 262–270.
- Szykula, S. A., & Hector, M. A. (1979). Self-Management Groups In Schools. *The*

- Journal For Specialists In Group Work*, 4(3), 155–160.
<https://doi.org/10.1080/15496295.1979.11728575>
- Tri Ulviani, Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 389–395. <https://doi.org/10.58540/Jipsi.V1i4.76>
- Utomo, P. (2021). Model Konseling Kelompok Berbasis Terapi Bermain Asosiatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Abk. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 56–72.
<https://doi.org/10.51339/Isyrof.V3i2.329>