

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGURANGI KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DI
SMA GENIUS, TANGERANG**

SKRIPSI

Oleh :

ALDI FIDELIS TAKAEB

1911150028



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2023

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGURANGI KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DI
SMA GENIUS, TANGERANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia

Oleh :

ALDI FIDELIS TAKAEB

1911150028



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2023



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Fidelis Takaeb

NIM : 1911150028

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* di SMA GenIUS, Tangerang” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Apabila terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 10 Juli 2023

(Aldi Fidelis Takaeb)



PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* Di SMA Genius, Tangerang

Oleh:

Nama : Aldi Fidelis Takaeb

NIM : 1911150028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 4 Juli 2023

Menyetujui

:

Pembimbing 1

Ronny Gunawan, M.Pd., M.Th
NIP/NIDN : 0309107701

Pembimbing 2

Andreas Rian Nugroho, M.Pd
NIP/NIDN : 0303089101

Mengetahui,

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Andreas Rian Nugroho, M.Pd
NIP/NIDN:0303089101

Dekan
FKIP UKI



Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd
NIDN: 0331126603



PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 10 Juli 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Aldi Fidelis Takaeb



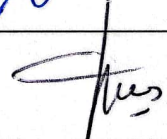
NIM : 1911150028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul " Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* di SMA GenIUS, Tangerang" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji Jabatan dalam Tim Penguji Tanda Tangan

No	Tim Penguji	Jabatan Tim Penguji	Tanda Tangan
1	Ronny Gunawan, M.Pd., M.Th	Ketua Penguji	
2	Andreas Rian Nugroho, M.Pd	Penguji 1	
3	Renatha Ernawati, S.Pd.,M.Pd.,Kons	Penguji 2	

Jakarta , 10 Juli 2023



PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Fidelis Takaeb
NIM : 1911150028
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
Dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* di SMA GenIUS,
Tangerang

Menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan dari hasil duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain, maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non Eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2023

Aldi Fidelis Takaeb



KATA PENGANTAR

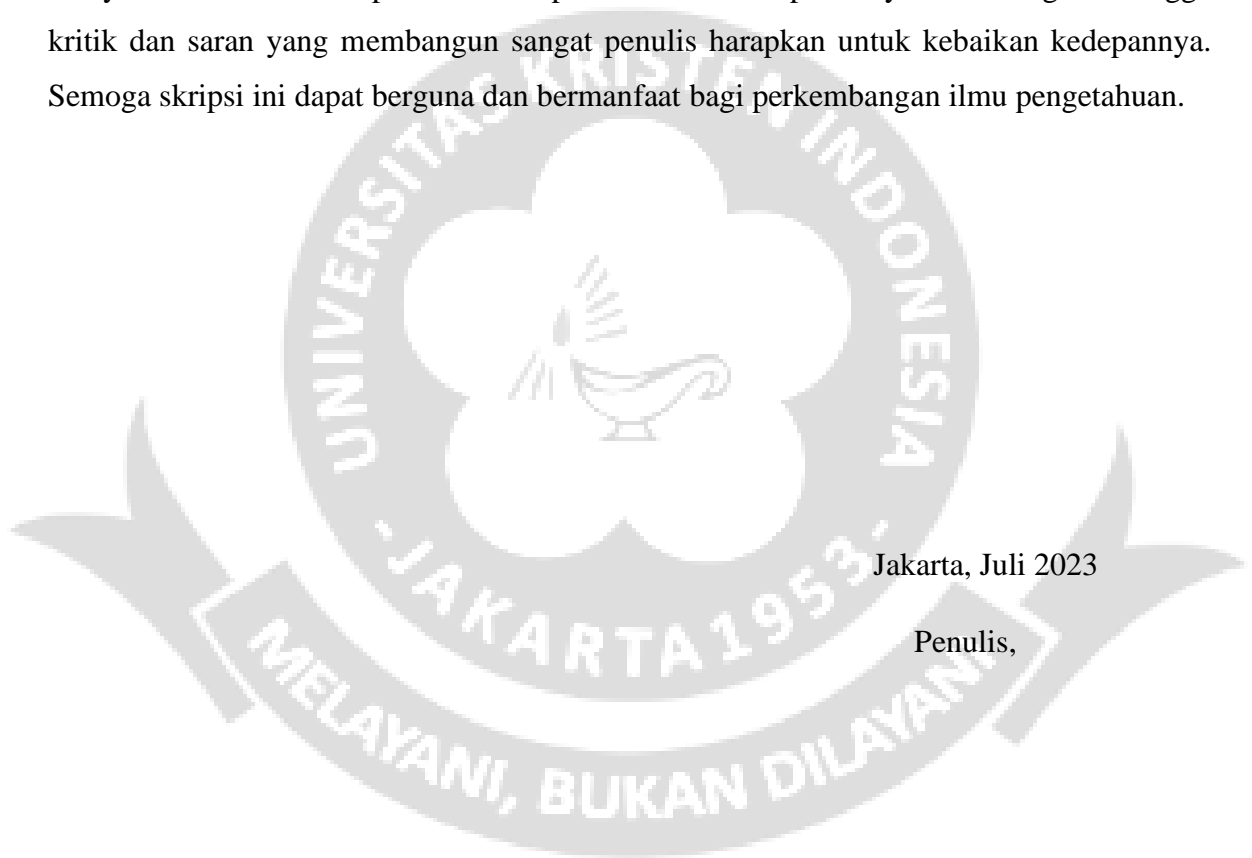
Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul *”Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Ketergantungan Game Online Terhadap Siswa Di SMA GenIUS, Tangerang”* dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menempuh Mata Kuliah Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan dan bimbingan oleh banyak pihak hingga dapat terselesaikan. Oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberikan anugerah dan kasih karunia sehingga penulis dapat terus semangat untuk menyelesaikan skripsi.
2. Kepada kedua orang tua saya Jitro Imanuel Takaeb dan Antoneta Takaeb yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, maupun materi dalam proses menyelesaikan pendidikan.
3. Bapak Rony Gunawan, M.Pd., M. Th selaku dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Andreas Rian Nugroho, M. Pd selaku dosen pembimbing 2 dan kepala program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia atas ilmu yang telah diberikan dalam menempuh pendidikan guna meraih sarjana pendidikan.
8. Kepada pihak beasiswa YKBN (Yayasan Kasih Bagi Negeri) yang telah mendukung penulis secara materiil selama awal perkuliahan hingga saat ini.
9. Kepada sahabat saya Afrinda Dwi Wahyuni yang selalu mendampingi penulis, senantiasa memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian skripsi ini.

10. Teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019, teman-teman asrama mahasiswa Yhap Thiam Hien Universitas Kristen Indonesia yang sudah bersemangat untuk berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan skripsi guna memperoleh gelar sarjana.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu, mendukung dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kiranya Tuhan memberkati semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi, baik yang dapat disebut maupun tidak dapat disebut. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kebaikan kedepannya. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.



Jakarta, Juli 2023

Penulis,

Aldi Fidelis Takaeb

DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Penelitian	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN	
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 <i>Game online</i>	6
2.1.2 Layanan Konseling Kelompok	12

2.1.3 <i>Self Management</i>	17
2.2 Kerangka berpikir.....	20
2.3 Hipotesis Penelitian.....	20
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.2 Metode Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Variabel Penelitian	23
3.4.1 Variabel Bebas (Variabel X)	23
3.4.2 Variabel Terikat (Y)	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	29
3.7 Analisis Data	29
3.7.1 Penentuan Kategori.....	29
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil	31
4.2 Pembahasan.....	33
 BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
 DAFTAR PUSTAKA	 40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1.1 Grafik Perbandingan Nilai Responden Sebelum dan Sesudah *Treatment*.....31

Gambar 4.1.2. Grafik Selisih Nilai Responden Sebelum dan Sesudah *Treatment*..... 32



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.1. kisi-kisi instrumen variabel bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i>	24
Tabel 3.1.2 Panduan Perlakuan Konseling.....	25
Tabel 3.1.3 Kisi-kisi Instrumen Variabel Y.....	27
Tabel 3.1.4. Rumus Norma Kategorisasi.....	29
Tabel 3.1.5. Kategori Tingkat Ketergantungan <i>Game Online</i> Di SMA Genius,Tangerang.....	30
Tabel 4.1.1 Kategori Hasil Skor Responden.....	31
Tabel 4.1.2 Hasil Perbandingan Nilai Responden Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji normalitas.....	41
Lampiran 2. Uji Homogenitas.....	41
Lampiran 3. Uji <i>t paired 2 tailed</i>	41
Lampiran 4. Panduan Perlakuan.....	47
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	63
Lampiran 6. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).....	90
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 8. Hasil Cek Turnitin.....	96



ABSTRAK

Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* Di SMA GenIUS, Tangerang

Aldi Fidelis Takaeb, 2023, Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya kecanduan bermain *game online* pada siswa di SMA GenIUS Tangerang. Kecanduan *game online* merupakan perilaku memainkan permainan melalui internet yang dilakukan berulang-ulang dan sulit untuk diakhiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa di SMA GenIUS Tangerang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan menggunakan pre-experimental designs dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecanduan *game online* pada populasi yaitu 48 siswa dan didapatkan 5 siswa sampel. Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test dengan menggunakan rumus uji *paired t test 2 tailed* di aplikasi SPSS versi 21 pada tabel test statistics. Hasil analisis *paired t test 2 tailed* adalah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti nilai $P < 0.005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* pada siswa, sehingga hipotesis yang menyatakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa di SMA GenIUS Tangerang.

Kata kunci : *Game online*, Konseling kelompok, *Self-management*

ABSTRACT

The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Management Techniques in Reducing Online Game Addiction at GenIUS High School, Tangerang

Aldi Fidelis Takaeb, 2023, Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education, Indonesian Christian University

This research is motivated by the phenomenon of high addiction to playing online games among students at Genius High School, Tangerang. Online game addiction is the behavior of playing games via the internet that is repeated and difficult to end. The purpose of this study was to find out whether group counseling services using self-management techniques were effective in minimizing online game addiction among students at GenIUS High School, Tangerang. This research is a type of experimental research with a quantitative approach. The research design used was a pre-experimental design with a pretest-posttest control group design. Data collection was carried out through an online game addiction questionnaire on a population of 48 students and a sample of 5 students.. Based on the results of the pre-test and post-test analysis using the *paired t test 2 tailed* test formula in the SPSS application version 21 in the test statistics table, the result analysis *paired t test 2 tailed* obtained a significance value of 0.000, which means that the value $P < 0.005$ so that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on these results it can be concluded that there is an influence of group counseling services with self- management techniques to reduce addiction to playing online games in students. So the hypothesis states that group guidance services with self-management techniques are effective in minimizing online game addiction among students at Genius High School, Tangerang.

Keyword : *Game online, Group counseling, Self-management*