

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA
KELAS VIII SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



Oleh :

Mardhatilla Candrika Dewi

NIM 2111011027

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT-SYARAT GUNA MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

Dosen Pembimbing 2



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,
M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

Skripsi oleh Mardhatilla Candrika Dewi
Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Juni 2025

Dewan Penguji,



Prof. I Ketut Gading, M.Psi

NIP. 195912311984031009

(Ketua)



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

NIP. 199012042022031006

(Anggota)



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NIP. 198605192008122003

(Anggota)



Dr. Dewi Arum WMP, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

NIP. 198008012006042001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

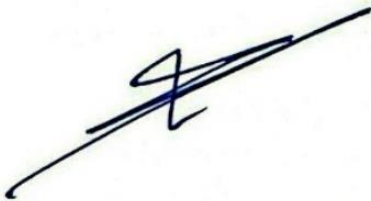
Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 26 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 198208162008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 19 8501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198507052010121007

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : MARDHATILLA CANDRIKA DEWI

NIM : 2111011027

PRODI : BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN : ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAULTAS : ILMU PENDIDIKAN

Menyatakan bahwa penelitian skripsi berjudul “**Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 15 Juli 2025



Mardhatilla Candrika Dewi

(2111011027)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja” tepat waktu. Skripsi ini penulis susun sebagai syarat yang harus diselesaikan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan serta untuk menyelesaikan studi jenjang Strata 1 (S1) Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi, penulis menyadari sepenuhnya telah banyak mendapatkan dukungan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terimakasih banyak atas bimbingan, bantuan dan informasinya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

5. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu, dedikasi, bimbingan, arahan serta masukan yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala kesabaran serta dukungan dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama masa penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini, menjadi bagian penting dalam hidup penulis.
6. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi, Psikolog selaku Pembimbing II yang telah membimbing serta memberikan arahan dan ilmu dalam menyempurnakan isi penulisan skripsi ini. Kesediaan waktu, pemberian motivasi serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis juga menjadi bagian penting dalam hidup penulis.
7. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan arahan dan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
8. Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd selaku Penguji II yang telah menguji serta memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMP Lab Undiksha Singaraja yang telah memberikan izin serta fasilitas untuk penulis dalam melaksanakan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Lab Undiksha Singaraja yang telah bersedia untuk membantu, mengarahkan, dan meluangkan waktu untuk penulis dalam menyusun skripsi ini.
11. Seluruh siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

12. Orang terhebat dalam hidup penulis yaitu kedua orang tua Bapak Suradi Cokro Ismoyo dan Ibu Sugiyarsih, terima kasih atas segala pengorbanan yang selalu diberikan dalam kehidupan penulis, segala doa yang dipanjatkan untuk penulis dalam menggapai semua cita-cita dan keinginan penulis, terima kasih atas dukungan moral, material yang selalu diberikan pada penulis dalam mengemban ilmu, terima kasih telah menjadi orang tua yang luar biasa hebat untuk penulis. Semoga penulis selalu membanggakan kedua orang tua hebat. Semoga penulis dapat mengangkat derajat orang tua hebat. Semoga Bapak dan Ibu selalu sehat dan bahagia, panjang umur, serta diberikan rejeki yang berlimpah oleh Tuhan Yang Maha Esa.
13. Adik Perempuan, Lintang Ageng Delima Putri, terima kasih telah menjadi adik sekaligus teman untuk penulis dalam perjalanan ini. Terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu diberikan untuk penulis.
14. Kepada keluarga besar, terima kasih atas doa serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis dalam mengemban ilmu dan mencapai cita-cita penulis.
15. Teruntuk laki-laki yang bernama Ramadhani Purnama Saputra, terima kasih telah hadir dalam kehidupan penulis. Terima kasih telah menjadi *partner* terbaik dalam suka maupun duka. Terima kasih atas waktu, dukungan, dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu kewajiban penulis dalam menempuh pendidikan.
16. Sahabat dan teman-teman seperjuangan BK Angkatan 2021 yang telah berjuang bersama di Universitas Pendidikan Ganesha. Terima kasih telah

memberikan pengalaman terbaik untuk penulis yang akan selalu dikenang oleh penulis dalam hidupnya.

17. Terakhir untuk diri sendiri, Mardhatilla Candrika Dewi yang telah berjuang dan bertahan serta telah mengusahakan yang terbaik dalam menempuh pendidikan ini. Terima kasih untuk tidak menyerah di tengah perjalanan.

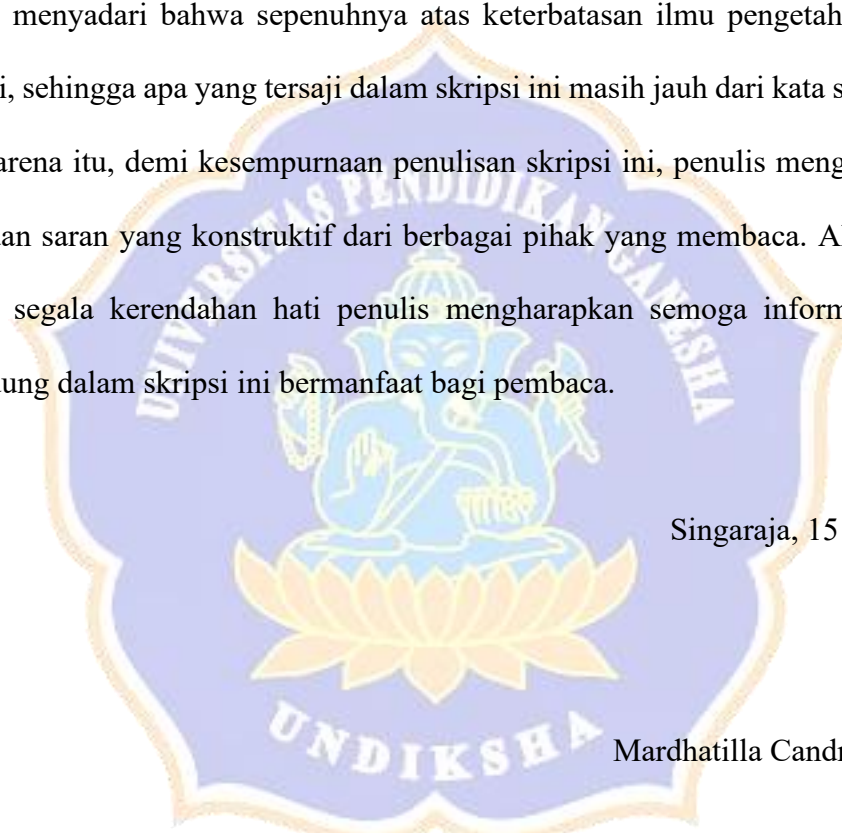
Kau bangun untuk bertaruh, hari belum selesai. Biasa aja. Kamu tak apa.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya atas keterbatasan ilmu pengetahuan yang dimiliki, sehingga apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

Oleh karena itu, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak yang membaca. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Singaraja, 15 Juli 2025

Mardhatilla Candrika Dewi



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
2.1 Kecanduan <i>Game Online</i>	13
2.1.1 Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	13
2.1.2 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	15
2.1.3 Gejala Kecanduan <i>Game Online</i>	16
2.1.4 Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i>	18
2.1.5 Dampak Kecanduan <i>Game Online</i>	20
2.1.6 Cara Mencegah Kecanduan <i>Game Online</i>	23
2.2 Konseling Behavioral	25
2.2.1 Pengertian Konseling Behavioral	25
2.2.2 Hakikat Konseling Behavioral.....	26
2.2.3 Ciri-Ciri Konseling Behavioral.....	28
2.2.4 Teknik-Teknik Konseling	29

2.2.5 Tujuan Konseling Behavioral	32
2.2.6 Peranan Konselor pada Konseling Behavioral	33
2.3 Teknik <i>Behavior Contract</i>	34
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Behavior Contract</i>	34
2.3.2 Prinsip Dasar Teknik <i>Behavior Contract</i>	35
2.3.3 Tujuan Teknik <i>Behavior Contract</i>	36
2.3.5 Komponen Teknik <i>Behavior Contract</i>	37
2.3.6 Langkah-Langkah Pembuatan Kontrak	37
2.3.7 Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Behavior Contract</i>	39
2.4 Konseling Kelompok	39
2.4.1 Pengertian Konseling Kelompok	39
2.4.2 Tujuan Konseling Kelompok	41
2.4.3 Asas-Asas Konseling Kelompok	42
2.4.4 Komponen Konseling Kelompok	43
2.4.5 Tahapan Konseling Kelompok	44
2.4.6 Langkah-Langkah Konseling Kelompok	46
2.5 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	52
2.6 Kerangka Berpikir	56
2.7 Hipotesis	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
3.1 Tempat Penelitian	59
3.2 Rancangan Penelitian	60
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	63
3.3.1 Populasi Penelitian	63
3.3.2 Sampel Penelitian	64
3.4 Variabel Penelitian	67
3.4.1 Identifikasi Variabel	67
3.4.2 Definisi Konsep	68
3.4.3 Definisi Operasional	70
3.5 Prosedur Penelitian	72
3.5.1 Persiapan Penelitian	72
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	73
3.5.3 Pengakhiran Penelitian	77
3.6 Teknik Pengumpulan Data	78

3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	80
3.7.1 Konsepsi Instrumen	80
3.7.2 Kisi-Kisi Instrumen	82
3.8 Validitas Penelitian.....	85
3.8.1 Uji Validitas.....	85
3.8.2 Uji Reliabilitas	92
3.9 Teknik Analisis Data	94
3.9.1 Uji Homogenitas	95
3.9.2 Uji Normalitas.....	96
3.9.3 Uji Hipotesis	97
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	98
4.1 Hasil Penelitian.....	98
4.2 Deskripsi Data Kuantitatif.....	99
4.2.1 Rekapitulasi Data Kelompok Eksperimen.....	99
4.2.4 Rekapitulasi Data Kelompok Kontrol.....	100
4.3 Uji Prasyarat	102
4.3.1 Uji Normalitas Sebaran Data	102
4.3.2 Uji Homogenitas	104
4.3.3 Uji Hipotesis	105
4.3.4 Uji Efektivitas	106
4.4 Pembahasan	108
4.5 Implikasi	111
4.6 Keterbatasan	112
BAB V PENUTUP.....	113
5.1 Rangkuman.....	113
5.2 Simpulan.....	116
5.3 Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN - LAMPIRAN	125

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kontrak dalam Konseling Kelompok	45
Tabel 3.1 Pola Desain Penelitian	58
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha	61
Tabel 3.3 Kategori Skor Kecanduan <i>Game Online</i>	62
Tabel 3.4 Sampel Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	63
Tabel 3.5 Rancangan Pelaksanaan Penelitian	70
Tabel 3.6 Skor Kuesioner Skala Likert.....	77
Tabel 3.7 Skala Penilaian Kecanduan <i>Game Online</i> pada Skala Likert	78
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Kecanduan <i>Game Online</i>	79
Tabel 3.9 Kriteria Hasil Perhitungan CVI	83
Tabel 3.10 Nama Pakar Validitas Instrumen	83
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas <i>Content</i>	83
Tabel 3.12 Uji Validitas	86
Tabel 3.13 Nilai Koefisien Reliabilitas.....	89
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	94
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	95
Tabel 4.3 Perbandingan Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	96
Tabel 4.4 Kriteria Uji <i>Effect Size</i>	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	54
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	64
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	97
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	98
Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas	100
Gambar 4.4 Hasil Uji Hipotesis	101
Gambar 4.5 Hasil Uji Efektivitas	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal	126
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	127
Lampiran 3. Surat Ijin Instrumen	128
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian	129
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	130
Lampiran 6. Uji Pakar	137
Lampiran 7. RPL Layanan Konseling Behavioral Teknik Behavior Contract	141
Lampiran 8. Kegiatan Penelitian	159
Lampiran 9. Kontrak dalam Konseling Kelompok	162
Lampiran 10. Logbook (Catatan Harian) Konseli	164
Lampiran 11. Hasil Uji Instrumen	179
Lampiran 12. Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontro ...	1179
Lampiran 13. Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontro..	1179

