

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

Oleh

**Mardhatilla Candrika Dewi, NIM 2111011027**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Singaraja**

email: [mardhatillacd@gmail.com](mailto:mardhatillacd@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecanduan *game online* merupakan kondisi dimana individu telah terjerumus atau menjadi kebiasaan yang sangat kuat sehingga tidak bisa lepas dari bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana efektivitas konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik *behavior contract* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu diberlakukan metode Quasi Eksperimen (*quasi-experimental*) dengan desain *Nonequivalent Control Group Pre-test dan Post-test*, yang dalam konsep desain penelitiannya terdapat kelompok eksperimen serta kelompok kontrol yang dipilih berdasarkan hasil rata-rata skor dalam kuesioner. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini ialah semua kelas VIII dari SMP Lab Undiksha Singaraja. Pada penelitian ini metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah analisis statistik parametrik sehingga menggunakan *independent sample t-test* serta dilanjutkan dengan uji *effect size*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *treatment* konseling *behavioral* dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja ditunjukkan dengan data statistik parametrik *independent sample t test* dengan hasil  $p < \alpha = 0.000 < 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas konseling *behavioral* teknik *behavior contract* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa.

**Kata Kunci:** Kecanduan *Game Online*; *Behavior Contract*; Konseling *Behavioral*

***EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH BEHAVIOR  
CONTRACT TECHNIQUE TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION OF  
STUDENTS OF GRADE VIII AT SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA***

*By*

***Mardhatilla Candrika Dewi, NIM 2111011027***

***Guidance and Counseling Study Program***

***Ganesha University of Education***

***Singaraja***

email: [mardhatillacd@gmail.com](mailto:mardhatillacd@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Online game addiction is a condition where an individual has become deeply immersed or developed a strong habit that prevents them from stopping playing online games. The purpose of this study was to determine the effectiveness of behavioral counseling using the behavior contract technique in reducing online game addiction among eighth-grade students at SMP Lab Undiksha Singaraja. The approach used in this study was a quasi-experimental method with a nonequivalent control group pre-test and post-test design, where the experimental group and control group were selected based on the average scores in the questionnaire. The population involved in this study was all eighth-grade students at SMP Lab Undiksha Singaraja. In this study, the method used to analyze the data was parametric statistical analysis, using an independent sample t-test followed by an effect size test. The results of this study indicate that behavioral counseling treatment using the behavior contract technique is effective in reducing online game addiction among eighth-grade students at SMP Lab Undiksha Singaraja, as shown by the parametric statistical data from the independent sample t-test with a result of  $p < \alpha = 0.000 < 0.05$ . The results of the study indicate that there is effectiveness in behavioral counseling using the behavior contract technique to reduce online game addiction among students.*

*Keywords: Online Gaming Addiction; Behavior Contract; Behavioral Counseling*