



Lampiran 1. Surat Observasi Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
 Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor : 8211/LT/2024
 Lampiran : -
 Hal : Observasi Awal

Singaraja, 10 Oktober 2024

Yth. Kepala Sekolah SMP Laboratorium Undiksha Singaraja
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Mardhatilla Candrika Dewi
 NIM : 2111011027
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
 Psikologi, dan Bimbingan,



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

 <http://fip.undiksha.ac.id>

 Fakultas Ilmu Pendidikan

 fipundiksha

 FIP Undiksha

 0877 8811 6905

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id	
Nomor : 5215/UN48.10.1/LT/2025 Lampiran : - Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)	Singaraja, 14 April 2025	
Yth. Kepala Sekolah SMP Laboratorium Undiksha Singaraja di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut: Nama : Mardhatilla Candrika Dewi NIM : 2111011027 Program Studi : Bimbingan Konseling Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
Wakil Dekan I  Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP. NIP. 198208162008121002		
 http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		

Lampiran 3. Surat Uji Instrumen

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id	
Nomor : 5214/UN48.10.1/LT/2025 Lampiran : - Hal : Uji Instrumen	Singaraja, 14 April 2025	
Yth. Kepala Sekolah SMP Laboratorium Undiksha Singaraja di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut: Nama : Mardhatilla Candrika Dewi NIM : 2111011027 Program Studi : Bimbingan Konseling Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan,  Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004		
 http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		

Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian



YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA (UNDIKSHA)

**Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2015
SMP (TERAKREDITASI A) LABORATORIUM UNDIKSHA**

Alamat: Jalan Jatayu No. 10 Singaraja Bali
Blog: smplabundikshasingaraja.blogspot.co.id

Telp: (0362) 22572/08283720494
e-mail: smp_lab_undiksha@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 6723/SMP/Lab. UNDIKSHA/E.7/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Laboratorium Undiksha, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Mardhatilla Candrika Dewi
NIM : 2111011027
Program Studi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

memang benar telah melakukan penelitian dalam rangka melengkapi syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi dengan Guru BK serta siswa kelas VIII 2 di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja pada tanggal 26 Mei s.d. 12 Juni 2025.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



I Putu Kusuma Wardana, S.Pd., M.Pd.

NIPY : 7071106

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN KECANDUAN *GAME ONLINE*

MARDHATILLA CANDRIKA DEWI

2111011027



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

2025

INSTRUMEN KECANDUAN *GAME ONLINE*

1. Definisi Konsep

Kecanduan *Game Online*

World Health Organization (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Hal ini ditandai adanya gangguan kontrol atas *game* dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* lebih dari kegiatan lain. Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* lebih sering terjadi pada remaja. (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017)

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih sering dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*) (Soettjipto, 2007:3). Young (Moriarty, 2011:140) menyatakan bahwa konsep kecanduan internet merupakan bentuk penjelasan penggunaan teknologi yang tidak terkendali dan dapat merusak banyak hal serta *game online* yang berlebihan telah diidentifikasi sebagai salah satu bentuk di dalamnya. Hal itu berarti bahwa kecanduan *game online* merupakan sub tipe atau bagian dari internet. Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai bentuk penggunaan *game* yang tidak terkendali atau berlebihan sehingga dapat berdampak banyak hal yang dapat merusak diri sendiri.

Menurut pendapat Yee (Brian dan Weimer, 2005) kecanduan *game online* merupakan bentuk gangguan kontrol impulsif dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan dianggap tidak normal. Kecanduan terhadap *game online* merupakan bentuk kesenangan saat mengakses *game* dimana *game online* ini dapat memberi rasa

kepuasan tersendiri, sehingga muncul perasaan ingin mengulang lagi kegiatan yang ditawarkan ketika mengakses *game online* (Ameliya, 2008:33).

Kecanduan bermain game online merupakan suatu perilaku bermain game online minimal selama 6 bulan yang berlebihan dan berulang-ulang sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan sosial maupun emosional seorang pemain game online (Lemmens, 2009). Dari hal tersebut Young (Imanuel, 2009:40) mengemukakan adanya ciri-ciri kecanduan *game online* yaitu:

1. Selalu merasa terikat dengan adanya *game online* seperti selalu memikirkan kegiatan bermain *game online*.
2. Selalu merasakan bahwa *game online* adalah salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi.
3. Saat bermain *game online* terkadang merasa untuk mengurangi bahkan berhenti bermain *game online*.
4. Merasa gelisah dan mudah marah apabila berusaha dalam mengurangi bermain *game online*.
5. Merasa bahwa *game online* adalah cara untuk melarikan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi dimana individu telah terjerumus atau terikat pada suatu kebiasaan yang sangat kuat bahkan tidak dapat lepas dari bermain *game online* serta menghabiskan waktu untuk bermain *game online*.

2. Definisi Operasional

Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan kondisi dimana individu telah terjerumus atau terikat pada suatu kebiasaan yang sangat kuat bahkan tidak dapat lepas dari bermain *game online*. Dalam bukunya yang berjudul *Behavioral addictions, 119-141 Griffiths (2014)* telah membagi aspek dalam kecanduan yang ditetapkan ke perilaku seperti olahraga, seks, perjudian, video game, penggunaan internet dan *smartphone*. Aspek kecanduan *game online* terdapat enam komponen. Aspek-aspek tersebut antara lain:

1. *Salience*

Sebuah aktivitas yang memperlihatkan bermain *game* dalam pikiran serta tingkah laku. Terbagi menjadi dua yaitu:

- a. *Cognitive salience* cenderung didominasi dengan aktivitas dalam bermain *game* pada tingkat pikiran.
- b. *Behavioral salience* cenderung didominasi dengan aktivitas dalam bermain *game* pada tingkah laku.

2. *Euphoria*

Individu cenderung merasa senang apabila melakukan aktivitas bermain *game*.

3. *Conflict*

Sebuah permasalahan yang timbul dalam aktivitas bermain *game*.

- a. Didominasi dengan permasalahan yang timbul pada diri sendiri.
- b. Didominasi dengan permasalahan yang timbul dengan orang lain atau bertengkar dengan orang lain karena bermain *game*.

4. *Tolerance*

Individu cenderung menerima dirinya telah melakukan suatu hal dengan waktu yang digunakan dalam bermain *game* semakin bertambah serta tidak dapat berhenti ketika sedang bermain *game*.

5. *Relapse and Reinstatement*

Individu cenderung melakukan pengulangan dalam bermain *game* dan merasa sulit untuk mengurangi waktu bermain *game*.

6. *Withdrawal symptoms*

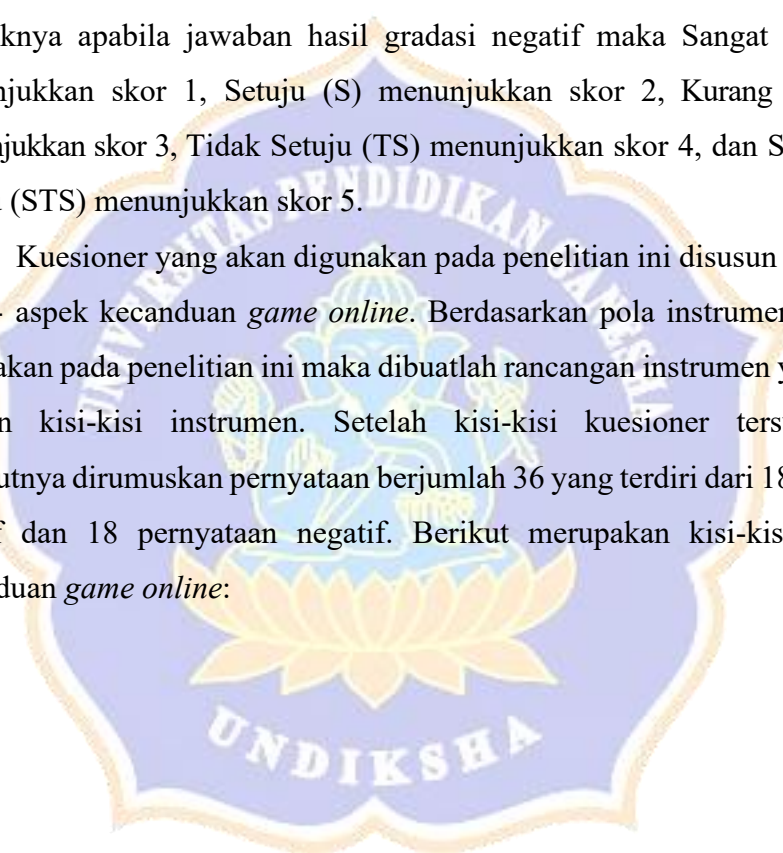
Individu cenderung merasa tidak nyaman saat berhenti melakukan aktivitas bermain game.



3. Kisi-Kisi Operasional

Pada penelitian ini, kuesioner berisi mengenai kecanduan *game online* yang akan diberikan kepada siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja. Dalam penilaian kuesioner pada penelitian ini digunakan skala likert. Setiap item instrumen memiliki gradasi positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan skala yang akan dibagikan pada siswa yang memiliki 5 alternatif jawaban apabila hasil gradasi positif, diantaranya Sangat Setuju (SS) menunjukkan skor 5, Setuju (S) menunjukkan skor 4, Kurang Setuju (KS) menunjukkan skor 3, Tidak Setuju (TS) menunjukkan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) menunjukkan skor 1. Sebaliknya apabila jawaban hasil gradasi negatif maka Sangat Setuju (SS) menunjukkan skor 1, Setuju (S) menunjukkan skor 2, Kurang Setuju (KS) menunjukkan skor 3, Tidak Setuju (TS) menunjukkan skor 4, dan Sangat Tidak Setuju (STS) menunjukkan skor 5.

Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek- aspek kecanduan *game online*. Berdasarkan pola instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini maka dibuatlah rancangan instrumen yang disebut dengan kisi-kisi instrumen. Setelah kisi-kisi kuesioner tersusun maka selanjutnya dirumuskan pernyataan berjumlah 36 yang terdiri dari 18 pernyataan positif dan 18 pernyataan negatif. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen kecanduan *game online*:



KISI-KISI INSTRUMEN KECANDUAN *GAME ONLINE*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total Item
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
1.	<i>Salience</i>	Aktivitas memperlihatkan bermain <i>game online</i> dalam pikiran dan tingkah laku. c. <i>Cognitive salience</i> : cenderung didominasi dengan aktivitas dalam bermain <i>game online</i> pada tingkat pikiran. d. <i>Behavior salience</i> : cenderung didominasi dengan aktivitas dalam bermain <i>game online</i> pada tingkat tingkah laku.	(1, 3, 5)	(2, 4, 6)	6
2.	<i>Euphoria</i>	Cenderung merasa senang apabila melakukan aktivitas bermain <i>game online</i> .	(7, 9, 11)	(8, 10, 12)	6
3.	<i>Conflict</i>	Permasalahan yang timbul dalam aktivitas bermain <i>game online</i>. c. Didominasi dengan permasalahan yang timbul pada diri sendiri d. Didominasi dengan permasalahan yang	(13, 15, 17)	(14, 16, 18)	6

		timbul pada dirinya dengan orang lain.			
4.	<i>Tolerance</i>	Cenderung menerima dirinya telah melakukan suatu hal dengan waktu yang digunakan dalam bermain <i>game online</i> semakin bertambah serta tidak dapat berhenti ketika sedang bermain <i>game online</i> .	(19, 21, 23)	(20, 22, 24)	6
5	<i>Relapse and Reinstatement</i>	Cenderung melakukan pengulangan dalam bermain <i>game online</i> dan merasa sulit untuk mengurangi waktu bermain <i>game online</i> .	(25, 27, 29)	(26, 28, 30)	6
6	<i>Withdrawal symptoms</i>	Cenderung merasa tidak nyaman saat berhenti melakukan aktivitas bermain <i>game online</i> .	(31, 33, 35)	(32, 34, 36)	6
		Jumlah Butir	18	18	36

LAMPIRAN INSTRUMEN ANGKET KECANDUAN *GAME ONLINE*

No	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya bisa melepaskan pikiran terhadap <i>game online</i> saat saya mengikuti pelajaran di sekolah.					
2	Saya merasa tidak berguna hadir ke sekolah karena tidak dapat fokus belajar dan dibayangi dengan mengingat <i>game online</i> .					
3	Saat luang dan kewajiban belajar telah selesai, saya terus berfikir menggunakan waktu tersebut untuk menyelesaikan misi dalam <i>game online</i> .					
4	Sebelum pergi tidur, saya terpikirkan untuk bermain <i>game online</i> dahulu.					
5	Saat selesai belajar, saya terpikir untuk bermain <i>game online</i> .					
6	Saat sedang belajar, saya terpikir untuk bermain <i>game online</i> .					
7	Saya merasa senang saat bermain <i>game online</i> .					

8	Saya merasa kesal pada diri sendiri apabila kalah dalam bermain <i>game online</i> .					
9	Saya merasa senang berkepanjangan saat bermain <i>game online</i> dengan teman-teman.					
10	Saya merasa tidak puas dan marah jika memainkan <i>game online</i> dengan hasil kalah.					
11	Saya merasa puas dan senang jika saya melakukan pembelian dalam <i>game online</i> . (Misal: <i>top up</i> atau pengisian ulang)					
12	Saya merasa sedih dan muram apabila saya kalah dalam bermain <i>game online</i> .					
13	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> yang memiliki fitur sosial (chat atau komunitas) untuk berinteraksi dengan orang lain.					
14	Saat bermain <i>game online</i> bersama, saya berdebat dengan orang lain apabila mengalami kekalahan.					
15	Saya merasa senang mencoba <i>game online</i> baru karena rekomendasi dari teman maupun dari media sosial.					

16	Saat mengalami kekalahan dalam <i>game online</i> muncul perasaan kesal dalam diri sehari-hari.					
17	<i>Game online</i> membantu saya dalam meningkatkan ketrampilan kerja sama.					
18	Saya berdebat dengan orang lain dalam fitur chat di <i>game online</i> apabila tidak mencapai kemenangan.					
19	Saya merasa ingin mengurangi waktu dalam bermain <i>game online</i> .					
20	Saya menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk bermain <i>game online</i> .					
21	Saya berusaha untuk mengurangi durasi bermain <i>game online</i> .					
22	Dalam sehari saya selalu bermain <i>game online</i> .					
23	Saat melakukan kegiatan seperti belajar saya berusaha untuk tidak memikirkan tentang <i>game online</i> .					
24	Saya bermain <i>game online</i> pada malam hari hingga mengabaikan jam tidur saya.					

25	Jika saya lelah dalam bermain <i>game online</i> , saya mencoba mengurangi waktu bermainnya.					
26	Apabila sehari tidak mengakses <i>game online</i> , saya merasa gelisah.					
27	Saat mengerjakan tugas, saya menghibur diri dengan bermain <i>game online</i> .					
28	Saya kesulitan untuk berhenti bermain <i>game online</i> .					
29	Saya dapat membatasi waktu dalam bermain <i>game online</i> .					
30	Saya merasa lelah jika bermain <i>game online</i> terlalu lama.					
31	Dalam sehari saya bisa untuk tidak mengakses <i>game online</i> .					
32	Saya merasa bosan jika dalam waktu luang tidak dapat mengakses <i>game online</i> .					
33	Saya merasa nyaman jika bermain <i>game online</i> setelah semua tugas sekolah selesai.					
34	Saat saya bermain <i>game online</i> dan internet kurang baik, saya merasa kesal dan mudah marah.					

35	Saya merasa nyaman jika bermain <i>game online</i> dengan teman atau tim yang tepat.					
36	Saya merasa panik ketika baterai HP saya habis saat sedang bermain <i>game online</i> .					



Lampiran 6. Uji Pakar**PENILAIAN PAKAR 1**

Nama : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

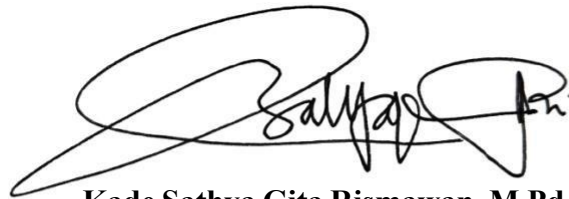
NIP : 199012042022031006

Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		-
2	√		-
3	√		-
4	√		-
5	√		-
6	√		-
7	√		-
8	√		-
9	√		-
10	√		-
11	√		-
12	√		-
13	√		-
14	√		-
15	√		-
16	√		-
17	√		-
18	√		-
19	√		-
20	√		-
21	√		-
22	√		-
23	√		-
24	√		-
25	√		-
26	√		-
27	√		-
28	√		-
29	√		-
30	√		-
31	√		-
32	√		-
33	√		-
34	√		-
35	√		-
36	√		-

Singaraja, 3 April 2025

Pakar 1,



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

NIP: 199012042022031006

PENILAIAN PAKAR 2

Nama : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

NIP : 198501232008122004

Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		-
2	√		-
3	√		-
4	√		-
5	√		-
6	√		-
7	√		-
8	√		-
9	√		-
10	√		-
11	√		-
12	√		-
13	√		-
14	√		-
15	√		-
16	√		-
17	√		-
18	√		-
19	√		-
20	√		-
21	√		-
22	√		-
23	√		-

24	√		-
25	√		-
26	√		-
27	√		-
28	√		-
29	√		-
30	√		-
31	√		-
32	√		-
33	√		-
34	√		-
35	√		-
36	√		-

Singaraja, 30 April 2025

Pakar 2,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198501232008122004

PENILAIAN PAKAR 3

Nama : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

NIP : 195703031983032001

Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		

9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		

Singaraja, 16 Mei 2025

Pakar 3,



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni,

M.S., Kons

NIP. 195703031983032001

Lampiran 7. RPL Layanan Konseling Behavioral Teknik *Behavior Contract*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 1

SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pemahaman
E	Pertemuan ke	:	2
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online</i> (<i>Salience</i>)
I	Media dan Alat	:	Laptop, Kontrak Awal, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu memahami perilaku untuk menstabilkan kesadarannya dalam belajar agar tidak terfokus pada <i>game online</i> (C4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan apa itu aktivitas bermain game online yang berlebihan. (C4) 2. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan game online. (C4) 3. Siswa mampu menyadari dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i>. (A4) 4. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a) https://youtu.be/dDxpYIp5SO4?si=DsNRHE-KyFyUZIC2 b) https://youtu.be/mt52nzbCNLs?si=iSaOuApgGjX4S4IP
O	Langkah kegiatan	:	
	<i>Beginning Stage</i> /Tahap Permulaan	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa. 3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan

		suasana). 4. Mengajak siswa untuk memperkenalkan diri. 5. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 6. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	Transition stage/Tahap Peralihan	1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok. 3. Menjelaskan cara pelaksanaan teknik <i>behavior contract</i>. 4. Mengenalkan dan menjelaskan kontrak atau perjanjian awal.
	Working Stage/Tahap Kerja	1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik tentang kecanduan <i>game online</i>. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apa yang kalian ketahui mengenai kecanduan <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apa saja dampak dari kecanduan <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok menjelaskan dampak yang terjadi dari kecanduan <i>game online</i>. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan kontrak perjanjian awal pada teknik <i>behavior contract</i>. 8. Seluruh anggota kelompok mendiskusikan dan menyepakati kontrak perjanjian awal. 9. Pemimpin kelompok memberikan pemahaman mengenai contoh dalam pembuatan agenda harian atau <i>logbook</i>.

	Terminating stage/Tahap Pengakhiran	1. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 2. Memperkuat kembali dalam menyusun agenda harian atau <i>logbook</i>. 3. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 2. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 3. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 2
SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pengentasan
E	Pertemuan ke	:	2
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online (Euphoria)</i>
I	Media dan Alat	:	Laptop, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu membangun perilaku untuk menstabilkan kesadarannya dalam mengurangi bermain <i>game online</i> . (P4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan bagaimana perasaan senang yang berlebihan ketika bermain <i>game online</i>. (C4) 2. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>. (C4) 3. Siswa mampu menyadari dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i>. (A4) 4. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4) 5. Siswa mampu membangun cara mengurangi bermain <i>game online</i>. (P4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a. Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan <i>game online</i> . <i>KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program</i> , 4(1).
O	Langkah kegiatan	:	
	<i>Beginning Stage/Tahap Permulaan</i>	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa.

		3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan suasana). 4. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 5. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	Transition stage/Tahap Peralihan	1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok.
	Working Stage/Tahap Kerja	1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik tentang kesenangan dalam bermain <i>game online</i>. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apa yang kalian merasa senang jika melakukan aktivitas bermain <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah rasa senang dalam bermain <i>game online</i> akan abadi?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok menjelaskan perasaan yang muncul saat bermain <i>game online</i> secara berlebihan. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan gejala kecanduan game online. 8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan. 9. Pemimpin kelompok mengevaluasi hasil agenda harian atau <i>logbook</i> anggota kelompok.

	Terminating stage/Tahap Pengakhiran		1. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 2. Memperkuat kembali untuk tetap menyusun agenda harian atau <i>logbook</i>. 3. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 2. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 3. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 3
SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pengentasan
E	Pertemuan ke	:	3
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online (Conflict)</i>
I	Media dan Alat	:	Laptop, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu mengubah perilaku dalam mengurangi bermain <i>game online</i> . (P4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan bagaimana permasalahan yang timbul dari diri sendiri saat bermain <i>game online</i> secara berlebihan. (C4) 2. Siswa mampu mendeskripsikan bagaimana permasalahan yang timbul dengan orang lain saat bermain <i>game online</i> secara berlebihan. (C4) 3. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>. (C4) 4. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4) 5. Siswa mampu membangun cara mengurangi bermain <i>game online</i>. (P4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a. Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. <i>KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program</i>, 4(1). b. Saputra, R. A. D. (2020). <i>Interaksi sosial pada remaja kecanduan game online di desa singosaren</i> (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO).
O	Langkah kegiatan		

	<i>Beginning Stage/Tahap Permulaan</i>	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa. 3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan suasana). 4. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 5. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	<i>Transition stage/Tahap Peralihan</i>		1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok.
	<i>Working Stage/Tahap Kerja</i>		1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik mengenai permasalahan yang timbul saat bermain <i>game online</i> secara berlebihan. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah kalian pernah merasa kesal dengan diri sendiri saat mengalami kekalahan dalam <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah kalian pernah merasa kesal dengan orang lain hingga terjadi pertengkaran yang diakibatkan dari <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok menjelaskan permasalahan yang timbul saat bermain <i>game online</i>. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan faktor-faktor kecanduan <i>game online</i>. 8. Anggota kelompok diminta memberikan

		kesimpulan. 9. Pemimpin kelompok mengevaluasi hasil agenda harian atau <i>logbook</i> anggota kelompok.
	Terminating stage/Tahap Pengakhiran	1. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 2. Menguatkan kembali untuk tetap menyusun agenda harian atau <i>logbook</i>. 3. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 2. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 3. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 4
SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pengentasan
E	Pertemuan ke	:	4
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online (Tolerance)</i>
I	Media dan Alat	:	Laptop, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu membangun perilaku dalam mengurangi waktu bermain <i>game online</i> . (P4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan jumlah waktu yang berlebihan untuk bermain <i>game online</i>. (C4) 2. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>. (C4) 3. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4) 4. Siswa mampu membangun cara mengurangi bermain <i>game online</i>. (P4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a. Adiningtias, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. <i>KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program</i>, 4(1). b. Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya. c. https://youtu.be/IC-qXUaNB3U?si=p4wtiXkP68am2mxM
O	Langkah kegiatan		

	Beginning Stage/Tahap Permulaan	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa. 3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan suasana). 4. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 5. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	Transition stage/Tahap Peralihan		1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok.
	Working Stage/Tahap Kerja		1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik mengenai durasi waktu bermain <i>game online</i> secara berlebihan. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “berapa lama total waktu kalian dalam sehari untuk bermain <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah kalian merasa lelah bermain <i>game online</i> dalam sehari?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan dampak kecanduan <i>game online</i>. 8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan.

		9. Pemimpin kelompok mengevaluasi hasil agenda harian atau <i>logbook</i> anggota kelompok.
	Terminating stage/Tahap Pengakhiran	6. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 7. menguatkan kembali untuk tetap menyusun agenda harian atau <i>logbook</i> . 8. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 9. Membahas kegiatan lanjutan. 10. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 2. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 3. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 5
SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pengentasan
E	Pertemuan ke	:	5
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online (Relapse and Reinstatement)</i>
I	Media dan Alat	:	Laptop, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu membangun perilaku dalam mengurangi aktivitas bermain <i>game online</i> . (P4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan tingkah laku kecanduan <i>game online</i>. (C4) 2. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>. (C4) 3. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4) 4. Siswa mampu membangun cara mengurangi bermain <i>game online</i>. (P4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a. https://youtu.be/s2VrTX4vCno?si=tcm0XXKaKaskwxaWh b. Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. <i>Buletin psikologi</i>, 27(2), 148-158.
O	Langkah kegiatan	:	
	<i>Beginning Stage/Tahap Permulaan</i>	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa. 3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan

		suasana). 4. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 5. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	<i>Transition stage/Tahap Peralihan</i>	1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok.
	<i>Working Stage/Tahap Kerja</i>	1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik tingkah laku yang berulang ulang dalam bermain <i>game online</i> secara berlebihan. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apabila kalian kalah dalam bermain <i>game online</i> apakah kalian akan mengulang bermain <i>game online</i> lagi?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah kalian terus memainkan <i>game online</i> hingga mencapai kemenangan?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan cara mencegah kecanduan <i>game online</i>. 8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan. 9. Pemimpin kelompok mengevaluasi hasil agenda harian atau <i>logbook</i> anggota kelompok.

	Terminating stage/Tahap Pengakhiran		1. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 2. menguatkan kembali untuk tetap menyusun agenda harian atau <i>logbook</i>. 3. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 2. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 3. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 6
SMP LAB UNDIKSHA SINGARAJA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Kelas/Semester	:	VIII/Genap
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang konseling	:	Pribadi
D	Fungsi Layanan	:	Pengentasan
E	Pertemuan ke	:	6
F	Waktu	:	40 Menit
G	Tempat	:	Ruang Perpustakaan
H	Topik Permasalahan	:	Kecanduan <i>Game Online</i> (<i>Withdrawal symptomst</i>)
I	Media dan Alat	:	Laptop, RPL
J	Tujuan Umum	:	Siswa mampu membangun perilaku dalam mengurangi aktivitas bermain <i>game online</i> . (P4)
K	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu mendeskripsikan perasaan tidak menyenangkan saat berhenti <i>game online</i>. (C4) 2. Siswa mampu menganalisis cara dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i>. (C4) 3. Siswa mampu menelaah hal yang harus diatasi apabila adanya aktivitas bermain <i>game online</i> meningkat. (C4) 4. Siswa mampu membangun cara mengurangi bermain <i>game online</i>. (P4)
L	Pendekatan Konseli	:	Pendekatan Konseling Behavioral
M	Teknik Konseli	:	Teknik <i>Behavior Contract</i>
N	Sumber Belajar	:	a. Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. <i>Buletin psikologi</i>, 27(2), 148-158. b. https://youtu.be/xRTr4pnPT1E?si=5whsgH5ec3fpliTX
O	Langkah kegiatan	:	
	<i>Beginning Stage</i>/Tahap Permulaan	:	Tahap Awal/ Pendahuluan/Pembentukan Kelompok 1. Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang beranggotakan 6 orang siswa. 2. Membuka dengan salam dan berdoa. 3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, mencairkan

		suasana). 4. Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. 5. Menjelaskan asas konseling kelompok.
	Transition stage/Tahap Peralihan	1. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. 2. Menanyakan kepada seluruh anggota kelompok apakah sudah siap mengikuti layanan konseling kelompok.
	Working Stage/Tahap Kerja	1. Pemimpin kelompok menjelaskan topik perasaan yang tidak senang apabila berhenti bermain <i>game online</i>. 2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apa perasaan kalian apabila sehari tidak mengakses <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 3. Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 4. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman terkait dengan bermain <i>game online</i>. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan mengenai “apakah kalian berhasil dalam menerapkan batas maksimal pada pertemuan awal untuk bermain <i>game online</i>?” kepada anggota kelompok 6. Anggota kelompok memberikan tanggapan dan opini atas pertanyaan pemimpin kelompok. 7. Pemimpin kelompok menjelaskan cara mencegah kecanduan <i>game online</i>. 8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan. 9. Pemimpin kelompok mengevaluasi hasil agenda harian atau <i>logbook</i> anggota kelompok. 10. Pemimpin kelompok memberikan <i>reward</i> sebagai keberhasilan dalam melaksanakan <i>treatment</i> sesuai kontrak perjanjian awal.

	Terminating stage/Tahap Pengakhiran		1. Menegaskan kepada anggota kelompok supaya memelihara perubahan perilaku yang masalahnya sudah dibahas dan konsisten dalam melakukannya. 2. menguatkan kembali untuk tetap menyusun agenda harian atau <i>logbook</i>. 3. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.
P	Evaluasi dan Tindak Lanjut		3. Evaluasi Proses Perumusan aktivitas evaluasi proses konseling (keterlibatan anggota kelompok dalam mengikuti layanan dan keterlaksanaan tahapan layanan konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 4. Evaluasi Hasil Perumusan aktivitas evaluasi hasil konseling (kebermaknaan pengalaman anggota kelompok dan ketercapaian tujuan khusus konseling) dengan teknik <i>behavior contract</i> yang sesuai. 5. Tindak-Lanjut Perumusan rencana kegiatan lanjutan berdasarkan evaluasi proses dan hasil konseling.

Lampiran 8. Kegiatan Penelitian





LAMPIRAN 9. Kontrak dalam Konseling Kelompok

Jika saya tidak menjalankan komitmen yang telah disepakati, saya bersedia untuk:

1. Mengikuti sesi tambahan atau tugas yang diberikan oleh konselor.
2. Mendiskusikan kendala yang dihadapi secara terbuka di dalam kelompok.
3. Menerima bimbingan tambahan agar dapat kembali ke jalur perubahan positif.

Pengutusan Positif
Sebagai bentuk apresiasi terhadap upaya yang saya lakukan, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri apabila berhasil mencapai target, seperti:

1. Waktu istirahat tambahan.
2. Menonton film favorit.
3. Membaca buku favorit.
4. Membeli barang kecil sebagai bentuk penghargaan.

Dengan menandatangani kontrak ini, saya menyatakan kesediaan untuk mengikuti aturan yang telah disepakati demi kebaikan diri sendiri dan perkembangan positif dalam kehidupan saya.

Tanggal :

Peserta
(CWA)

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

Jika saya tidak menjalankan komitmen yang telah disepakati, saya bersedia untuk:

1. Mengikuti sesi tambahan atau tugas yang diberikan oleh konselor.
2. Mendiskusikan kendala yang dihadapi secara terbuka di dalam kelompok.
3. Menerima bimbingan tambahan agar dapat kembali ke jalur perubahan positif.

Pengutusan Positif
Sebagai bentuk apresiasi terhadap upaya yang saya lakukan, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri apabila berhasil mencapai target, seperti:

1. Waktu istirahat tambahan.
2. Menonton film favorit.
3. Membaca buku favorit.
4. Membeli barang kecil sebagai bentuk penghargaan.

Dengan menandatangani kontrak ini, saya menyatakan kesediaan untuk mengikuti aturan yang telah disepakati demi kebaikan diri sendiri dan perkembangan positif dalam kehidupan saya.

Tanggal :

Peserta
()

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

Peserta
()

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

Dengan menandatangani kontrak ini, saya menyatakan kesediaan untuk mengikuti aturan yang telah disepakati demi kebaikan diri sendiri dan perkembangan positif dalam kehidupan saya.

Tanggal :

Peserta
()

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

sendiri dan perkembangan positif dalam kehidupan saya.

Tanggal :

Peserta
()

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

sendiri dan perkembangan positif dalam kehidupan saya.

Tanggal :

Peserta
()

Konselor
(Mardhatilla Candrika Dewi)

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>IVORA</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2025</u> Tanggal Selesai Kontrak :
--

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>MISA</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2025</u> Tanggal Selesai Kontrak :

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>I G A M</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2025</u> Tanggal Selesai Kontrak :
Tujuan Kontrak Kontrak ini dibuat sebagai komitmen dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan mencapai tujuan dalam mengurangi kecanduan game online serta meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar.
Komitmen Peserta Sebagai peserta konseling kelompok, saya berjanji untuk: 1. Membatasi waktu bermain game online sesuai dengan batasan waktu yang telah disepakati bersama, yaitu maksimal 1 jam per hari. 2. Mengikuti seluruh sesi konseling kelompok dengan penuh kesadaran dan keterlibatan aktif. 3. Melaksanakan aktivitas alternatif yang telah dirancang untuk menggantikan kebiasaan bermain game online. Contohnya seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi sosial. 4. Mencatat perkembangan dan kendala dalam jurnal pribadi atau logbook sebagai bentuk refleksi diri. 5. Mendukung anggota kelompok lain dengan saling berbagi pengalaman serta motivasi. 6. Menghindari lingkungan atau situasi pemicu yang dapat meningkatkan keinginan bermain game berlebihan. 7. Melaporkan perkembangan kepada konselor secara berkala dan terbuka terhadap umpan balik.
Konsekuensi Apabila Melanggar Komitmen

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>HA?</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2025</u> Tanggal Selesai Kontrak :
--

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>GPY</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2027</u> Tanggal Selesai Kontrak :
--

KONTRAK DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE Nama Peserta : <u>EE</u> Kelompok Konseling : <u>KELOMPOK eksperimen</u> Konselor : Mardhatilla Candrika Dewi Tanggal Mulai Kontrak : <u>27 Mei 2027</u> Tanggal Selesai Kontrak :
Tujuan Kontrak Kontrak ini dibuat sebagai komitmen dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan mencapai tujuan dalam mengurangi kecanduan game online serta meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar.
Komitmen Peserta Sebagai peserta konseling kelompok, saya berjanji untuk: 1. Membatasi waktu bermain game online sesuai dengan batasan waktu yang telah disepakati bersama, yaitu maksimal 1 jam per hari. 2. Mengikuti seluruh sesi konseling kelompok dengan penuh kesadaran dan keterlibatan aktif. 3. Melaksanakan aktivitas alternatif yang telah dirancang untuk menggantikan kebiasaan bermain game online. Contohnya seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi sosial. 4. Mencatat perkembangan dan kendala dalam jurnal pribadi atau logbook sebagai bentuk refleksi diri. 5. Mendukung anggota kelompok lain dengan saling berbagi pengalaman serta motivasi. 6. Menghindari lingkungan atau situasi pemicu yang dapat meningkatkan keinginan bermain game berlebihan. 7. Melaporkan perkembangan kepada konselor secara berkala dan terbuka terhadap umpan balik.
Konsekuensi Apabila Melanggar Komitmen

Tanggal 27 Mei 2025 (IGAM)

No. _____
Date _____

27-5-25

14:30 - Ganti baju
14:35 - Makan siang
14:45 - Tidur
16:10 - Main
17:55 - Les
20:55 - Bermain game
21:20 - ~~Beda~~ Tidur

Tanggal 27 Mei 2025 (KP)

Nama: Koshinta No: 11

Date: _____
Page: _____

1.	27 Mei 2025	13.50	Ganti baju
		14.00	Makan
		14.50	tidur siang
		17.55	Mandi
		18.35	Main game
		23.00	tidur

Tanggal 27 Mei 2025 (KAS)

NAMA: Anya
No. absen: 13

No. _____
Date: _____

1.	27-5-2025	14.20	makan siang
		15.00	Tidur
		18.30	Latihan megambel
		21.00	makan malam
		21.30	Bermain game
		22.30	Tidur

Tanggal 27 Mei 2025 (INOBA)

Nama: Oka
NO : 8

No. _____
Date: _____

1	27-5-25	14.03	Makan siang
2		14.39	Belajar
3		16.12	Memberi makan kambing
4		17.28	Makan malam
5		17.56	Belajar
6		19.28	Bermain game
7		20.10	Makan tengah malam
8		20.56	Belajar
9		21.11	Bobok

Tanggal 27 Mei 2025 (GYP)

Nama : Gretha		No.
No : 3		Date
<u>13</u>		
1. 27 mei 25	13.21	Mandi
	14.10	tidur siang
	15.02	Makan
	15.25	Main game
	16.05	Pergi ke claudys
	17.45	makan malam
	18.13	belajar mandarin
	20.00	tidur

Tanggal 28 Mei 2025 (KAS)

2. 28-5-2025	06.30	Sarapan
	07.00	nyapu rumah
	11.00	makan siang
	11.30	Bermain game
	12.00	tidur siang
	15.00	kerumah teman
	19.20	makan malam
	20.00	Belajar
	21.00	nonton film
	22.00	tidur

Tanggal 28 Mei 2025 (KP)

28 mei 25	07.14	bangun tidur
	07.21	bersihin kamar
	07.30	Gosok gigi dll...
	08.01	Makan pagi
	08.45	tidur an
	09.41	nonton tv
	09.55	makan camilan
	10.31	mandi
	11.43	Pakai skincare dll
	12.20	makan siang
	13.35	belajar
	17.00	latihan barongsai
	20.30	makan malam
	21.00	tidur

Tanggal 28 Mei 2025 (IGAM)

Date	
28-05-25	
	6:55 - Bangun
	7:00 - Mandi
	7:10 - Sarapan
	7:15 - Bantu ortu sembahyang
	9:45 - Bermain dengan adik
	11:40 - Mandi
	11:55 - Membuat tugas
	12:35 - Tidur
	15:55 - Bermain dengan teman
	16:00
	18:00 - Mandi
	18:10 - Bermain dengan adik
	18:17 - Mandi
	18:35 -onton film dengan ortu
	21:30 - Bermain game
	22:30 - Tidur

Date	
28 Mei 2025	07:27 Bangun tidur
	07:35 Sarapan
	08:35 Ngobrol sama keluarga
	10:15 Cuci perabotan
	10:35 Main hp
	12:00 Makan Siang
	13:04 tidur Siang
	15:18 Bangun tidur
	15:23 Siap kempa
	15:50 Berangkat kempa
	19:39 Sampai rumah
	19:45 Makan malam
	20:00 Mandi
	20:20 Skincare
	21:00 Belajar
	22:05 Main game
	25:52 tidur

Date	
28 mei 2025	
	07:58 - Bangun tidur
	08:00 - Sarapan
	09:00 - Belajar
	11:00 - Bermain game
	12:30 - Makan siang
	13:00 - Tidur Siang
	16:26 - Main Sepeda
	17:00 - Mandi dan Makan Sore
	19:00 - Sembahyang
	20:00 - Belajar
	21:00 - Tidur

Date	
28-5-25	09:28 Sarapan
	09:13 Belajar
	09:25 mandi
	09:01 Belajar
	09:12 sepeda
	09:27 makan
	09:38 Belajar
	10:18 cuci piring
	10:30 Belajar
	11:17 istirahat
	12:00 Masak
	13:21 Makan
	13:37 jalan jalan
	15:00 makan
	15:37 melepas penjar
	16:00 Mandi
	16:30 Belajar
	18:28 Belajar
	18:56 Belajar
	19:19 Makan
	19:27 istirahat
	21:16 bobok

Date	
21-5-2025	06:00 Sepeda
	06:30 istirahat
	06:56 Cuci baju
	07:23 Belajar
	08:25 Bersih Rumsah
	09:55 Makan
	10:26 mandi
	11:31 Belajar
	12:30 makan
	13:07 bobok
	15:32 Napsu makan selesai kambing
	16:40 jalan
	17:23 Masak
	18:36 istirahat
	19:27 makan
	19:48 Belajar
	20:02 Bobok

29 Mei 2025

3. 29-5-2025

06.00	Bangun
06.30	Sarapan
07.00	mandi
07.30	Sembahyang
12.00	makan siang
14.20	tidur
16.30	ntary halaman rumah
18.30	mandi
20.00	makan malam
20.40	belajar
21.30	nonton film
23.00	tidur

29 mei 25

07.30	bangun tidur
08.40	Sarapan
09.01	tidur"an
10.12	nntn tv
11.03	Scroll tiktok
12.30	mandi
13.00	Skincare
14.00	Main game
15.05	makan
16.00	ke clandis
17.30	makan camilan
18.00	bantu buat ayam geprek
19.06	makan malam
20.00	tidur

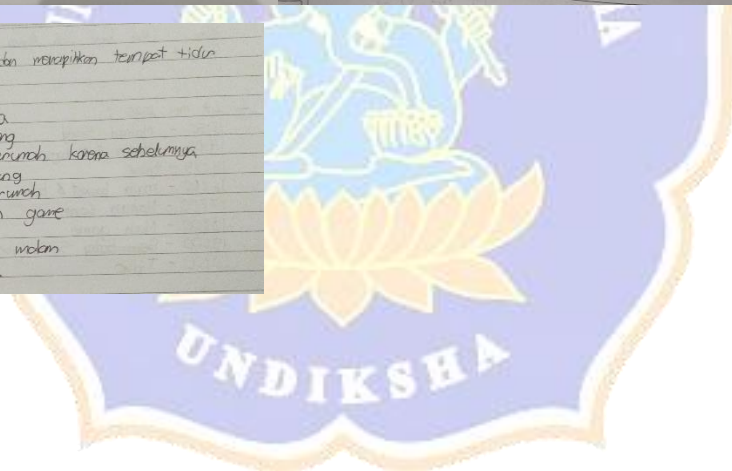
7:00	Bangun tidur
7:04	Rapikan tempat tidur
7:10	mandi
7:15	Sembahyang
7:46	Bermain dengan anjing
8:00	Sarapan
8:20	Menemani adik
15:00	Les
13:30	Makan Siang
14:05	Tidur Siang
16:00	Bermain dengan teman
17:50	Mandi
18:10	Sembahyang
18:30	Menemani adik
21:30	Bermain game
22:10	Tidur

29 Mei 2025

09.25	Bangun tidur
09.45	Sarapan
10.43	Belajar
12.00	Main hp
12.35	Mandi
01.10	tidur Siang
03.20	Bangun tidur
03.40	Makan
04.20	keluar
05.05	Sampe rumah
06.32	Mandi
07.20	Buat Bunga
09.46	Main hp
011.52	tidur

3. 29 mei 2025

10:00	- Bangun dan menyiapkan tempat tidur
11:00	- Makan
12:20	- mandi
12:45	- main bola
13:00	- tidur Siang
16:20	- Pulang kerumah karena sebelumnya ke kampung
17:00	- bersih" rumah
18:00	- bermain game
18:30	- belajar
20:00	- makan malam
21:00	- Tidur



30 Mei 2025

30-5-25

06.05	Sepedaan
07.38	Satapan
08.27	Sepedaan
09.36	Mandi
10.46	Bersih rumah
11.21	Bebek
13.12	makan
14.28	ingkat pengor
16.20	mabekun
16.59	mandi
18.06	mca komik
20.56	Bebek

30-mei-25

5:50	- Bangun
5:55	- Rapikan tempat tidur
6:00	- Bers sepeda
8:10	- Makan
9:00	- Main dengan teman
11:00	- Makan
13:00	- Tidur
16:05	- Makan
17:50	- Mandi lalu makan
18:00	- Sembahyang
18:10	- Les
20:30	- Bermain game
21:10	- Buat tugas
22:55	- Tidur

4. 30 mei 2025

09:00	- Bangun dan merapikan tempat tidur
10:00	- makan
11:00	- main game
12:25	- tidur
15:00	- main bola
16:00	- makan
17:00	- bersih rumah
17:52	- mandi
18:20	- belajar
19:00	- main game Sembahyang
21:00	- tidur

4. 30-5-2025

06.30	Bangun
06.40	Satapan
07.00	rapikan rumah
09.00	mandi
10.30	makan
12.10	tidur siang
15.10	Belanja
16.00	ketemuan teman
17.20	main game
18.00	mandi
19.20	Belajar
20.33	makan malam
22.10	tidur

30 Mei 25	08.05	Bangun tdr
	08.30	beres kasur dan cuci muka dll
	09.00	Sarapan
	09.15	mandi + keramas
	10.13	selesai mo belajar
	11.45	nntn tv
	12.30	Dudukn
	13.15	mandi
	15.00	makan
	16.00	siap lat barongsai
	17.00	lat barongsai
	20.48	selesai lat
	22.00	tidur

30 Mei 2025	08.34	Bangun tidur
	09.07	Buat bunga
	11.07	Main hp
	11.31	Belanja
	11.42	Main hp
	03.11	Siap latihan
	03.31	Berangkat
	07.07	Sampe rumah
	07.42	Mandi
	08.01	Main hp
	10.48	tidur

31 Mei 2025

31 5 25	06.30	bangun
	07.00	mandi
	07.16	belajar
	09.25	makan
	09.33	belajar
	11.47	Istirahat
	12.00	belanja
	12.32	makan
	13.22	bobok
	14.55	bangun
	15.16	memberi makan kambing
	16.40	Belajar
	18.11	Belanja
	19.20	makan
	19.34	Belajar
	22.29	Bobok

31 Mei 2025 :	
09:00	- Rapikan tempat tidur
09:30	- mandi
10:00	- makan
10:49	- main Sepeda
12:00	- main game
13:20	- makan
15:00	- belajar
16:20	- bersih rumah
17:00	- mandi
18:00	- selubahyang
20:00	- belajar
21:00	- tidur

31 Mei 25

08.13	bangun tidur
08.20	beres" kamar
08.30	gosok gigi dll
09.20	Sarapan
10.00	belajar
11.35	makan
13.05	mandi
14.00	main game
15.00	nntn tv
15.35	makan camilan
16.00	ngasih makan ikan
17.00	tidur duduk"
18.00	tidur"an
18.35	nyari makan
19.45	makan bareng
22.00	Tidur

31 Mei 2025

07.51	Banguntidur
08.03	Makan
08.35	Buat Bunga
09.02	Belajar
09.35	tidur siang
04.05	Bangun
05.15	Makan
06.35	Mandi
07.55	Belajar
11.56	tidur

31/5/25

7:10	Bangun dan rapikan tempat tidur
7:16	Sarapan
7:20	Mandi lalu sembahyang
8:10	Bermain dengan teman
10:10	Bermain dengan adik
12:10	Makan
12:20	Membuat tugas
13:40	Tidur
14:10	Makan dengan teman
17:10	Mandi
19:10	Bermain game
20:50	Bermain dengan sepupu
22:10	Tidur

1/6/25

6:50	Bangun dan rapikan tempat
7:05	Sarapan
7:15	Mandi
8:20	Bermain dengan adik
11:50	Makan
12:30	Membuat tugas
13:20	Tidur
16:30	Kuliah rapikan
17:05	Bermain game
18:10	Bermain game
18:40	Membuat tugas
20:22	Membuat tugas
20:40	Belajar
22:20	Tidur

5. 31-5-2025

06.30	Bangun
06.50	Sarapan
07.20	masuk rumah
10.13	mandi
11.40	masuk siang
13.15	tidur
17.00	masuk
18.00	mandi
18.30	Lainnya mengambil
21.20	masuk malam
21.30	Belajar
23.08	tidur

6 4 juni 2025:

- ☐ 08:00 — bangun tidur
- ☐ 09:00 — makan
- ☐ 10:20 — mandi
- ☐ 11:00 — main bola
- ☐ 12:00 — tidur
- ☐ 16:00 — main game
- ☐ 17:00 — bersih " mandi
- ☐ 18:00 — Sembahyang
- ☐ 20:00 — belajar
- ☐ 21:00 — Tidur

~~1-6-25~~ 06.24 Bangun
 07.37 bersih
 08.56 makan
 09.13 Belajar
 11.15 makan
 12.35 Belajar
 13.12 Bebek
 15.17 memberi makan mbek
 16.18 Belajar
 18.19 makan
 18.29 Belajar
 19.56 Bebek

1 juni 25 07.14 bangun tidur
 07.21 beres" kamar
 08.00 gosok gigi dll
 08.15 makan pagi
 09.00 Scroll tiktok
 10.57 belajar
 12.01 Santai"
 14.00 mandi
 15.00 skincare dan Hair Care
 16.51 makan
 17.00 Scroll tiktok
 18.51 duduk"
 19.30 makan
 20.30 tidur

1 Juni 2025

- ☐ 09.51 Bangun
- ☐ 10.15 Makan
- ☐ 11.35 Belajar
- ☐ 12.00 Nyemil
- ☐ 12.05 Belajar
- ☐ 13.00 Mandi hp
- ☐ 14.03 tidur
- ☐ 15.55 Bangun
- ☐ 16.04 Belajar
- ☐ 18.36 Mandi
- ☐ 20.00 Belajar
- ☐ 22.00 Main hp
- ☐ 23.56 tidur

5:55 - Bangun dan rapikan tempat tidur
 6:00 - Sarapan
 6:10 - Mandi dan siap sekolah
 6:20 - Sekolah
 11:20 - Pulang
 11:30 - Mandi
 13:10 - Les
 14:40 - Tidur
 16:20 - Bermain dengan adik
 17:50 - Mandi
 18:10 - Sembahyang
 20:10 - Belajar
 22:10 - Tidur

2 Juni 25 10.27 Pulang sekolah
 10.47 Makan
 11.00 Tidur'an
 12.04 belajar
 14.31 makan camilan
 15.00 nntn tiktok
 16.15 Slap" latihan barongsai + Mandi
 17.20 berangkat latihan
 20.37 selesai latihan
 20.53 makan
 21.13 Tidur

3 Juni 25 10.13 Pulang sekolah
 10.38 belajar
 12.21 scroll tiktok
 12.49 makan
 13.01 mandi
 13.45 tidur'an
 14.05 belajar
 15.20 main keyboard
 16.30 Scroll tiktok
 17.05 nyapu
 17.30 Duduk"
 19.21 Beli kado
 20.34 makan
 23.00 tidur

2-6-25 11.52 Bobok
 13.46 Makan
 15.21 Mandi
 16.47 Belajar
 17.58 Mandi
 18.35 Belajar
 19.27 Bobok

3. 11.29 Pergi
 11.41 makan
 12.53 Bobok
 15.09 makan
 15.30 nntn Makan mbek
 16.55 Pergi
 20.19 bobok

4. 11.31 bobok
 13.55 bangun
 14.00 makan
 14.38 Bobok
 16.31 Belajar
 19.15 makan
 20.55 Bobok

7 2 Juni 2025
☐ 05:30 - bangun tidur
☐ 07:00 - Sekolah
☐ 11:00 - Tidur
☒ 15:00 - main game
☐ 16:00 - bersih - bersih
☐ 18:00 - Sembahyang
☐ 19:00 - makan
☐ 20:00 - belajar
☐ 21:00 - Tidur

8 3 Juni 2025
☐ 05:30 - bangun tidur
☐ 6:00 - sarapan
☐ 7:00 - Sekolah
☐ 11:00 - tidur
☐ 14:00 - makan
☐ 16:00 - ~~main~~ main game
☐ 18:00 - bersih
☐ 18:00 - Sembahyang dan mandi
☐ 19:00 - belajar
☐ 21:00 - tidur

9 4 Juni 2025
☐ 05:30 - bangun tidur
☐ 06:00 - sarapan
☐ 07:00 - Sekolah
☐ 13:00 - datang dari les melukis
☐ 14:00 - makan
☐ 15:00 - main game
☐ 16:00 - bersih
☐ 17:00 - Sembahyang
☐ 18:00 - belajar
 21:00 - Tidur

3-6-25
 11:30 - Pulang sekolah
 11:35 - Makan setelah ganti baju
 12:10 - Tidur
 16:10 - Bangun
 16:40 - Bermain dengan anjing
 17:40 - Mandi
 17:50 - Les
 20:20 - Belajar
 21:40 - Bersih fyp
 22:10 - Tidur

4-6-25
 11:10 - Pulang
 11:25 - Ganti baju lab makan
 11:40 - Tidur
 14:35 - Isah makan anjing
 14:50 - Bermain dengan anjing
 15:10 - Bermain game
 16:45 - Menemani adine
 18:05 - Mandi
 18:10 - Belajar
 19:20 - Membuat fyp
 21:10 - Tidur

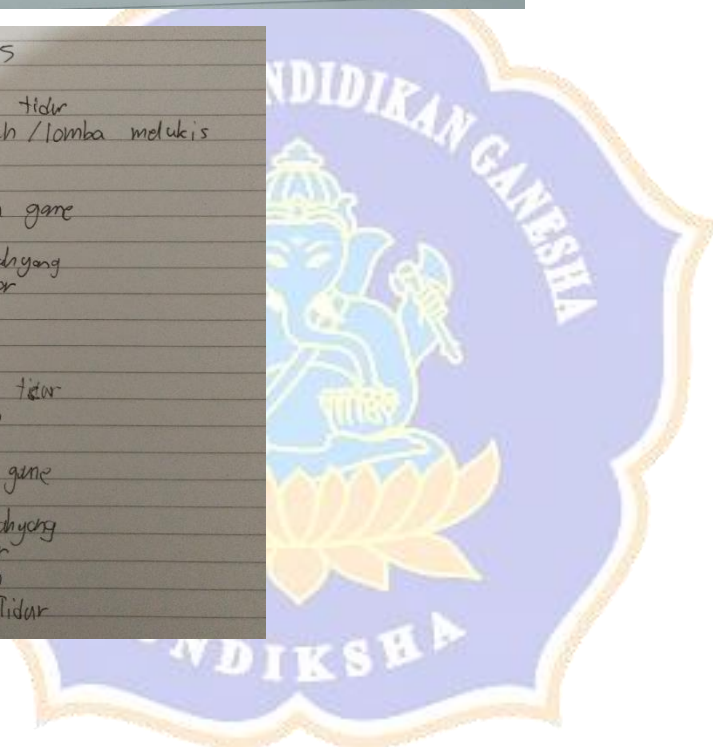
4 Juni 25 10.31 Pulang sekolah
 11.09 makan camilan
 11.34 mandi + keramas
 12.11 skinCare + HairCare
 12.43 belajar
 13.51 makan
 14.03 tidur'an
 15.00 main keyboard
 16.15 siap" latihan barongsai
 17.09 otw latihan
 20.49 Pulang
 20.55 beli makan nasi jinggo
 20.03 makan + bersih" tdr sbm tdr
 21.26 scroll tiktok
 21.41 tidur

5 Juni 25 10.46 Pulang sekolah
 10.54 Sampek rumah
 11.35 makan
 12.01 scroll tiktok
 15.15 mandi
 15.35 makan vitamin minyak ikan
 16.24 scroll tiktok
 16.59 nyapu
 17.00 tidur'an
 19.00 beli camilan
 20.21 makan
 22.31 tidur

6	05.23	Bangun
	06.17	nyapu
	09.15	masak
	10.00	mekan
	11.28	Bobok
	13.21	Belajar
	15.03	mandi
	16.12	Belanja
	17.08	makan
	18.21	Belajar
	19.07	Bermain board game
	20.28	Tidur

5	10.25	belanja
	11.31	makan
	12.42	Bobok
	15.02	ngasimkan mbek
	16.21	santai
	18.52	Belajar
	20.55	Bobok

10	5 Juni 2025
☐	07:00 - bangun tidur
☐	08:00 - sekolah / lomba melukis
☐	12:00 - makan
☐	13:00 - tidur
☐	15:00 - main game
☐	16:00 - mandi
☐	18:00 - Sembahyang
☐	19:00 - belajar
☐	21:00 - tidur
11	6 Juni 2025
☐	08:00 - bangun tidur
☐	08:35 - sarapan
☐	09:00 - mandi
☐	11:00 - main game
☐	12:00 - Tidur
☐	16:00 - Sembahyang
☐	17:00 - belajar
☐	19:00 - makan
☐	21:00 - Tidur Tidur



6-6-25

- 7:20 - Bangun dan rapikan tempat tidur
- 7:30 - Sarapan
- 7:35 - Mandi
- 7:37 - Sembahyang
- 8:00 - Bermain dengan teman
- 11:37 - Makan
- 13:10 - Tidur
- 16:20 - Menemani adik
- 16:45 - Bermain dengan teman
- 17:52 - Mandi
- 18:00 - Sembahyang
- 19:20 - Bermain dengan sepupu
- 20:40 - Bermain game
- 22:10 - Tidur

7-6-25

- 8:05 - Bangun dan rapikan tempat tidur
- 8:10 - Sarapan
- 8:15 - Sembahyang
- 10:15 - Bermain dengan sepupu
- 13:40 - Tidur
- 16:20 - Bermain dengan teman
- 17:45 - Mandi
- 17:55 - Sembahyang
- 20:30 - Bermain game
- 22:05 - Tidur

8-6-25

- 7:10 - Bangun dan rapikan tempat tidur
- 7:45 - Sarapan
- 7:20 - Mandi lalu ~~semahyang~~ Sembahyang
- 9:15 - Bermain ke rumah kakak
- 14:20 - Menemani adik
- 17:05 - Mandi
- 18:10 - Merayakan ulang tahun
- ~~23:00~~ I
- 23:45 - Tidur

6 Jun 25

- 07:14 bangun tidur
- 07:30 bersih
- 08:10 Scroll tiktok
- 12:00 mandi + keramas
- 13:14 skin care + hairlau
- 13:50 main game
- 14:15 ntn tv
- 15:00 makan
- 16:15 duduk
- 18:03 makan camilan
- 19:57 Pergi beli baju
- 21:34 sampai rumah
- 21:51 bikin mie
- 23:05 tidur

7 Jun 25

- 07:38 bangun tidur
- 07:49 bersih
- 08:39 makan buah
- 08:50 duduk
- 09:10 Scroll tiktok
- 10:46 main game
- 11:09 duduk
- 14:39 mandi
- 15:10 ntn tv
- 17:13 Sembahyang
- 19:20 ke food court
- 20:21 makan
- 22:19 tidur

12 7 Juni 2025

- 07:00 - bangun rapikan kasur
- 07:30 - Sarapan
- 08:00 - bantu ortu
- 09:00 - main game
- 10:25 - tidur
- 14:00 - ~~semahyang~~ makan siang
- 15:00 - bersih rumah
- 16:00 - mandi
- 18:00 - Sembahyang
- 20:00 - belajar
- 21:00 - tidur

13 8 Juni 2025

- 08:00 - bangun rapikan kasur
- 09:00 - sarapan
- 10:00 - bantu ortu
- 12:00 - Tidur
- 15:00 - main game
- 16:00 - bersih rumah
- 17:00 - mandi
- 18:00 - Sembahyang
- 19:00 - belajar
- 21:00 - tidur

9.	06.28	Bangun
	07.21	nyapu
	10.15	makan
	11.25	masak
	12.00	makan
	12.38	Santai
	14.21	bobok
	15.25	ngasi makan kuring
	16.27	Pergi
	17.56	makan
	18.23	Belajar
	20.55	Bobok

7.	05.01	Bangun
	06.20	nyapu
	09.31	nyuci piring
	11.55	masak
	13.13	makan
	15.18	Santai
	17.28	Makan
	19.21	Bobok
8.	05.25	Bangun
	06.27	nyapu
	11.31	makan
	11.55	Santai
	15.17	ngasi makan mbela
	17.19	makan
	20.15	Bobok

9.	06.28	Bangun
	07.21	nyapu
	10.15	makan
	11.25	masak
	12.00	makan
	12.38	Santai
	14.21	bobok
	15.25	ngasi makan kuring
	16.27	Pergi
	17.56	makan
	18.23	Belajar
	20.55	Bobok
10.	05.15	Bangun
	05.40	Mandi
	06.45	Berangkat
	15.59	Makan
	17.15	Bobok
	18.17	Mandi
	19.11	Jalan
	21.58	Bobok
11.	05.10	Bangun
	06.19	nyapu
	09.25	masak
	12.12	makan
	14.21	Bobok
	15.12	ngasi makan mbela
	17.28	makan
	18.31	Bobok

12.	04.15	Bangun
	04.21	mandi
	04.56	Siapsiap
	05.25	Seangkat skul
	12.56	Bahok
	15.22	makan
	16.32	Belajar
	18.18	makan
	19.26	Proboh

8 jun	07.05	bangun tidur
	07.23	bersih"
	08.19	Scroll tiktok
	09.14	makan
	10.00	tidur"an
	11.39	makan
	13.00	# duduk"
	15.00	mandi
	17.00	ke foodcourt
	19.51	ngobrol"
	22.01	tidur
9 jun	07.53	bangun telr
	08.05	bersih"
	08.28	Scroll tiktok
	09.10	masarapan buah
	10.00	nntn tv
	11.23	kerumah sepupu
	17.38	otw beli batik bareng
	18.19.10	selesai makan
	20.52	mandi
	22.10	telr

10 jun	05.02	bangun telr
	06.42	otw sklh
	11.00	Pulsek
	12.00	makan
	12.10	nntn #tv
	13.20	mandi
	13.30	siap" otw sklh
	15.14.20	otw sklh
	18.10	Pulang
	18.30	makan mandi
	19.13	makan
	20.00	tidur
11 jun	04.10	bangun telr + siap"
	05.50	otw sklh
	13.34	Pulsek
	14.00	mandi
	15.03	tidur
	19.14	bangun telr
	20.00	Scroll tiktok
	22.01	tidur
12 jun	05.15	bangun telr
	05.30	siap" sklh
	11.30	Pulsek
	12.01	mandi
	13.11	makan
	15.20	tidor slong
	17.30	bangun telr
	18.13	makan
	18.43	Scroll tiktok
	19.01	main game
	19.23	Scroll tiktok
	21.54	tidur

