

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA DI SMP NEGERI 7 SINGARAJA

Oleh

Ni Kadek Intan Wiliyasari, NIM 2111011006
Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

Email: intanwiliyasari06@gmail.com iketutgading@undiksha.ac.id
Eka.paramartha@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Kecanduan *game online* berdampak pada produktivitas akademik siswa. Banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, karena waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk bermain *game online* daripada belajar. Bahkan, siswa sering terlambat datang ke sekolah karena mereka bangun kesiangannya akibat terlalu lama bermain *game online* di malam hari. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling behavioral teknik *selfmanagement* untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 7 Singaraja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental, dengan *nonequivalent pre-test and post-test control group design*. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Singaraja dengan satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen dengan jumlah 50 siswa yang dipilih karena memiliki kriteria kecanduan *game online*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu pencatatan dokumen dan kuesioner. Selanjutnya dianalisis melalui analisis statistik yang terdiri dari uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik *selfmanagement* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa

Kata kunci: kecanduan *game online*, teori konseling behavioral, teknik *self-management*

**THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING USING
SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ONLINE GAME
ADDICTION AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 7 SINGARAJA**

By

Ni Kadek Intan Wiliyasari, NIM 2111011006

Counseling Guidance Program

Department of Education, Psychology, and Counseling

**Email : intanwiliyasari06@gmail.com iketutgading@undiksha.ac.id
Eka.paramartha@undiksha.ac.id**

ABSTRACT

Online game addiction affects students' academic productivity. Many students fail to complete assignments given by teachers because they spend more time playing online games than studying. Additionally, students often arrive late to school because they oversleep due to spending too much time playing online games at night. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of behavioral counseling techniques for self-management in reducing online gaming addiction among eighth-grade students at SMP Negeri 7 Singaraja. This study is a quasi-experimental research design using a nonequivalent pre-test and post-test control group design. The subjects involved in this study were students at SMP Negeri 7 Singaraja, with one control group and one experimental group, each consisting of 50 students selected based on criteria for online gaming addiction. The data collection methods used were document recording and questionnaires. The data were then analyzed using statistical analysis, including prerequisite analysis tests and hypothesis tests. Based on the data analysis, the results of the study indicate that behavioral counseling using self-management techniques is effective in reducing online game addiction among students.

Keywords: online game addiction, behavioral counseling theory, teknik *self-management*