

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



OLEH

NI KADEK INTAN WILİYASARI

NIM 2111011006

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

2025



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

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
Ni Kadek Intan Wiliyasari
2111011006**

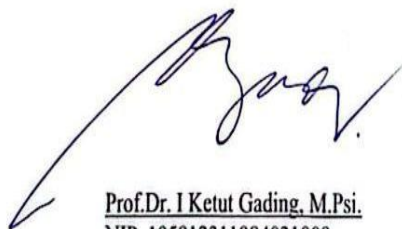
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI
DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI

Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

Pembimbing II



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1993070120220311005

LEMBAR PERSETUJUAAN PENGUJI

Skripsi oleh Ni Kadek Intan Wiliyasari ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 10 Juli 2025

Dewan Penguji,



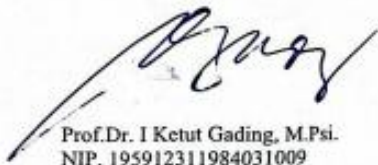
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
NIP. 195703031983032001

(Ketua)



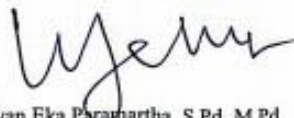
Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920216019032021

(Anggota)



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

(Anggota)



Wayan Eka Purnanatha, S.Pd., M.Pd
NIP. 1993070120220311005

(Anggota)

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

Pada:
Hari : Kamis
Tanggal : 10 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian



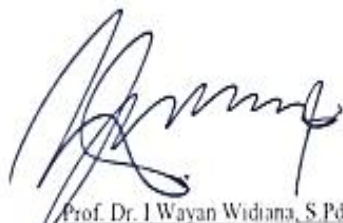
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002

Sekretaris Ujian



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

MOTTO

**“Uddhared ātmanātmānaṁ nātmanam avasādayet, ātmaiva hy ātmano
bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ”**

**“Bangkitkan dirimu dengan kekuatan dari dirimu sendiri, jangan
merendahkan dirimu. Karena dirimu sendirilah sahabatmu, dan dirimu
sendirilah musuhmu.”**

~Bhagavad Gita 6.5~



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa di SMP Negeri 7 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 24 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Ni Kadek Intan Wiliyasari
2111011006

PRAKATA

Puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, berkah, dan karunia-Nya, penulis, Ni Kadek Intan Wiliyasari, dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa di SMP Negeri 7 Singaraja” dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Oleh karena itu, pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof .Dr. I Wayan Widiana,S.Pd.,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.
2. Putu Ari Dharmayanti,S.Pd., M.Pd, selaku Ketua jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan yang sudah sangat membantu dan selalu mengarahkan mahasiswa dengan sangat baik untuk segera menyelesaikan studi.
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing 1, yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan bimbingan dan masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Beliau senantiasa diberikan kesehatan dan umur panjang untuk terus membagikan ilmunya demi mencerdaskan generasi bangsa.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd, selaku pembimbing selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan bimbingan dan masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Beliau senantiasa diberikan kesehatan dan umur panjang untuk terus membagikan ilmunya demi mencerdaskan generasi bangsa.
5. Para Dosen di Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman yang sangat berharga selama masa perkuliahan

hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ilmu yang diperoleh menjadi bekal yang sangat penting bagi penulis dalam menyusun skripsi ini serta dalam perjalanan akademik dan profesional di masa depan.

6. Kepala Sekolah tempat penelitian di SMP Negeri 7 Singaraja yang telah bersedia untuk memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 7 Singaraja yang telah bersedia untuk selalu membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Siswa SMP Negeri 7 Singaraja yang telah membantu penulis di penyusunan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada diri sendiri, karena sudah kuat dan bertahan sejauh ini tanpa henti.
10. Ucapan terima kasih yang tak terhingga saya haturkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak I Putu Sukaartana dan Ibu Ni Wayan Suartini yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah hidup penulis. Terima kasih atas cinta yang tak pernah habis, kesabaran yang tiada batas, dan dukungan yang tulus sejak awal hingga skripsi ini terselesaikan. Tanpa doa dan restu kalian, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi awal dari keberhasilan yang dapat membahagiakan dan membanggakan kalian. Penulis selalu berdoa dan berharap agar kalian selalu sehat, serta dipanjangkan umurnya agar dapat melihat penulis sukses nantinya.
11. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Kehangatan, perhatian, dan motivasi, dari kalian menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
12. Untuk orang yang sangat istimewa di hati. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Yang menemani, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran. Orang yang selalu memberi semangat, selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih sudah menjadi bagian dari

perjalanan hidup penulis dan menjadi rumah yang nyaman untuk pulang dan berteduh. Skripsi ini mungkin hanyalah karya tulis, tapi setiap halamannya mengandung cerita tentang sabar, cinta, dan harapan yang tumbuh bersamamu.

13. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat terbaik yang telah menjadi bagian penting dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas tawa yang menguatkan, bahu yang siap menopang di kala lelah, dan kata-kata yang selalu menenangkan di saat ragu. Kehadiran kalian bukan sekadar teman, tetapi cahaya yang menemani dalam gelapnya proses dan panjangnya perjuangan. Semoga kebersamaan ini terus menjadi cerita indah selamanya.
14. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berharga dalam bidang pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya dalam menangani permasalahan kecanduan *game online* pada siswa.

Akhir kata, penulis berharap agar hasil penelitian yang akan dilakukan nantinya dapat memberikan dampak positif serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Singaraja, 24 Juni 2025

(Ni Kadek Intan Wiliyasari)

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAAN PENGUJI	iii
MOTTO.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI.....	13
2.1 Kecanduan Game Online	13
2.1.1 Definisi Kecanduan Game Online	13
2.1.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i>	15
2.1.3 Dampak Kecanduan <i>Game Online</i>	16
2.1.4 Aspek- Aspek dan Indikator Kecanduan <i>Game Online</i>	20
2.2 Konseling Behavioral.....	21
2.2.1 Definisi Konseling Behavioral.....	21
2.2.2 Tujuan Konseling Behavioral	22
2.2.3 Langkah- langkah Konseling Behavioral.....	24
2.2.4 Asas – asas Konseling.....	25
2.2.5 Teknik-Teknik di dalam Konseling Behavioral.....	28
2.2.6 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Behavioral	31
2.3 Teknik <i>Self Management</i>	33
2.3.1 Definisi Teknik <i>Self Management</i>	33
2.3.2 Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	34
2.3.3 Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i>	36
2.3.4 Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i>	37
2.4 Penelitian Relevan.....	40
2.5 Kerangka Berfikir.....	46
2.6 Perumusan Hipotesis	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Waktu dan Lokasi penelitian.....	50
3.3 Populasi dan Sampel penelitian	50
3.3.1 Populasi	50

3.3.2 Sampel penelitian.....	51
3.4 Prosedur Penelitian.....	53
3.5 Identifikasi Variabel penelitian	54
3.5.1 Definisi Variabel	55
3.5.1 Definisi Konsep.....	55
3.5.2 Definisi Operasional.....	57
3.6 Metode dan Instrumensasi Pengumpulan Data	58
3.6.1 Metode Pengumpulan Data	58
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	59
3.7 Validitas Instrumen	67
3.7.1 Uji Validitas isi	67
3.7.2 Validitas Butir	73
3.7.3 Uji Reabilitas.....	75
3.8 Metode Analisis Data	76
3.8.1 Deskripsi Data	76
3.8.2 Uji Prasyarat Analisis	77
3.8.3 Uji Hipotesis.....	79
BAB IV	81
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
4.1 Hasil Penelitian.....	81
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	81
4.1.2 Deskripsi Data Kuantitatif	81
4.1.3 Deskripsi Data Kuantitatif	88
4.1.4 Histogram	95
4.1.5 Uji Prasyarat	96
4.1.6 Pengujian Hipotesis	98
4.2 Pembahasan	101
BAB V.....	107
PENUTUP.....	107
5.1 Rangkuman.....	107
5.2 Simpulan.....	110
5.3 Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Tabel Nonequivalent Pretest – Posttest</i>	50
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Siswa.....	51
Tabel 3.3 Prosedur Penelitian.....	53
Tabel 3.4 Penilaian Skala Likert (Penilaian Positif dan negatif).....	60
Tabel 3.5 Kisi-kisi Penyusunan Kuesioner Kecanduan <i>Game Online</i>	61
Tabel 3.6 Butir-butir Pernyataan Kecanduan <i>Game Online</i>	62
Tabel 3.7 Kriteria Penilaian.....	67
Tabel 3.8 Nama Pakar Validitas Instrumen.....	68
Tabel 3.9 Rekap Uji Judges Butir Kuesioner.....	69
Tabel 3.10 Hasil CVR Validitas Isi.....	71
Tabel 3.11 Kriteria Hasil Perhitungan CVI.....	73
Tabel 3.12 Rangkuman Uji Konsistensi Butir Kuesioner.....	74
Tabel 3.13 Hasil Reliabilitas Instrumen.....	76
Tabel 4.1 Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan.....	80
Tabel 4.2 Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan.....	81
Tabel 4.3 Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal Kelas Eksperimen.....	85
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen.....	87
Tabel 4.5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Kontrol.....	92
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	95
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	96
Tabel 4.8 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i>	97
Tabel 4.9 Kriteria Penilaian Uji Efektivitas.....	98



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	47
Gambar 4.1 Histogram	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. .Lembar Persetujuan pembahas	116
Lampiran 2. Surat Observasi.....	117
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	118
Lampiran 4. Uji Judges	119
Lampiran 5. Uji Judges	120
Lampiran 6. Uji Judges	121
Lampiran 7. RPL Bimbingan Klasikal.....	122
Lampiran 8. Materi Bahan Ajar	128
Lampiran 9. Media	136
Lampiran 10 Lembar kerja peserta didik (LKPD)	137
Lampiran 11 Lembar Jurnal Harian Siswa.....	139
Lampiran 12. Lembar Refleksi Dan Evaluasi	140
Lampiran 13. Evaluasi Proses	142
Lampiran 14. Hasil Uji Coba Instrumen.....	146
Lampiran 15. Data Pre-test dan Post-Test.....	148
Lampiran 16. Hasil Uji Prasyarat.....	150
Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis.....	151
Lampiran 18. Hasil Dokumentasi Kegiatan Peneliti.....	152
Lampiran 19. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	156
Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup.....	157

