

**EFEKTIFITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIOR TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GAME ONLINE SISWA SMP LAB
UNDIKSHA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

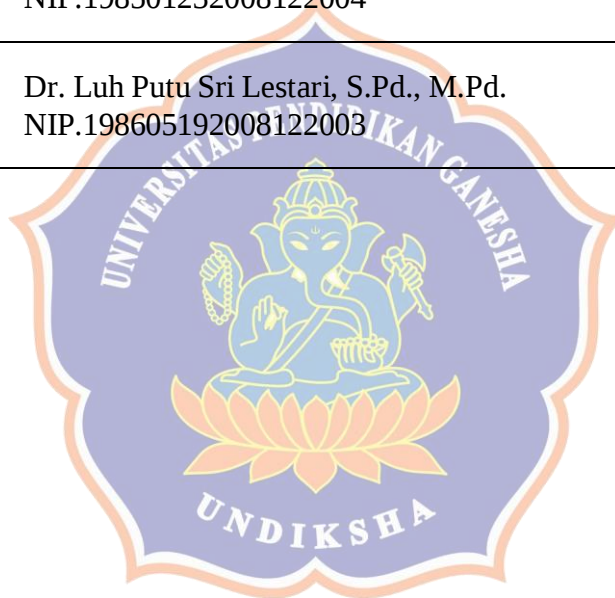


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh I Komang Suarshadana K ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

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

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul =Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa SMP Lab Undiksha= 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/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, 6 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



I Komang Suarshadana K

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul <Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa SMP Lab Undiksha= dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun, berkat bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, seluruh proses dapat dilalui dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kebijakan dan fasilitas sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Kepada Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah menyempatkan untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan yang sangat berarti. Penulis sangat menghargai kesabaran dan komitmen beliau selama proses pembimbingan serta kebijakan yang memudahkan studi penulis, semoga diberkahi, selalu diberikan kesehatan dan panjang umur.
3. Kepada Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II sekaligus Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi

kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, semoga diberkahi, selalu diberikan kesehatan dan panjang umur.

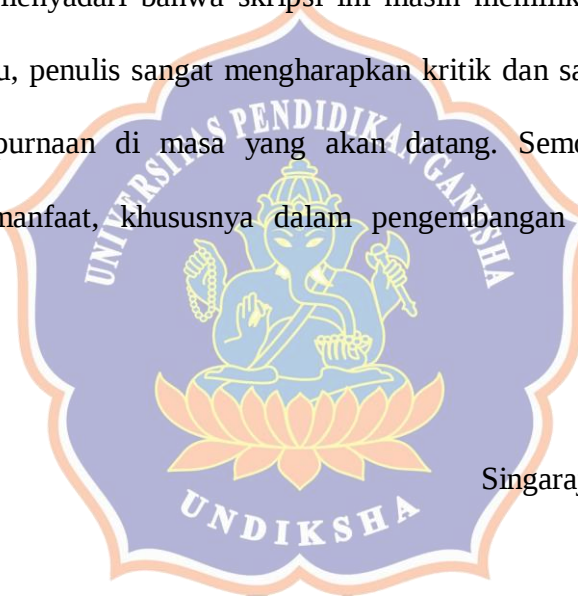
4. Kepada Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan bimbingan, perbaikan, arahan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan masukan, saran, serta membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bimbingan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang telah memberikan bantuan, masukan, serta dukungan dalam proses penelitian.
9. Kepada siswa-siswi kelas VIII-1 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang telah berpartisipasi dan aktif dalam membantu kelancaran penelitian ini.
10. Kepada Orang tua tercinta, Bapak I Wayan Suardana serta Ibu Ni Putu Sri Artini yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama penulis, yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan. Terima kasih atas segala perjuangan dan ketulusan yang telah diberikan

sehingga penulis dapat berada pada tahap ini. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan, umur panjang, kebahagiaan, serta kelancaran rezeki..

11. Kepada teman-teman keluarga besar *Nord White Squadra* yang telah memberikan kebersamaan, semangat, serta menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi.

12. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, tetap bertahan, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.



Singaraja 6 Juni 2026

I Komang Suarshadana K

NIM. 2211011050

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
12.1 Latar Belakang.....	1
12.2 Identifikasi Masalah.....	9
12.3 Pembatasan Masalah.....	10
12.4 Rumusan Masalah.....	10
12.5 Tujuan Penelitian.....	10
12.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI	13
2.1 Deskripsi Teori	13
2.1.1 Deskripsi Teori Mengenai Kecanduan <i>Game Online</i>	13
2.1.2 Deskripsi Teori Konseling Kognitif Behavior.....	27
2.1.3 Deskripsi Teori Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	36
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	42
2.3 Kerangka Berfikir	46
2.4 Hipotesis Penelitian	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.2 Rancangan Penelitian.....	49
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
3.3.1 Populasi.....	50
3.3.2 Sampel.....	51

3.4 Variabel Penelitian	52
3.4.1 Identifikasi Variabel	52
3.4.3 Definisi Variabel	54
3.5 Metode Pengumpulan Data	57
3.5.1 Instrumen Variabel	59
3.6 Metode Analisis Data.....	69
3.6.1 Metode Deskripsi Data	69
3.6.2 Metode Uji Asumsi Analisis.....	70
3.6.3 Uji Hipotesis.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
4.1 Hasil Penelitian.....	74
4.1.1 Analisis Deskriptif Data Penelitian	74
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis	83
4.1.3 Pengujian Hipotesis	85
4.1.4 Uji <i>Effect Size</i>	87
4.2 Pembahasan.....	87
4.3 Implikasi Penelitian	89
4.3.1 Implikasi Teoritis.....	89
4.3.2 Implikasi Praktis.....	90
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V.....	93
KESIMPULAN	93
5.1 Kesimpulan.....	93
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian Pre-Eksperimen One Group Pretest-Posttest.....	50
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha	51
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Kecanduan Game Online.....	59
Tabel 3. 4 Tabulasi Silang Gregory.....	63
Tabel 3. 5 Hasil Penilaian Judges Kuesioner Kecanduan Game Online	64
Tabel 3. 6 Hasil Tabulasi Silang untuk Kuesioner Kecanduan Game Online	65
Tabel 3. 7 Rangkuman Uji Konsistensi Butir Kuesioner	67
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Instrumen	69
Tabel 3. 9 Kriteria Penilaian Uji Efektivitas.....	73
Tabel 4. 1 Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan.....	75
Tabel 4. 2 Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan.....	76
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen.....	77
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif Data Pre-test Kelas Eksperimen.....	82
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Deskriptif Data Post-test Kelas Eksperimen	83
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	84
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas Varians	85
Tabel 4. 8 Hasil Analisis <i>Paired-Samples t-Test</i>	86
Tabel 4. 9 Hasil Analisis <i>Paired-Samples t-Test</i>	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	47
Gambar 4. 1 Histogram	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Observasi	104
Lampiran 2. Surat Balasan Observasi	105
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	106
Lampiran 4. Uji Judges I	107
Lampiran 5. Uji Judges II	109
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	111
Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen	112
Lampiran 8. Perhitungan Kategori Skor	114
Lampiran 9. Data Pre-test	115
Lampiran 10. Data Post-test	115
Lampiran 11. Data Gain Score Ternormalisasi (GSn)	115
Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif	116
Lampiran 13. Hasil Uji Prasyarat	116
Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis	116
Lampiran 15. Tabel Uji <i>Effect Size</i>	117
Lampiran 16. Hasil Dokumentasi Kegiatan Penelitian	117
Lampiran 17. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen	120
Lampiran 18. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 1)	121
Lampiran 19. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 2)	134
Lampiran 20. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 3)	147
Lampiran 21. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 4)	160