



Lampiran 1. Surat Observasi



Nomor : 2757/UN48.10.5/LT/2025
 Lampiran : -
 Hal : Observasi Awal

28 Februari 2025

Yth. **Kepala Sekolah SMP LAB Undiksha**
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminal Proposal 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 :

No	Nama	NIM	Program Studi
1	Ni Putu Dian Purnamita Dewi	2211011004	Bimbingan Konseling
2	Ni Komang Putri Leony	2211011046	Bimbingan Konseling
3	I Komang Suarshadana K	2211011050	Bimbingan Konseling
4	Made Samita Setia Budi	2211011020	Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan



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

Lampiran 2. Surat Balasan Observasi



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 : 6671/SMP/Lab. UNDIKSHA/E.7/2025

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

Nama : I Komang Suarshadana K
NIM : 2211011050
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 1 s.d. VIII 3 di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja pada tanggal 4 Maret s.d. 7 Maret 2025.

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



I Putu Kusuma Wardana, S.Pd., M.Pd.
NPY 57071106



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 15195/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 01 Desember 2025
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP LAB UNDIKSHA
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : I Komang Suarshadana K
NIM : 2211011050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 4. Uji Judges I

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Judul : Kecanduan *Game Online*
Nama Pakar : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M. Psi., Psikolog
Keahlian : Dosen Pakar
Nama Mahasiswa : I Komang Suarshadana K
Hari/Tanggal : Selasa, 30 September 2025

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	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	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Catatan : (1). Pilihan responnya bisa diganti dengan "sesuai"; (2). Perhatikan cara skoring pada item favorable dan non-favorable agar tidak keliru.

Singaraja, 30 September 2025

Pakar I



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,
M.A., M.Psi., Psikolog
 NIP. 198008012006042001

Lampiran 5. Uji Judges II

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Judul : Kecanduan *Game Online*
Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
Keahlian : Dosen Pakar
Nama Mahasiswa : I Komang Suarshadana K
Hari/Tanggal : Selasa, 30 September 2025

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	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			

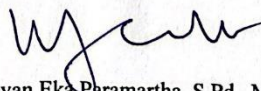
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50	V		

Catatan :

sebelum dilakukan uji validasi dan reliabilitas
item bisa di sukutkan / dikurangi menjadi 30 item -

Singaraja, 30 September 2025

Pakar II



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
NIP. 199307012022031005

Lampiran 6. Surat Balasan 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 : 7022/SMP/Lab. Undiksha/E.7/2026

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

Nama : I Komang Suarshadana K.
 NIM : 2211011050
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan / IPPB
 Fakultas : Ilmu Pendidikan

Memang benar mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian dalam rangka melengkapi syarat perkuliahan mata kuliah seminar hasil penelitian di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja pada bulan Desember 2025 s.d. Maret 2026 kepada siswa kelas VIII - 1, VIII - 2, IX - 2 dan IX - 3.

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



Singaraja, 3 Maret 2026
 Kepala Sekolah

Putu Krisuma Wardana. S.H., S.Pd., M.Pd.

Hasil Uji Validitas

[illegible]

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	50

Lampiran 8. Perhitungan Kategori Skor

$$\text{Skor maksimum ideal} = 5 \times 50 = 250$$

$$\text{Skor minimum ideal} = 1 \times 50 = 50$$

$$M_i = 1/2 (\text{Skor maksimum ideal} + \text{Skor minimum ideal})$$

$$M_i = 1/2 \times (250 + 50) = 150$$

$$SD_i = 1/6 \times (\text{Skor maksimum ideal} - \text{Skor minimum ideal})$$

$$SD_i = 1/6 \times (250 - 50) = 33,33$$

$$\begin{aligned} M_i + 1,5 SD_i \leq M \leq M_i + 3,0 SD_i &= 150 + 1,5(33,33) \leq M \leq 150 + 3,0(33,33) \\ &= 150 + 50 \leq M \leq 150 + 100 \\ &= 200 \leq M \leq 250 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_i + 0,5 SD_i \leq M < M_i + 1,5 SD_i &= 150 + 0,5(33,33) \leq M \leq 150 + 1,5(33,33) \\ &= 150 + 16,67 \leq M \leq 150 + 50 \\ &= 166,67 \leq M < 200 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_i - 0,5 SD_i \leq M < M_i + 0,5 SD_i &= 150 - 0,5(33,33) \leq M \leq 150 + 0,5(33,33) \\ &= 150 - 16,67 \leq M \leq 150 + 16,67 \\ &= 133,33 \leq M < 166,67 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_i - 1,5 SD_i \leq M < M_i - 0,5 SD_i &= 150 - 1,5(33,33) \leq M \leq 150 - 0,5(33,33) \\ &= 150 - 50 \leq M \leq 150 - 16,67 \\ &= 100 \leq M < 133,33 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_i - 3,0 SD_i \leq M < M_i - 1,5 SD_i &= 150 - 3,0(33,33) \leq M \leq 150 - 1,5(33,33) \\ &= 150 - 100 \leq M \leq 150 - 50 \\ &= 50 \leq M < 100 \end{aligned}$$

Interval	Kategori
$200 \leq M \leq 250$	Sangat tinggi
$167 \leq M < 200$	Tinggi
$133 \leq M < 167$	Sedang
$100 \leq M < 133$	Rendah
$50 \leq M < 100$	Sangat rendah

Kelompok Eksperimen

[illegible]

Lampiran 10. Data Post-test

Kelompok Eksperimen

[illegible]

Lampiran 11. Data Gain Score Ternormalisasi (GSn)

Kelompok Eksperimen

No.	Pretest	Posttest	GNs
1	187	100	0.64
2	182	92	0.68
3	181	91	0.69
4	182	86	0.73
5	181	92	0.68
6	181	96	0.65
7	178	82	0.75
8	189	80	0.78
9	183	77	0.80
10	177	93	0.66
11	186	84	0.75
12	172	90	0.67
13	195	89	0.73

Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Kecanduan_Game_Online_Eksperimen	13	172	195	182.62	5.767
Valid N (listwise)	13				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest_Kecanduan_Game_Online_Eksperimen	13	77	100	88.62	6.552
Valid N (listwise)	13				

Lampiran 13. Hasil Uji Prasyarat

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Data	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecanduan_Game_Online	Pretes	.166	13	.200*	.964	13	.811
	Posttes	.139	13	.200*	.977	13	.961

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecanduan_Game_Online	Based on Mean	.566	1	24	.459
	Based on Median	.451	1	24	.508
	Based on Median and with adjusted df	.451	1	23.988	.508
	Based on trimmed mean	.581	1	24	.453

Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	182.62	13	5.767	1.599
	Posttest	88.62	13	6.552	1.817

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	94.000	9.201	2.552	88.440	99.560	36.834	12	<.001

Lampiran 15. Tabel Uji *Effect Size*

Paired Samples Effect Sizes						
			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	Cohen's d	9.201	10.216	6.148	14.279
		Hedges' correction	9.502	9.893	5.953	13.828

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 16. Hasil Dokumentasi Kegiatan Penelitian

1. Pelaksanaan Wawancara dan Observasi



Observasi dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2025, bersama dengan guru BK di kelas VIII SMP Lab Undiksha.

2. Pelaksanaan Pre-test



Pre-test dilaksanakan pada tanggal 26 November 2025

3. Pelaksanaan Perlakuan (*Treatment*)



Treatment pertama dilakukan pada tanggal 2 Desember 2025



Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025



Treatment ketiga dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025



Treatment keempat dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2026

4. Pelaksanaan *Post-test*



Post-test dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2026



Lampiran 17. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen

KUESIONER KECANDUAN *GAME ONLINE*

1. Identitas Siswa

Nama : Gede Eugen Ludwig Bour

No. Absen : 13

Kelas : 81

Sekolah : SMP LAB UNDUKS HA

2. Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang kecanduan *game online*.

Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang benar tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

3. Alternatif Jawaban

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya sering bermain <i>game online</i> lebih dari 4 jam sehari.				✓	
2	Saya merasa bermain <i>game online</i> hanya 30 menit - 1 jam saja sudah cukup.		✓			
3	Saya sering menunda tugas penting, demi				✓	

Lampiran 18. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 1)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

1.	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
2.	Bidang Bimbingan	:	Pribadi, Sosial
3.	Fungsi Layanan	:	Pencegahan dan Pengentasan
4.	Tema/Topik	:	Kecanduan <i>Game Online</i>
5.	Kelas	:	8/VIII-1
6.	Hari, Tanggal	:	Kamis,
7.	Waktu	:	1 Pertemuan x 45 Menit
8.	Tempat	:	Ruang Konseling SMP Lab Undiksha
9.	Hasil Identitas masalah awal		
	a.	Masalah	: Konseli merupakan siswa-siswi kelas VIII/8 di SMP Lab Undiksha, masalah rendahnya minat belajar dikarenakan kecanduan <i>game online</i> ini terungkap dari perilaku-perilaku yang ditampilkan siswa-siswi di kelas, dan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan penyebaran angket terdapat beberapa siswa tersebut sangat malas mengikuti pelajaran di kelas dan tidak berminat untuk belajar, akibat dari kecanduan <i>game online</i> .
	b.	Deskripsi masalah dan gejala masalah	: Kecanduan <i>game online</i> merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain <i>game</i> yang banyak menghabiskan waktu yang memungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Apabila konseli memiliki kecanduan <i>game online</i> , maka: 1. Konseli akan merasa terpaksa mengikuti pelajaran di kelas dan kesulitan untuk memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. 2. Konseli lebih sering mengantuk karena tidak fokus. 3. Konseli lebih memilih bermain <i>game online</i> secara diam-diam agar tidak kena teguran. 4. Konseli malas melakukan sesuatu selain bermain <i>game online</i>. 5. Sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran.

	c.	Sumber informasi masalah	:	Berdasarkan hasil dari observasi serta penyebaran angket/kuesioner yang dilakukan, terdapat beberapa siswa yang mengalami gejala kecanduan <i>game online</i> tersebut. Selain itu dibantu dengan hasil wawancara bersama guru BK dan wali kelas.
6.		Tujuan Umum Konseling	:	Agar konseli memahami pengertian, faktor penyebab, dan dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i> , serta memiliki kesadaran dan komitmen untuk menghindari perilaku menyimpang dengan menumbuhkan tanggung jawab, disiplin, dan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.
7.		Tujuan Khusus Konseling	:	1. Konseli Memahami pengertian kecanduan <i>game online</i> dengan bahasa yang tepat. 2. Mengetahui faktor penyebab kecanduan <i>game online</i> yang dapat terjadi pada peserta didik. 3. Menganalisis dan membedakan penggunaan <i>game online</i> yang sehat dan tidak sehat. 4. Merumuskan langkah-langkah untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. 5. Menyusun komitmen pribadi untuk mengatur waktu bermain <i>game</i> secara seimbang dengan kewajiban belajar sebagai peserta didik.
8.		Metode dan Teknik	:	Kognitif Behavior teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
9.		Tahapan Konseling		Pada Tahap ini Saya akan melakukan kegiatan Konseling Kelompok menggunakan tahap-tahap Konseling menurut Prayitno (2022) bahwa "Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran". Dibawah ini akan dijelaskan keempat Tahap tersebut.

	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Umum	1. Guru/Konselor menyambut konseli dengan senyuman dan menyapa anggota kelompok dengan salam. (<i>Attending</i>). 2. Konselor meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai. 3. Konselor menjelaskan tujuan Konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif, curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. Konselor menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah- langkah kegiatan kelompok.	1. Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topik kecanduan <i>game online</i>. 2. Konselor menjelaskan asas-asas di dalam Konseling kelompok, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
	c. Mengarahkan kegiatan.	Konselor menjelaskan kembali kegiatan Konseling Kelompok secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam kelompok.
	2. Tahap Transisi/Peralihan	
	Konselor menanyakan kalau kalau ada konseli yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan.

		2. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. 3. Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan.
	Konselor menyiapkan konseli untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Konselor dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan. 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian Konselor mulai masuk ke tahap inti/kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling (Eksperimentasi)	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya terkait kecanduan <i>game online</i> 2. Anggota kelompok dan konselor menentukan permasalahan yang dibahas terlebih dahulu. 3. Anggota kelompok melakukan <i>brainstorming</i>/curah pendapat tentang permasalahan yang diangkat sampai tuntas. 4. Konselor memberikan penguatan terhadap materi layanan terkait pencegahan kecanduan <i>game online</i>. 5. Konselor melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok mengenai cara dan tips untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i>.

	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan Konseling (Refleksi)	1. Konselor menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang kecanduan <i>game online</i> dalam layanan konseling kelompok 2. Konselor menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 3. Konselor menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengontrol diri terkait kecanduan <i>game online</i>.
	4. Tahap Pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan Konseling kelompok akan segera diakhiri. 2. Konselor memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses konseling terkait kecanduan <i>game online</i>. 3. Konselor meminta anggota kelompok memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan Konseling kelompok 4. Konselor merencanakan kegiatan tindak lanjut. 5. Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok. 6. Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan memberikan salam penutup.
10	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor

	. 2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan menggunakan instrument evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli. 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan? 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli?
--	---------------------	--

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Mengetahui;
Guru BK



I Gede Wahyu Pramana, S. Pd.
NIP.

Singaraja, 01 November 2025

Mahasiswa



I Komang Suarshadana K
NIM. 2211011050

Materi Pendukung (indikator 1) : *Excessive use* (Penggunaan yang Berlebihan)

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan, sehingga mereka akan berusaha mencari suatu yang sangat diinginkan itu. Misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan *sex*, kecanduan narkoba, kecanduan olahraga atau kecanduan bekerja. Menurut Yee (2006) dalam buku (Trisnani & Wardani, 2018), kecanduan adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti. Yee juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Berdasarkan definisi tersebut terdapat tanda-tanda kecanduan ini dapat dilihat dari empat indikator, yaitu bermain secara berlebihan (*excessive use*), merasa gelisah saat berhenti bermain (*withdrawal symptoms*), membutuhkan waktu bermain yang semakin banyak hingga merasa puas (*tolerance*), dan munculnya masalah dalam hidup akibat bermain *game* (*negative repercussions*). Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila mereka tidak mampu mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Wardani, 2024). Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka mereka akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan, sehingga menyebabkan mereka lebih senang melakukan aktivitas tersebut dan melupakan segalanya seperti makan, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya dapat menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perminggu, bahkan hingga lebih sampai 39 jam dalam seminggu.

2. Pengertian *Excessive Use*

Excessive use atau penggunaan berlebihan adalah kondisi ketika seseorang bermain *game online* secara terus-menerus dengan durasi yang melebihi batas wajar, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, istirahat, dan interaksi sosial. Siswa yang mengalami kondisi ini biasanya tidak mampu mengontrol waktu bermain, meskipun mereka menyadari dampak negatifnya.

3. Ciri-ciri *Excessive Use*

Berikut tanda-tanda siswa mengalami penggunaan *game online* berlebihan:

- Bermain game lebih dari 3–5 jam per hari secara terus-menerus
- Sulit berhenti meskipun sudah diingatkan
- Mengabaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah
- Mengurangi waktu tidur demi bermain *game*
- Lebih memilih bermain *game* dibanding berinteraksi dengan keluarga/teman
- Merasa gelisah atau marah jika tidak bisa bermain
- Sering berkata “sebentar lagi” tapi terus bermain

4. Penyebab *Excessive Use*

Beberapa faktor yang menyebabkan penggunaan berlebihan:

a. Faktor Internal

- Kurangnya kontrol diri
- Mencari pelarian dari masalah (stres, bosan, kesepian)
- Rasa senang/ketagihan saat bermain

b. Faktor Eksternal

- Lingkungan teman yang juga gemar bermain *game*
- Kurangnya pengawasan orang tua
- Akses internet yang mudah
- Desain *game* yang menarik dan membuat ketagihan (*reward system*)

5. Dampak *Excessive Use*

- a. Dampak Akademik
 - Nilai menurun
 - Tidak fokus saat belajar
 - Tugas terbengkalai
- b. Dampak Fisik
 - Kurang tidur
 - Mata lelah
 - Kesehatan menurun
- c. Dampak Psikologis
 - Mudah marah
 - Cemas jika tidak bermain
 - Ketergantungan
- d. Dampak Sosial
 - Menarik diri dari lingkungan
 - Hubungan dengan keluarga terganggu

6. Contoh Kasus Sederhana

Seorang siswa bermain game online setiap hari hingga larut malam. Ia sering mengantuk di kelas, tidak mengerjakan tugas, dan lebih memilih bermain game daripada berkumpul dengan teman. Ketika diminta berhenti, ia menjadi marah. Kasus ini menunjukkan adanya *Excessive Use* (penggunaan berlebihan).

7. Cara Mengatasi *Excessive Use*

- a. Mengatur Waktu Bermain (membatasi waktu bermain misalnya maksimal 1–2 jam/hari dan membuat jadwal harian)
- b. Meningkatkan Kontrol Diri (menyadari dampak negatif game dan melatih disiplin diri)
- c. Mengalihkan Kegiatan (mengikuti kegiatan positif seperti olahraga, organisasi, hobi, serta belajar manajemen waktu)
- d. Dukungan Lingkungan (peran orang tua dalam mengawasi dan dukungan guru dan teman)

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Kelas :

Hari/tanggal :

1. Bagaimana pemahaman anda terhadap kecanduan *game online*?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

2. Berapa lama waktu bermain *game* yang sehat menurut kamu? Jelaskan!

Jawab :

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang kamu rasakan jika temanmu melakukan hal yang menyimpang dari aturan seperti bermain *game* saat sedang proses pembelajaran berlangsung?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

4. Apa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mencegah dirimu agar tidak ikut terjerumus dalam kecanduan *game online* tersebut?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas

Nama Siswa :

Kelas/No.Ab :

B. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa banyak yang bertanya			
	b. Siswa menjawab pertanyaan guru			
	c. Siswa saling mengungkapkan pendapat			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh di kelas			
3	Perhatian siswa selama proses layanan			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa mengikuti arahan guru selama proses layanan			
4	Sikap siswa selama proses layanan			
	a. Siswa berperilaku sopan selama proses layanan			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

Ya = 1

Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10

Median = 5

Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)

**EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TOPIK BAHASAN: KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN
PENCEGAHANNYA
BIDANG BIMBINGAN: PRIBADI, SOSIAL**

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab. :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami materi kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya yang telah dijelaskan oleh guru				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah dijelaskan selama proses layanan				
3	Saya merasa gembira karena mendapat pengetahuan baru tentang kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya				
4	Saya merasa lebih percaya diri untuk bisa memahami diri sendiri karena mendapat pengetahuan baru tentang cara menghindari/ mencegah kecanduan <i>game online</i>				
5	Saya sudah dapat menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi dan menjauhi permasalahan terkait kecanduan <i>game online</i>				
6	Saya akan berusaha mengenali diri saya agar dapat menjauhi hal-hal negatif termasuk kecanduan <i>game online</i>				

Keterangan:

- a. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- b. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- c. Perhitungan nilai dalam
persentasi $n/n \times 100\% =$
persentase keberhasilan
- d. Katagori hasil:
 - Sangat Baik : 76-100%
 - Baik : 51-75%
 - Cukup Baik : 26-50%
 - Kurang Baik: $\leq 25\%$

Lampiran 19. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 2)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

1.	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
2.	Bidang Bimbingan	:	Pribadi, Sosial
3.	Fungsi Layanan	:	Pencegahan dan Pengentasan
4.	Tema/Topik	:	Kecanduan <i>Game Online</i>
5.	Kelas	:	8/VIII-1
6.	Hari, Tanggal	:	Kamis,
7.	Waktu	:	1 Pertemuan x 45 Menit
8.	Tempat	:	Ruang Konseling SMP Lab Undiksha
9.	Hasil Identitas masalah awal		
	a.	Masalah	: Konseli merupakan siswa-siswi kelas VIII/8 di SMP Lab Undiksha, masalah rendahnya minat belajar dikarenakan kecanduan <i>game online</i> ini terungkap dari perilaku-perilaku yang ditampilkan siswa-siswi di kelas, dan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan penyebaran angket terdapat beberapa siswa tersebut sangat malas mengikuti pelajaran di kelas dan tidak berminat untuk belajar, akibat dari kecanduan <i>game online</i> .
	b.	Deskripsi masalah dan gejala masalah	: Kecanduan <i>game online</i> merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain <i>game</i> yang banyak menghabiskan waktu yang memungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Apabila konseli memiliki kecanduan <i>game online</i> , maka: 1. Konseli akan merasa terpaksa mengikuti pelajaran di kelas dan kesulitan untuk memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. 2. Konseli lebih sering mengantuk karena tidak fokus. 3. Konseli lebih memilih bermain <i>game online</i> secara diam-diam agar tidak kena teguran. 4. Konseli malas melakukan sesuatu selain bermain <i>game online</i>. 5. Sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran.

	c.	Sumber informasi masalah	:	Berdasarkan hasil dari observasi serta penyebaran angket/kuesioner yang dilakukan, terdapat beberapa siswa yang mengalami gejala kecanduan <i>game online</i> tersebut. Selain itu dibantu dengan hasil wawancara bersama guru BK dan wali kelas.
6.		Tujuan Umum Konseling	:	Agar konseli memahami pengertian, faktor penyebab, dan dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i> , serta memiliki kesadaran dan komitmen untuk menghindari perilaku menyimpang dengan menumbuhkan tanggung jawab, disiplin, dan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.
7.		Tujuan Khusus Konseling	:	1. Konseli Memahami pengertian kecanduan <i>game online</i> dengan bahasa yang tepat. 2. Mengetahui faktor penyebab kecanduan <i>game online</i> yang dapat terjadi pada peserta didik. 3. Menganalisis dan membedakan penggunaan <i>game online</i> yang sehat dan tidak sehat. 4. Merumuskan langkah-langkah untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. 5. Menyusun komitmen pribadi untuk mengatur waktu bermain <i>game</i> secara seimbang dengan kewajiban belajar sebagai peserta didik.
8.		Metode dan Teknik	:	Kognitif Behavior teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
9.		Tahapan Konseling		Pada Tahap ini Saya akan melakukan kegiatan Konseling Kelompok menggunakan tahap-tahap Konseling menurut Prayitno (2022) bahwa "Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran". Dibawah ini akan dijelaskan keempat Tahap tersebut.

	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Umum	1. Guru/Konselor menyambut konseli dengan senyuman dan menyapa anggota kelompok dengan salam. (<i>Attending</i>). 2. Konselor meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai. 3. Konselor menjelaskan tujuan Konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif, curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. Konselor menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah- langkah kegiatan kelompok.	1. Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topik kecanduan <i>game online</i>. 2. Konselor menjelaskan asas-asas di dalam Konseling kelompok, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
	c. Mengarahkan kegiatan.	Konselor menjelaskan kembali kegiatan Konseling Kelompok secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam kelompok.
	2. Tahap Transisi/Peralihan	
	Konselor menanyakan kalau kalau ada konseli yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan.

		2. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. 3. Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan.
	Konselor menyiapkan konseli untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Konselor dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan. 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian Konselor mulai masuk ke tahap inti/kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling (Eksperimentasi)	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya terkait kecanduan <i>game online</i> 2. Anggota kelompok dan konselor menentukan permasalahan yang dibahas terlebih dahulu. 3. Anggota kelompok melakukan <i>brainstorming</i>/curah pendapat tentang permasalahan yang diangkat sampai tuntas. 4. Konselor memberikan penguatan terhadap materi layanan terkait pencegahan kecanduan <i>game online</i>. 5. Konselor melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok mengenai cara dan tips untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i>.

	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan Konseling (Refleksi)	1. Konselor menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang kecanduan <i>game online</i> dalam layanan konseling kelompok 2. Konselor menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 3. Konselor menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengontrol diri terkait kecanduan <i>game online</i>.
	4. Tahap Pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan Konseling kelompok akan segera diakhiri. 2. Konselor memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses konseling terkait kecanduan <i>game online</i>. 3. Konselor meminta anggota kelompok memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan Konseling kelompok 4. Konselor merencanakan kegiatan tindak lanjut. 5. Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok. 6. Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan memberikan salam penutup.
10	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor

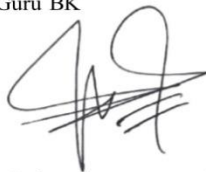
	. 2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan menggunakan instrument evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli. 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan? 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli?
--	---------------------	--

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Mengetahui;

Guru BK



I Gede Wahyu Pramana, S. Pd.
NIP.

Singaraja, 01 November 2025

Mahasiswa



I Komang Suarshadana K
NIM. 2211011050

Materi Pendukung (indikator 2) : *Withdrawal Symtoms* (Gejala dari Pembatasan)

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan, sehingga mereka akan berusaha mencari suatu yang sangat diinginkan itu. Misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan *sex*, kecanduan narkoba, kecanduan olahraga atau kecanduan bekerja. Menurut Yee (2006) dalam buku (Trisnani & Wardani, 2018), kecanduan adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti. Yee juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Berdasarkan definisi tersebut terdapat tanda-tanda kecanduan ini dapat dilihat dari empat indikator, yaitu bermain secara berlebihan (*excessive use*), merasa gelisah saat berhenti bermain (*withdrawal symptoms*), membutuhkan waktu bermain yang semakin banyak hingga merasa puas (*tolerance*), dan munculnya masalah dalam hidup akibat bermain *game* (*negative repercussions*). Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila mereka tidak mampu mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Wardani, 2024). Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka mereka akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan, sehingga menyebabkan mereka lebih senang melakukan aktivitas tersebut dan melupakan segalanya seperti makan, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya dapat menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perminggu, bahkan hingga lebih sampai 39 jam dalam seminggu.

2. Pengertian *Withdrawal symptoms*

Withdrawal symptoms (gejala dari pembatasan) adalah kondisi reaksi emosional, kognitif, dan fisik yang muncul ketika seseorang tidak dapat bermain game online atau saat waktu bermainnya dikurangi. Gejala ini mirip dengan “sakau” dalam konteks perilaku, di mana individu merasa tidak nyaman, gelisah, bahkan marah ketika tidak bermain game.

3. Ciri-ciri *Withdrawal symptoms*

Berikut tanda-tanda siswa mengalami gejala *withdrawal*:

a. Gejala Emosional

- Mudah marah atau tersinggung
- Gelisah dan tidak tenang
- Merasa bosan berlebihan saat tidak bermain
- Cemas atau merasa ada yang kurang

b. Gejala Kognitif

- Terus memikirkan game (obsesi)
- Sulit fokus pada pelajaran
- Selalu ingin kembali bermain

c. Gejala Perilaku

- Memaksa mencari cara untuk tetap bermain
- Membantah saat dibatasi
- Mengabaikan aturan

d. Gejala Fisik (ringan)

- Tidak nyaman
- Sulit tidur
- Gelisah (tidak bisa diam)

4. Penyebab *Withdrawal symptoms*

Beberapa faktor yang menyebabkan *withdrawal symptoms*:

- a. Ketergantungan psikologis (*game* memberikan rasa senang, sehingga saat dihentikan muncul rasa kehilangan).
- b. Kebiasaan berulang, seperti bermain terus menerus membuat otak terbiasa, sehingga sulit untuk berhenti.
- c. Pelarian dari masalah seperti stres atau masalah kehidupan nyata.
- d. Kurangnya kontrol diri siswa yang belum mampu mengatur emosi dan keinginan.

5. Dampak *Withdrawal symptoms*

- a. Dampak Emosional (emosi tidak stabil dan mudah stres)
- b. Dampak Sosial (konflik dengan orang tua dan menjadi lebih tertutup)
- c. Dampak Akademik (tidak fokus belajar menyebabkan prestasi menurun)

6. Contoh Kasus Sederhana

Seorang siswa dilarang bermain *game* oleh orang tuanya selama seminggu, sehingga ia menjadi mudah marah, membantah, tidak mau belajar dan terus memikirkan *game*. Kasus ini menunjukkan adanya gejala dari pembatasan.

7. Cara Mengatasi *Withdrawal symptoms*

- a. Mengelola emosi (latihan pernapasan, mengalihkan perhatian saat ingin bermain)
- b. Pembatasan bertahap dan tidak langsung berhenti dengan mengurangi waktu bermain.
- c. Aktivitas pengganti seperti olahraga, kegiatan sosial, hobi dan ekstrakurikuler.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Kelas :

Hari/tanggal :

1. Bagaimana pemahaman anda terhadap kecanduan *game online*?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

2. Berapa lama waktu bermain *game* yang sehat menurut kamu? Jelaskan!

Jawab :

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang kamu rasakan jika temanmu melakukan hal yang menyimpang dari aturan seperti bermain *game* saat sedang proses pembelajaran berlangsung?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

4. Apa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mencegah dirimu agar tidak ikut terjerumus dalam kecanduan *game online* tersebut?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas

Nama Siswa :

Kelas/No.Ab :

B. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa banyak yang bertanya			
	b. Siswa menjawab pertanyaan guru			
	c. Siswa saling mengungkapkan pendapat			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh di kelas			
3	Perhatian siswa selama proses layanan			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa mengikuti arahan guru selama proses layanan			
4	Sikap siswa selama proses layanan			
	a. Siswa berperilaku sopan selama proses layanan			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

Ya = 1

Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10

Median = 5

Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)

**EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TOPIK BAHASAN: KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN
PENCEGAHANNYA
BIDANG BIMBINGAN: PRIBADI, SOSIAL**

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab. :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami materi kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya yang telah dijelaskan oleh guru				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah dijelaskan selama proses layanan				
3	Saya merasa gembira karena mendapat pengetahuan baru tentang kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya				
4	Saya merasa lebih percaya diri untuk bisa memahami diri sendiri karena mendapat pengetahuan baru tentang cara menghindari/ mencegah kecanduan <i>game online</i>				
5	Saya sudah dapat menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi dan menjauhi permasalahan terkait kecanduan <i>game online</i>				
6	Saya akan berusaha mengenali diri saya agar dapat menjauhi hal-hal negatif termasuk kecanduan <i>game online</i>				

Keterangan:

- a. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- b. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- c. Perhitungan nilai dalam
persentasi $n/n \times 100\% =$
persentase keberhasilan
- d. Katagori hasil:
 - Sangat Baik : 76-100%
 - Baik : 51-75%
 - Cukup Baik : 26-50%
 - Kurang Baik: $\leq 25\%$

Lampiran 20. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 3)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

1.	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
2.	Bidang Bimbingan	:	Pribadi, Sosial
3.	Fungsi Layanan	:	Pencegahan dan Pengentasan
4.	Tema/Topik	:	Kecanduan <i>Game Online</i>
5.	Kelas	:	8/VIII-1
6.	Hari, Tanggal	:	Kamis,
7.	Waktu	:	1 Pertemuan x 45 Menit
8.	Tempat	:	Ruang Konseling SMP Lab Undiksha
9.	Hasil Identitas masalah awal		
	a.	Masalah	: Konseli merupakan siswa-siswi kelas VIII/8 di SMP Lab Undiksha, masalah rendahnya minat belajar dikarenakan kecanduan <i>game online</i> ini terungkap dari perilaku-perilaku yang ditampilkan siswa-siswi di kelas, dan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan penyebaran angket terdapat beberapa siswa tersebut sangat malas mengikuti pelajaran di kelas dan tidak berminat untuk belajar, akibat dari kecanduan <i>game online</i> .
	b.	Deskripsi masalah dan gejala masalah	: Kecanduan <i>game online</i> merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain <i>game</i> yang banyak menghabiskan waktu yang memungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Apabila konseli memiliki kecanduan <i>game online</i> , maka: 1. Konseli akan merasa terpaksa mengikuti pelajaran di kelas dan kesulitan untuk memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. 2. Konseli lebih sering mengantuk karena tidak fokus. 3. Konseli lebih memilih bermain <i>game online</i> secara diam-diam agar tidak kena teguran. 4. Konseli malas melakukan sesuatu selain bermain <i>game online</i>. 5. Sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran.

	c.	Sumber informasi masalah	:	Berdasarkan hasil dari observasi serta penyebaran angket/kuesioner yang dilakukan, terdapat beberapa siswa yang mengalami gejala kecanduan <i>game online</i> tersebut. Selain itu dibantu dengan hasil wawancara bersama guru BK dan wali kelas.
6.		Tujuan Umum Konseling	:	Agar konseli memahami pengertian, faktor penyebab, dan dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i> , serta memiliki kesadaran dan komitmen untuk menghindari perilaku menyimpang dengan menumbuhkan tanggung jawab, disiplin, dan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.
7.		Tujuan Khusus Konseling	:	1. Konseli Memahami pengertian kecanduan <i>game online</i> dengan bahasa yang tepat. 2. Mengetahui faktor penyebab kecanduan <i>game online</i> yang dapat terjadi pada peserta didik. 3. Menganalisis dan membedakan penggunaan <i>game online</i> yang sehat dan tidak sehat. 4. Merumuskan langkah-langkah untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. 5. Menyusun komitmen pribadi untuk mengatur waktu bermain <i>game</i> secara seimbang dengan kewajiban belajar sebagai peserta didik.
8.		Metode dan Teknik	:	Kognitif Behavior teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
9.		Tahapan Konseling		Pada Tahap ini Saya akan melakukan kegiatan Konseling Kelompok menggunakan tahap-tahap Konseling menurut Prayitno (2022) bahwa "Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran". Dibawah ini akan dijelaskan keempat Tahap tersebut.

	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Umum	1. Guru/Konselor menyambut konseli dengan senyuman dan menyapa anggota kelompok dengan salam. (<i>Attending</i>). 2. Konselor meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai. 3. Konselor menjelaskan tujuan Konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif, curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. Konselor menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah- langkah kegiatan kelompok.	1. Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topik kecanduan <i>game online</i>. 2. Konselor menjelaskan asas-asas di dalam Konseling kelompok, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
	c. Mengarahkan kegiatan.	Konselor menjelaskan kembali kegiatan Konseling Kelompok secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam kelompok.
	2. Tahap Transisi/Peralihan	
	Konselor menanyakan kalau kalau ada konseli yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan.

		2. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. 3. Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan.
	Konselor menyiapkan konseli untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Konselor dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan. 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian Konselor mulai masuk ke tahap inti/kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling (Eksperimentasi)	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya terkait kecanduan <i>game online</i> 2. Anggota kelompok dan konselor menentukan permasalahan yang dibahas terlebih dahulu. 3. Anggota kelompok melakukan <i>brainstorming</i>/curah pendapat tentang permasalahan yang diangkat sampai tuntas. 4. Konselor memberikan penguatan terhadap materi layanan terkait pencegahan kecanduan <i>game online</i>. 5. Konselor melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok mengenai cara dan tips untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i>.

	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan Konseling (Refleksi)	1. Konselor menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang kecanduan <i>game online</i> dalam layanan konseling kelompok 2. Konselor menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 3. Konselor menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengontrol diri terkait kecanduan <i>game online</i>.
	4. Tahap Pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan Konseling kelompok akan segera diakhiri. 2. Konselor memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses konseling terkait kecanduan <i>game online</i>. 3. Konselor meminta anggota kelompok memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan Konseling kelompok 4. Konselor merencanakan kegiatan tindak lanjut. 5. Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok. 6. Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan memberikan salam penutup.
10	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor

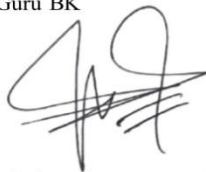
	. 2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan menggunakan instrument evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli. 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan? 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli?
--	---------------------	--

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Mengetahui;

Guru BK



I Gede Wahyu Pramana, S. Pd.
NIP.

Singaraja, 01 November 2025

Mahasiswa



I Komang Suarshadana K
NIM. 2211011050

Materi Pendukung (indikator 3) : *Tolerance* (Toleransi)

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan, sehingga mereka akan berusaha mencari suatu yang sangat diinginkan itu. Misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan *sex*, kecanduan narkoba, kecanduan olahraga atau kecanduan bekerja. Menurut Yee (2006) dalam buku (Trisnani & Wardani, 2018), kecanduan adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti. Yee juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Berdasarkan definisi tersebut terdapat tanda-tanda kecanduan ini dapat dilihat dari empat indikator, yaitu bermain secara berlebihan (*excessive use*), merasa gelisah saat berhenti bermain (*withdrawal symptoms*), membutuhkan waktu bermain yang semakin banyak hingga merasa puas (*tolerance*), dan munculnya masalah dalam hidup akibat bermain *game* (*negative repercussions*). Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila mereka tidak mampu mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Wardani, 2024). Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka mereka akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan, sehingga menyebabkan mereka lebih senang melakukan aktivitas tersebut dan melupakan segalanya seperti makan, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya dapat menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perminggu, bahkan hingga lebih sampai 39 jam dalam seminggu.

2. Pengertian *Tolerance*

Tolerance (toleransi) merupakan kondisi dimana seseorang membutuhkan peningkatan durasi atau intensitas dalam bermain *game online* untuk memperoleh tingkat kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Pada awalnya, individu mungkin merasa cukup bermain dalam waktu singkat, namun seiring waktu, ia merasa perlu bermain lebih lama agar tetap merasa senang dan puas. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebutuhan yang menjadi salah satu indikator penting dalam kecanduan *game online*.

3. Konsep Dasar *Tolerance* dalam Kecanduan

Tolerance termasuk dalam kategori kecanduan perilaku (*behavioral addiction*), dimana individu mengalami perubahan dalam cara memperoleh kepuasan tanpa melibatkan zat kimia. Dalam konteks *game online*, “dosis” yang meningkat tidak berupa zat, melainkan waktu bermain, tingkat kesulitan, serta keterlibatan emosional dalam permainan. Semakin sering individu bermain, maka semakin tinggi pula kebutuhan untuk meningkatkan pengalaman bermain agar tetap mendapatkan sensasi yang sama.

4. Ciri-ciri *Tolerance*

Siswa yang mengalami toleransi dalam bermain *game* biasanya menunjukkan peningkatan durasi bermain secara bertahap, dari yang awalnya hanya sebentar menjadi berjam-jam setiap hari. Mereka juga cenderung merasa tidak puas jika waktu bermain dibatasi dan sering kali menambah waktu bermain tanpa disadari. Selain itu, siswa mulai mencari tantangan yang lebih tinggi dalam permainan dan cenderung mengabaikan aktivitas lain seperti belajar, istirahat, maupun interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

5. Contoh Kasus

Sebagai contoh, seorang siswa yang awalnya hanya bermain *game* pada waktu luang selama satu hingga dua jam, kemudian mulai meningkatkan waktu bermainnya menjadi empat hingga enam jam setiap hari. Ia merasa belum puas jika belum mencapai target tertentu dalam permainan, sehingga terus menunda waktu berhenti. Akibatnya, waktu belajar berkurang, waktu tidur terganggu, dan aktivitas sehari-hari lainnya mulai terabaikan.

6. Dampak *Tolerance*

Tolerance yang tidak dikendalikan dapat memberikan dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan siswa. Dari segi akademik, siswa dapat mengalami penurunan prestasi dan kesulitan berkonsentrasi di kelas. Dari segi fisik, kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan kesehatan. Secara sosial, siswa menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan dari sisi psikologis, siswa dapat menjadi mudah marah atau gelisah ketika tidak bermain *game*.

7. Faktor Penyebab *Tolerance*

Toleransi dalam kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti adanya sistem reward dalam *game* yang membuat pemain ingin terus mencapai level atau peringkat tertentu. Selain itu, rasa kompetisi dengan pemain lain, keinginan untuk melarikan diri dari masalah, serta kurangnya kontrol diri juga menjadi faktor pendukung. Lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan bermain *game* secara berlebihan juga dapat memperkuat munculnya toleransi ini.

8. Cara Mengatasi *Tolerance*

Untuk mengatasi toleransi dalam bermain *game*, siswa perlu dibimbing untuk mengelola waktu secara efektif dengan membuat jadwal bermain yang teratur. Selain itu, pengembangan kontrol diri sangat penting agar siswa mampu berhenti sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Pendekatan seperti *cognitive restructuring* juga dapat membantu siswa mengubah pola pikir yang tidak rasional terkait *game*. Pengalihan ke aktivitas positif seperti olahraga atau kegiatan sosial serta dukungan dari orang tua dan guru juga berperan penting dalam mengurangi perilaku tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Kelas :

Hari/tanggal :

1. Bagaimana pemahaman anda terhadap kecanduan *game online*?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

2. Berapa lama waktu bermain *game* yang sehat menurut kamu? Jelaskan!

Jawab :

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang kamu rasakan jika temanmu melakukan hal yang menyimpang dari aturan seperti bermain *game* saat sedang proses pembelajaran berlangsung?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

4. Apa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mencegah dirimu agar tidak ikut terjerumus dalam kecanduan *game online* tersebut?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas

Nama Siswa :

Kelas/No.Ab :

B. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa banyak yang bertanya			
	b. Siswa menjawab pertanyaan guru			
	c. Siswa saling mengungkapkan pendapat			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh di kelas			
3	Perhatian siswa selama proses layanan			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa mengikuti arahan guru selama proses layanan			
4	Sikap siswa selama proses layanan			
	a. Siswa berperilaku sopan selama proses layanan			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

Ya = 1

Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10

Median = 5

Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)

**EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TOPIK BAHASAN: KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN
PENCEGAHANNYA
BIDANG BIMBINGAN: PRIBADI, SOSIAL**

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab. :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami materi kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya yang telah dijelaskan oleh guru				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah dijelaskan selama proses layanan				
3	Saya merasa gembira karena mendapat pengetahuan baru tentang kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya				
4	Saya merasa lebih percaya diri untuk bisa memahami diri sendiri karena mendapat pengetahuan baru tentang cara menghindari/ mencegah kecanduan <i>game online</i>				
5	Saya sudah dapat menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi dan menjauhi permasalahan terkait kecanduan <i>game online</i>				
6	Saya akan berusaha mengenali diri saya agar dapat menjauhi hal-hal negatif termasuk kecanduan <i>game online</i>				

Keterangan:

- a. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- b. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- c. Perhitungan nilai dalam
persentasi $n/n \times 100\% =$
persentase keberhasilan
- d. Katagori hasil:
 - Sangat Baik : 76-100%
 - Baik : 51-75%
 - Cukup Baik : 26-50%
 - Kurang Baik: $\leq 25\%$

Lampiran 21. Rencana Pelaksanaan Layanan (indikator 4)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

1.	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
2.	Bidang Bimbingan	:	Pribadi, Sosial
3.	Fungsi Layanan	:	Pencegahan dan Pengentasan
4.	Tema/Topik	:	Kecanduan <i>Game Online</i>
5.	Kelas	:	8/VIII-1
6.	Hari, Tanggal	:	Kamis,
7.	Waktu	:	1 Pertemuan x 45 Menit
8.	Tempat	:	Ruang Konseling SMP Lab Undiksha
9.	Hasil Identitas masalah awal		
	a.	Masalah	: Konseli merupakan siswa-siswi kelas VIII/8 di SMP Lab Undiksha, masalah rendahnya minat belajar dikarenakan kecanduan <i>game online</i> ini terungkap dari perilaku-perilaku yang ditampilkan siswa-siswi di kelas, dan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan penyebaran angket terdapat beberapa siswa tersebut sangat malas mengikuti pelajaran di kelas dan tidak berminat untuk belajar, akibat dari kecanduan <i>game online</i> .
	b.	Deskripsi masalah dan gejala masalah	: Kecanduan <i>game online</i> merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain <i>game</i> yang banyak menghabiskan waktu yang memungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Apabila konseli memiliki kecanduan <i>game online</i> , maka: 1. Konseli akan merasa terpaksa mengikuti pelajaran di kelas dan kesulitan untuk memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. 2. Konseli lebih sering mengantuk karena tidak fokus. 3. Konseli lebih memilih bermain <i>game online</i> secara diam-diam agar tidak kena teguran. 4. Konseli malas melakukan sesuatu selain bermain <i>game online</i>. 5. Sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran.

	c.	Sumber informasi masalah	:	Berdasarkan hasil dari observasi serta penyebaran angket/kuesioner yang dilakukan, terdapat beberapa siswa yang mengalami gejala kecanduan <i>game online</i> tersebut. Selain itu dibantu dengan hasil wawancara bersama guru BK dan wali kelas.
6.		Tujuan Umum Konseling	:	Agar konseli memahami pengertian, faktor penyebab, dan dampak yang ditimbulkan dari kecanduan <i>game online</i> , serta memiliki kesadaran dan komitmen untuk menghindari perilaku menyimpang dengan menumbuhkan tanggung jawab, disiplin, dan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.
7.		Tujuan Khusus Konseling	:	1. Konseli Memahami pengertian kecanduan <i>game online</i> dengan bahasa yang tepat. 2. Mengetahui faktor penyebab kecanduan <i>game online</i> yang dapat terjadi pada peserta didik. 3. Menganalisis dan membedakan penggunaan <i>game online</i> yang sehat dan tidak sehat. 4. Merumuskan langkah-langkah untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. 5. Menyusun komitmen pribadi untuk mengatur waktu bermain <i>game</i> secara seimbang dengan kewajiban belajar sebagai peserta didik.
8.		Metode dan Teknik	:	Kognitif Behavior teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
9.		Tahapan Konseling		Pada Tahap ini Saya akan melakukan kegiatan Konseling Kelompok menggunakan tahap-tahap Konseling menurut Prayitno (2022) bahwa "Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran". Dibawah ini akan dijelaskan keempat Tahap tersebut.

	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Umum	1. Guru/Konselor menyambut konseli dengan senyuman dan menyapa anggota kelompok dengan salam. (<i>Attending</i>). 2. Konselor meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai. 3. Konselor menjelaskan tujuan Konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif, curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. Konselor menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah- langkah kegiatan kelompok.	1. Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topik kecanduan <i>game online</i>. 2. Konselor menjelaskan asas-asas di dalam Konseling kelompok, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok.
	c. Mengarahkan kegiatan.	Konselor menjelaskan kembali kegiatan Konseling Kelompok secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam kelompok.
	2. Tahap Transisi/Peralihan	
	Konselor menanyakan kalau kalau ada konseli yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan.

		2. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. 3. Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan.
	Konselor menyiapkan konseli untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Konselor dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan. 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian Konselor mulai masuk ke tahap inti/kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling (Eksperimentasi)	1. Anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya terkait kecanduan <i>game online</i> 2. Anggota kelompok dan konselor menentukan permasalahan yang dibahas terlebih dahulu. 3. Anggota kelompok melakukan <i>brainstorming</i>/curah pendapat tentang permasalahan yang diangkat sampai tuntas. 4. Konselor memberikan penguatan terhadap materi layanan terkait pencegahan kecanduan <i>game online</i>. 5. Konselor melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok mengenai cara dan tips untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i>.

	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan Konseling (Refleksi)	1. Konselor menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang kecanduan <i>game online</i> dalam layanan konseling kelompok 2. Konselor menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 3. Konselor menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengontrol diri terkait kecanduan <i>game online</i>.
	4. Tahap Pengakhiran (terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan Konseling kelompok akan segera diakhiri. 2. Konselor memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses konseling terkait kecanduan <i>game online</i>. 3. Konselor meminta anggota kelompok memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan Konseling kelompok 4. Konselor merencanakan kegiatan tindak lanjut. 5. Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok. 6. Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan memberikan salam penutup.
10	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor

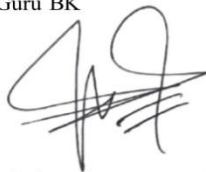
	. 2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan menggunakan instrument evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli. 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan? 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli?
--	---------------------	--

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Mengetahui;

Guru BK



I Gede Wahyu Pramana, S. Pd.
NIP.

Singaraja, 01 November 2025

Mahasiswa



I Komang Suarshadana K
NIM. 2211011050

Materi Pendukung (indikator 4) : *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan, sehingga mereka akan berusaha mencari suatu yang sangat diinginkan itu. Misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan *sex*, kecanduan narkoba, kecanduan olahraga atau kecanduan bekerja. Menurut Yee (2006) dalam buku (Trisnani & Wardani, 2018), kecanduan adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti. Yee juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Berdasarkan definisi tersebut terdapat tanda-tanda kecanduan ini dapat dilihat dari empat indikator, yaitu bermain secara berlebihan (*excessive use*), merasa gelisah saat berhenti bermain (*withdrawal symptoms*), membutuhkan waktu bermain yang semakin banyak hingga merasa puas (*tolerance*), dan munculnya masalah dalam hidup akibat bermain *game* (*negative repercussions*). Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila mereka tidak mampu mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Wardani, 2024). Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka mereka akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan, sehingga menyebabkan mereka lebih senang melakukan aktivitas tersebut dan melupakan segalanya seperti makan, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya dapat menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perminggu, bahkan hingga lebih sampai 39 jam dalam seminggu.

2. Pengertian *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Negative repercussions atau dampak negatif merupakan kondisi di mana perilaku bermain *game online* yang berlebihan mulai menimbulkan konsekuensi merugikan dalam kehidupan individu. Dampak ini dapat muncul dalam berbagai aspek, seperti akademik, sosial, fisik, dan psikologis. Meskipun individu menyadari adanya dampak tersebut, ia tetap kesulitan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan bermain *game*, sehingga perilaku tersebut terus berlanjut.

3. Konsep Dasar *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Dalam konteks kecanduan perilaku, dampak negatif menjadi indikator penting yang menunjukkan bahwa suatu aktivitas telah melewati batas wajar. Individu yang mengalami kecanduan tidak hanya terlibat secara berlebihan, tetapi juga tetap mempertahankan perilaku tersebut meskipun sudah mengetahui konsekuensi buruk yang ditimbulkan. Hal ini terjadi karena adanya dorongan internal yang kuat serta ketergantungan emosional terhadap aktivitas bermain *game*.

4. Ciri-ciri *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Siswa yang mengalami dampak negatif dari kecanduan *game online* biasanya menunjukkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Secara akademik, mereka mengalami penurunan nilai dan kurang fokus dalam belajar. Secara sosial, mereka mulai menarik diri dari lingkungan dan mengurangi interaksi dengan teman maupun keluarga. Dari segi fisik, siswa sering mengalami kelelahan akibat kurang tidur. Selain itu, secara emosional mereka dapat menjadi mudah marah, cemas, atau frustrasi ketika tidak dapat bermain *game*.

5. Contoh Kasus

Sebagai contoh, seorang siswa yang terlalu sering bermain *game* hingga larut malam mulai datang terlambat ke sekolah dan sering mengantuk di kelas. Nilai pelajarannya menurun karena kurang belajar, dan ia juga jarang berinteraksi dengan teman-temannya. Meskipun guru dan orang tua sudah menegur, siswa tersebut tetap kesulitan mengurangi waktu bermain *game* karena merasa lebih nyaman berada di dalam permainan.

6. Dampak *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Dampak negatif dari kecanduan *game online* dapat terlihat secara nyata dalam kehidupan siswa. Dalam bidang akademik, prestasi belajar menurun dan tugas-tugas sering terbengkalai. Dari segi kesehatan, kurang tidur dan kelelahan dapat mempengaruhi kondisi fisik. Secara sosial, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi kurang harmonis. Sementara itu, dari sisi psikologis, siswa dapat mengalami stres, kecemasan, bahkan ketergantungan emosional terhadap *game*.

7. Faktor Penyebab *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Munculnya dampak negatif dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kontrol diri dalam mengatur waktu bermain, adanya tekanan atau masalah pribadi yang membuat siswa menjadikan *game* sebagai pelarian, serta kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar. Selain itu, desain *game* yang menarik dan memberikan penghargaan secara terus-menerus juga membuat siswa sulit melepaskan diri dari permainan.

8. Cara Mengatasi *Negative Repercussion* (Dampak Negatif)

Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, siswa perlu dibimbing untuk menyadari konsekuensi dari perilaku bermain *game* yang berlebihan. Pengaturan waktu yang seimbang antara bermain, belajar, dan istirahat sangat penting untuk diterapkan. Selain itu, siswa juga perlu didorong untuk mengembangkan aktivitas positif lainnya, seperti olahraga atau kegiatan sosial. Pendekatan konseling, seperti *cognitive behavior therapy* (CBT), dapat membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang sehat.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Kelas :

Hari/tanggal :

1. Bagaimana pemahaman anda terhadap kecanduan *game online*?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

2. Berapa lama waktu bermain *game* yang sehat menurut kamu? Jelaskan!

Jawab :

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang kamu rasakan jika temanmu melakukan hal yang menyimpang dari aturan seperti bermain *game* saat sedang proses pembelajaran berlangsung?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

4. Apa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mencegah dirimu agar tidak ikut terjerumus dalam kecanduan *game online* tersebut?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas

Nama Siswa :

Kelas/No.Ab :

B. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa banyak yang bertanya			
	b. Siswa menjawab pertanyaan guru			
	c. Siswa saling mengungkapkan pendapat			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh di kelas			
3	Perhatian siswa selama proses layanan			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa mengikuti arahan guru selama proses layanan			
4	Sikap siswa selama proses layanan			
	a. Siswa berperilaku sopan selama proses layanan			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

Ya = 1

Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10

Median = 5

Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)

**EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TOPIK BAHASAN: KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN
PENCEGAHANNYA
BIDANG BIMBINGAN: PRIBADI, SOSIAL**

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab. :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami materi kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya yang telah dijelaskan oleh guru				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah dijelaskan selama proses layanan				
3	Saya merasa gembira karena mendapat pengetahuan baru tentang kecanduan <i>game online</i> dan dampaknya				
4	Saya merasa lebih percaya diri untuk bisa memahami diri sendiri karena mendapat pengetahuan baru tentang cara menghindari/ mencegah kecanduan <i>game online</i>				
5	Saya sudah dapat menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi dan menjauhi permasalahan terkait kecanduan <i>game online</i>				
6	Saya akan berusaha mengenali diri saya agar dapat menjauhi hal-hal negatif termasuk kecanduan <i>game online</i>				

Keterangan:

- a. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- b. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- c. Perhitungan nilai dalam
persentasi $n/n \times 100\% =$
persentase keberhasilan
- d. Katagori hasil:
 - Sangat Baik : 76-100%
 - Baik : 51-75%
 - Cukup Baik : 26-50%
 - Kurang Baik: $\leq 25\%$

RIWAYAT HIDUP



I Komang Suarshadana K, lahir di Klungkung pada tanggal 26 Agustus 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Suardana dan Ibu Ni Putu Sri Artini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Dusun Tulangnyuh, Desa Tegak, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 1 Semarapura Kangin dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Semarapura dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Semarapura dan pada tahun 2022 penulis melanjutkan jenjang pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa SMP Lab Undiksha".

