



**LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK LATIHAN
EXTINCTION UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BATAUGA**

SKRIPSI

*Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Bimbingan dan Konseling*

**RAHMAWATI TOMSIO
112010027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON
BAUBAU
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan *Extinction* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga

Nama : Rahmawati Tomsio

NPM : 112010027

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dan dipertahankan dihadapan penguji skripsi.

Pembimbing I**Pembimbing II**

Wa Ode Husniah, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0916096803

Ria Safaria Sadif,M.Psi.Psikolog
NIDN.0902108701

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah SWT, sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada Rasulullah SAW, atas ridho-Nya telah melimpahkan segala berkah, ahmat, hidayah, serta kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Ekstingsi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga” skripsi ini diajukan kepada program studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton sebagai salah satu persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan S1.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan kerja keras serta ridho Allah SWT, penyusunan skripsi ini tidak akan selesai. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang membantu dan memberikan arahan, dorongan bantuan finansial, moril maupun spiritual selama penulis menjalani masa studi dan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Suriadi, SP., M.M., Rektor Universitas Muhammadiyah Buton
2. Suardin, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
3. Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., Ketua Prodi dan Unhaluddin T. Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan, nasehat, dan dorongan kepada penulis untuk belajar banyak hal dalam upaya pengembangan wawasan dan menyelesaikan studi tepat waktu.
4. Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya guna membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan

memberi saran serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Ria Safari Sadif, S.Psi.,M.Psi., Psikolog pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama ini.
6. Seluruh Dosen Universitas Muhammadiyah Buton, terkhusus Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberikan ilmu, nasehat, dan saran dengan niat ikhlas.
7. Pada staf administrasi tata usaha dan pengelola perpustakaan Universitas Muhammadiyah Buton yang telah menyediakan kemudahan pelayanan administrasi dan sumber informasi selama penulis menjalani masa studi.
8. Kepada Bapak Taslim Afali S.Pd, kepala sekolah SMP Negeri 1 Batauga yang telah memberikan ijin kepada penulis.
9. Seluruh staf dan dewan guru SMP Negeri 1 Batauga yang telah membantu dalam pengambilan data.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, terima kasih telah memberi doa, serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
11. Seluruh keluarga dan saudara-saudariku yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas do'a dan dukungannya.
12. Terima kasih kepada teman saya Nurhidayati Hasan S.pd yang telah membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
13. Serta semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, terima kasih atas segala upayanya yang penuh keikhlasan membantu secara moril dan materi.

Demikian yang dapat penulis ucapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan baik untuk melengkapi programnya maupun sebagai acuan skripsi pada masa mendatang.

MOTTO

Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya.

Berangkat dengan penuh keyakinan

Berjalan dengan penuh keikhlasan

Istiqomah dalam menghadapi cobaan

Innsya Allah akan ada jalannya

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM	
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	v
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. LANDASAN TEORITIK	
A. Konsep Konseling Kelompok	9
1. Pengertian Konseling Kelompok	9
2. Tujuan Konseling Kelompok	10
3. Asas Konseling kelompok	12
4. Ciri-ciri Konseling Kelompok	14
5. Komponen-komponen Konseling Kelompok	16
6. Langkah-langkah Konseling Kelompok	18
7. Teknik Latihan Ekstingsi.....	21
B. Konsep Kecanduan Game Online	24
1. Pengertian Kecanduan Game Online	24
2. Faktor-faktor Kecanduan Online Game	26

3. Aspek-aspek Kecanduan Game Online	29
4. Jenis-jenis Game Online.....	31
5. Dampak Bermain Game Online.....	31
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	37
B. Desain Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
1. Kecanduan Game Online.....	41
2. Konseling Kelompok Melalui Teknik Ekstingsi	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Pengembangan Instrumen Penelitian	42
2. Uji Instrumen	45
F. Teknik Analisis Data	49
G. Prosedur Pengolahan Data	50
1. Penyekoran	50
2. Pengelompokan Skor	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	54
1. Kecanduan Game Online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.....	54
2. Deskripsi pelaksanaan program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan <i>extinction</i> untuk mengurangi kecanduan game online siswa	61

3. Analisis efektifitas program layanan konseling kelompok

Untuk mengurangi kecanduan game online siswa 71

B. Pembahasan..... 81

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 88

B. Saran 88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian	38
Tabel 3.2	Jumlah Populasi Dan Sampel Penelitian Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Tahun Ajaran 2017/2018	40
Tabel 3.3	Skor Item	43
Tabel 3.4	Blue Print Skala Kecanduan Game Online sebelum Uji Validitas	43
Tabel 3.5	Blue Print Skala Kecanduan Game Online sesudah Uji Validitas.....	44
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Item	46
Tabel 3.7	Hasil Reliabilitas Kecanduan Game Online	48
Tabel 3.8	Kriteria Tingkat Reabilitas.....	48
Tabel 3.9	Norma Kategorisasi	51
Tabel 4.1	Deskripsi Kategori Kecanduan Game Online	52
Tabel 4.2	Kategori Kecanduan Game Online	53
Tabel 4.3	Gambaran Umum Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batuga Tahun Ajaran 2017/2018	54
Tabel 4.4	Gambaran Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Berdasarkan Indikator	56
Tabel 4.5	Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	72
Tabel 4.6	Uji Homogenisvarians Data Gain	73
Tabel 4.7	Hasil Uji T <i>Paired sample T-test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	73
Tabel 4.8	Hasil Uji T <i>Paired sample T-test</i> Setiap Indikator Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pre-Test-Post-Test	74
Tabel 4.9	Hasil Uji <i>Pre-Test, Post-Test, Score Gain</i> Kecanduan Game Online Pada Kelompok Eksperimen.....	76
Tabel 5.1	Hasil Uji <i>Pre-Test, Post-Test, Score Gain</i> Kecanduan Game Online Pada Kelompok Eksperimen.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Penelitian
- Lampiran 2 : Uji Validitas Dan Reabilitas Skala
- Lampiran 3 : Hasil Perhitungan Skala Penelitian (Gambaran Umum)
- Lampiran 4 : Hasil Perhitungan Skala Setiap Indikator
- Lampiran 5 : Hasil Perhitungan Kelompok Eksperimen (Pre-Test / Post-Test)
- Lampiran 6 : Hasil Perhitungan Kelompok Kontrol (Pre-Test / Post-Test)
- Lampiran 7 : Perhitungan Selisih Kelompok Eksperimen
- Lampiran 8 : Perhitungan Selisih Kelompok Kontrol
- Lampiran 9 : Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 10 : Uji Homogenitas Kelompok dan Kontrol
- Lampiran 11 : Uji Paired Sample Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 12 : Uji Paired Sample Test Kelompok Eksperimen setiap Indikator
- Lampiran 13 : Uji Paired Sample Test Kelompok Kontrol setiap Indikator
- Lampiran 14 : Kisi-Kisi Skala Kecanduan Game Online
- Lampiran 15 : Skala Kecanduan Game Online Sebelum di Uji Validitas
- Lampiran 16 : Skala Kecanduan Game Online Sesudah di Uji Validitas
- Lampiran 17 : Satuan Layanan
- Lampiran 17 : Jadwal Penelitian

ABSTRAK

Rahmawati Tomsio. 112010027. *Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Extinction Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga*. Pembimbing I. Wa Ode Husniah, S.Pd.,M.Pd dan Pembimbing II. Ria Safaria Sadif,M.Psi.,Psikolog.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMP Negeri 1 Batauga yang menunjukkan bahwa kecanduan game online pada siswa masih tergolong tinggi terutama siswa kelas VII. Hal ini ditunjukkan dengan gejala-gejala yaitu ketika berada didalam kelas siswa tidak fokus dan tidak memperhatikan yang diterangkan oleh gurunya sebab siswa lebih memperhatikan Handponnya untuk bermain game online,dan ketika berada diluar kelas pun siswa tersebut lebih memilih bermain game dari pada dibandingkan bermain dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa melalui layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen design dengan pola *Nonequivalent control group design*. Sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu 25 siswa yang memiliki kecanduan game online berada pada kategori tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala sikap. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Uji normalitas dengan analisis Z Kolmogrov-Smirnov Test* ($p>0,05$), uji homogen varians data gain dan *Uji t Paired Sample T-Test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga dapat berkurang dengan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction*.

Kata kunci : kecanduan game online, layanan konseling kelompok, teknik latihan *extinction*

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir	36

DAFTAR GRAFIK

		Halaman
Grafik 4.1	gambaran kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga	55
Grafik 4.2	indikator 1. Ketagihan Bermain Game Online	57
Grafik 4.3	indikator 2. Kehilangan Minat Untuk Melakukan Kegiatan Lain.....	58
Grafik 4.4	indikator 3. Menghabiskan Waktu Bermain Game	59
Grafik 4.5	indikator 4. Kurangnya Hubungan Sosial Yang dan Kurang Menjaga kesehatan 60	
Grafik 4.6	Perbandingan skor Kecanduan Game Online <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Kelompok Eksperimen77
Grafik 4.7	Perbandingan skor Kecanduan Game Online <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Kelompok Kontrol	80

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada. Pendidikan sangat penting, artinya tanpa pendidikan manusia sulit berkembang bahkan akan terbelakang. Pendidikan diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing.

Proses belajar mengajar merupakan bagian dari pendidikan, yang tidak hanya terbatas pada lembaga formal tetapi juga mencakup lembaga informal baik yang berlangsung dalam keluarga, dalam pekerjaan dan dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis guna mewujudkan tujuan institusional yang diemban oleh suatu lembaga. Salah satu hambatan yang terjadi dalam proses belajar mengajar dikelas adalah masalah sosial. Masalah ini timbul sebagai akibat dari siswa yang memiliki masalah kecanduan pada game online.

Seorang pakar psikology di Amerika, Dand Greenfield, menemukan bahwa sekitar 6 % dari pengguna internet mengalami ketergantungan game online. Gamer mengalami gejala yang sama dengan ketergantungan obat bius, yaitu lupa waktu dalam bermain online game. Kebanyakan orang yang ketergantungan game online ini dikarenakan menemukan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan didunia nyata.

Salah satu penyimpangan yang dilakukan oleh siswa akibat kecanduan game online antara lain adalah berbohong . Kebiasaan berbohong ini disebabkan karena siswa yang notabene masih peserta didik yang mendapatkan uang dari orang tuanya . Jika mereka menyatakan secara terus terang meminta uang untuk game online , tentu orang tuanya tidak akan memberikannya, Dengan alasan itulah akhirnya banyak siswa memilih berbohong. Banyak waktu yang dihabiskan dengan bermain game online dapat berpengaruh terhadap perilaku siswa.

Siswa yang tidak memiliki kompetensi sosial yang baik, akan mencari kesenangan lain, hal yang menarik adalah dengan bermain game online, siswa sudah tidak peduli lagi dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Didukung oleh pendapat Jesse Singal (2015) bahwa individu yang tidak memiliki kompetensi sosial yang baik dia akan lebih cemas dan kesepian secara sosial maka dia akan mengurangi kecemasan dan kesepiannya dan mengalihkannya dengan bermain game online. sehubungan dengan itu, siswa yang tidak memiliki kompetensi sosial yang

baik memungkinkan lebih tertarik pada permainan game online karena hal ini dapat mengimbangi kesulitan sosial yang mereka alami dan memungkinkan siswa akan mengalami kenyamanan dari apa yang mereka lakukan yaitu bermain game online.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan pihak guru yang sekaligus sebagai guru Bimbingan dan Konseling diketahui bahwa siswa-siswa SMP Negeri 1 Batauga mengalami masalah kecanduan game online. Masalah kecanduan game online yang dialami oleh siswa ini di tunjukan dengan gejala-gejala yaitu siswa bermain game online dengan jumlah waktu yang cukup banyak dalam sehari, jumlah waktu yang digunakan siswa untuk bermain game yaitu 4-5 jam perhari bahkan lebih dari 5 jam perhari, serta ketika berada didalam kelas pun siswa tidak fokus untuk memperhatikan pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Berdasarkan data tersebut dikatakan bahwa siswa-siswa SMP Negeri 1 Batauga mengalami kecanduan game online.

Masalah kecanduan online game merupakan masalah yang perlu diperhatikan di SMP Negeri 1 Batauga, apabila masalah ini tidak mendapat perhatian secara khusus dan mendapat penanganan segera dari guru, terutama guru bimbingan dan konseling maka akan menghambat perkembangan siswa dan di khawatirkan akan mengganggu siswa dalam meraih prestasi yang optimal. Upaya mengatasi masalah ini perlu di adakan kegiatan yang mengarah pada cara mengurangi kecanduan online game pada siswa.

Informasi lain yang diperoleh, bahwa guru bimbingan dan konseling tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan layanan di kelas karena tidak adanya jam bimbingan dan konseling. Hal ini merupakan kendala bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan secara optimal. Adapun upaya yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah kecanduan game online dengan memberikan layanan informasi yang diberikan secara klasikal. Namun upaya tersebut masih belum memberikan hasil yang optimal. Berdasarkan informasi tersebut maka, peneliti tertarik untuk memberikan tindakan lebih lanjut guna mengurangi kecanduan game online siswa. Untuk mengatasi masalah itu maka perlu mengurangi kecanduan game online pada siswa dengan menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan ekstingsi.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengatasi masalah kecanduan game online dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2003) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan

memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Konseling kelompok beorientasi pada perkembangan individu dan usaha untuk menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Mungin Eddy Wibowo, 2005 : 20).

Siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok, yakni berlatih berbicara, menanggapi, mendengarkan dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok. Kegiatan ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar meningkatkan kepercayaan diri secara efektif dalam kelompok kecil.

Latihan ekstingsi (*Extinction*) adalah teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku madaptif tidak berulang. Ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidak akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan. Misalnya seorang anak yang selalu menangis untuk mendapatkan yang diinginkannya. Terapis akan bertindak tidak memberi perhatian sehingga anak tersebut tidak akan menggunakan cara yang sama lagi untuk mendapatkan keinginannya.

Salah satu cara mengurangi frekuensi perilaku yang tidak sesuai adalah memastikan perilaku tersebut tidak pernah diberi penguatan. Tujuan dari ekstingsi (*extinction*) untuk menghapus dan mengurangi perilaku, ini disebut kepunahan. Jika timbulnya perilaku operant telah diperkuat melalui proses conditioning itu tidak diiringi stimulus penguat, kekuatan tersebut akan menurun bahkan musnah.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka penulis melakukan penelitian yang berjudul Layanan Konseling Kelompok melalui Tehnik latihan Ekstingsi untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan ekstingsi untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga?
2. Bagaimanakah efektifitas layanan konseling kelompok melalui teknik latihan ekstingsi untuk mengurangi kecanduan online game pada siswa?
- 3.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan ekstingsi untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.
2. Untuk menguji efektifitas layanan konseling kelompok melalui teknik latihan ekstingsi untuk mengurangi kecanduan online game pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, sebagai bagian dari proses belajar dan berlatih, khususnya dalam bidang penelitian yang dapat mengembangkan pengetahuan peneliti baik teoritis maupun aplikasinya.

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling kelompok disekolah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa.

2. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa melalui layanan konseling kelompok.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, terutama mengenai masalah kecanduan game online pada siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Konsep Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Menurut Rochman Natawidjaja dalam Wibowo (2005 : 32) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Gazda (1984), Shertzer & Stone (1980) (dalam Mungin Edi Wibowo, 2005) mengemukakan pengertian konseling kelompok yaitu : “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung”.

Dari berbagai pengertian mengenai konseling kelompok menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Prayitno (2004 :2-3) tujuan layanan konseling kelompok ada dua macam yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan umum layanan konseling kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi antara anggota kelompok.

b. Tujuan khusus layanan konseling kelompok

Tujuan khusus layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para anggota kelompok mempunyai dua tujuan sekaligus, yaitu :

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah anggota kelompok yang masalahnya dibahas dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok peserta layanan konseling kelompok.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2002 : 49), tujuan konseling kelompok meliputi:

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.

- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

3. Asas Layanan Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok Prayitno (2004 : 13-15) mengemukakan bahwa asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok, yaitu :

- a) Asas Kerahasiaan

Dalam kegiatan konseling kelompok, asas kerahasiaan merupakan asas kunci karena apabila asas ini dipegang teguh, konselor akan mendapat kepercayaan dari konseli sehingga mereka akan memanfaatkan jasa konselin kelompok sebaik-baiknya. Implikasi asas ini adalah bahwa konselor dan konseli sama-sama menjaga kerahasiaan tentang apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling, terutama konselor harus bisa menjaga kerahasiaan semua tentang anggota kelompok.

- b) Asas Kesukarelaan

Proses kegiatan konseling kelompok harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing (pimpinan kelompok) maupun dari pihak konseli (anggota kelompok). Anggota kelompok diharapkan secara sukarela dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, tanpa terpaksa dan tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta

mengungkapkan semua fakta, data dan segala sesuatu yang berkenaan dengan masalah yang dihadapinya kepada kelompok.

c) Asas Keterbukaan

Proses pelaksanaan konseling kelompok sangat memerlukan suasana keterbukaan baik dari pihak konselor (pimpinan kelompok) maupun konseli (anggota kelompok). Asas ini tidak kontradiktif dengan asas kerahasiaan karena keterbukaan yang dimaksud menyangkut kesediaan menerima saran-saran dari para anggota kelompok dan kesediaan membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Anggota kelompok diharapkan dapat berbicara secara jujur dan berterus terang tentang dirinya sehingga penelaahan dan pengkajian tentang berbagai kekuatan dan kelemahannya dapat dilakukan.

d) Asas Kegiatan

Layanan konseling kelompok tidak akan memberikan hasil yang berarti apabila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Hasil usaha yang menjadi tujuan dalam konseling kelompok tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dicapai dengan kerja giat dari konseli (anggota kelompok) sendiri. Konselor (pemimpin kelompok) harus dapat membangkitkan semangat konseli sehingga ia mampu dan mau melaksanakan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam proses konseling.

e) Asas Kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor (pemimpin kelompok) tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh konseli (anggota kelompok) atau jelas-jelas terlihat misalnya ada siswa yang mengalami masalah, maka konselor hendaklah segera memberikan bantuan.

Asas kekinian juga berarti masalah individu (anggota kelompok) yang di tanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang di rasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan di alami dimasa yang akan datang.

f) Asas Kenormatifan

Proses kegiatan konseling kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum atau Negara, norma ilmu maupun norma kebiasaan sehari-hari. Pelaksanaan layanan konseling kelompok harus selaras dengan norma yang ada.

4. Ciri-ciri Layanan Konseling Kelompok

Winkel (2004 : 592) mengungkapkan beberapa ciri-ciri layanan konseling kelompok antara lain sebagai berikut :

- a. Konseling kelompok dimaksudkan bagi individu yang sedang menghadapi suatu persoalan yang membutuhkan penanganan khusus melalui suatu proses konseling bersama.

- b. Konseling kelompok mengupayakan perubahan sikap dan perilaku secara langsung dengan membahas dan membicarakan bersama suatu topik atau permasalahan tertentu pada taraf pengolahan kognitif dan penghayatan efektif.
- c. Pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung dalam kelompok yang kecil.
- d. Layanan konseling kelompok lebih bercirikan komunikasi antar pribadi diantara para anggota kelompok serta menggali lebih dalam budi dan hati masing-masing individu sebagai anggota kelompok.

Selain itu Wibowo (2005 : 38-39) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa ciri-ciri, yang membedakan dengan bimbingan kelompok. Berikut ciri-ciri konseling kelompok :

- a. Konseling kelompok membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing masing individu sebagai anggota kelompok.
- b. Konseling kelompok memberikan upaya langsung untuk mengubah sikap dan perilaku anggota kelompok
- c. Keanggotaan dalam konseling kelompok sangat tergantung kepada kadar kekuatan kebersamaan (*cohesiveness*) serta kesediaan setiap anggota kelompok untuk saling peduli terhadap sesama anggota kelompok yang lain.
- d. Adanya komunikasi antar pribadi di antara anggota kelompok serta menggali lebih dalam budi dan hati masing-masing anggota kelompok.

- e. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, selain bersifat pencegahan konseling kelompok bersifat penyembuhan.
- f. Konseling kelompok fokus pada tingkah laku masing-masing anggota kelompok dan perkembangan atau perubahan dalam kelompok.
- g. Pembicaraan dalam konseling kelompok bersifat pribadi dan rahasia.
- h. Suasana interaksi dalam konseling kelompok bersifat multi arah, mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek kognitif, afektif dan aspek-aspek kepribadian lainnya.

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Prayitno (2004 : 4) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat dua pihak yakni : pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah seorang konselor yang terlatih dan memiliki keterampilan serta kemampuan memimpin suatu kelompok konseling untuk mencapai tujuan kelompok. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertanggung jawab penuh terhadap kelompok. Pemimpin kelompok mempunyai pengaruh yang kuat terhadap jalannya proses konseling kelompok, pemimpin kelompok harus tanggap terhadap segala situasi dan perubahan yang terjadi

dalam kelompok. Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan, pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok seorang pemimpin kelompok harus memiliki beberapa karakteristik tertentu. Prayitno (2004: 5) mengemukakan karakteristik pemimpin kelompok antara lain:

- 1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, mengembirakan, dan membahagiakan serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- 2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- 3) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistic) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur penting dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa adanya anggota tidaklah mungkin terbentuk suatu kelompok. Anggota kelompok memiliki peran yang besar terhadap kehidupan kelompok. Tidak semua kumpulan individu dapat dijadikan anggota sebagai anggota kelompok (AK). Untuk melaksanakan layanan konseling kelompok, seorang konselor perlu membentuk sekumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok adalah individu yang memiliki permasalahan pribadi, yang nantinya akan dibahas dan diselesaikan secara bersama dalam kelompok.

6. Langkah-langkah Konseling Kelompok

Penyelenggaraan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan yang memadai dari awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya. Berikut langkah-langkah yang dapat ditempuh :

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini para peserta yang baru pertama bertemu itu benar-benar dibentuk menjadi kelompok yang cukup solid sehingga dinamika kelompok yang berkembang di antara mereka selanjutnya akan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- 1) Pembentukan kelompok
- 2) Menerima secara terbuka
- 3) Berdoa
- 4) Konselor menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling dan asas-asas konseling
- 5) Konselor melaksanakan perkenalan yang dilanjutkan dengan rangkaian nama-nama anggota kelompok.

b. Tahap peralihan

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- 3) Mengenali dan mengatasi suasana anggota kelompok untuk memasuki tahap berikutnya.
- 4) Memberi contoh kesulitan yang menghambat tugas-tugas perkembangan yang dapat dibahas dalam kelompok

c. Tahap kegiatan

Tahap ini seringkali disebut juga tahap kerja. Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek-aspek kognitif, afektif dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Langkah tahap ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan kesulitan masing-masing secara bergantian
 - 2) Mengadakan musyawarah guna menentukan masalah siapa dulu yang harus
 - 3) diprioritaskan pemaparannya, yang menjadi pertimbangan dalam menentukan prioritas adalah masalah yang mendesak untuk ditangani dan yang menarik.
 - 4) Mempersilahkan siswa yang mempunyai masalah itu untuk mengungkap kembali secara mendalam.
 - 5) Membahas masalah secara tuntas
 - 6) Menawarkan kepada semua anggota kelompok untuk memberi tanggapan, saran, pendapat atau nasihat untuk minta jalan keluar/ pemecahan masalah tersebut.
- d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta kesan-kesan dari para peserta, dan akhirnya kesan-kesan ini dikaitkan dengan kemungkinan pertemuan berikutnya. Langkah-langkahnya :

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Konselor, pimpinan kelompok menyampaikan kesan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan ini.
- 3) Konselor mempersilahkan para anggota kelompok untuk mengemukakan kesannya dan hasil sesuai kegiatan ini.

- 4) Konselor menawarkan musyawarah merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk menentukan masalah berikutnya.
- 5) Do'a penutup, dipimpin konselor.

7. Teknik Latihan *Extinction*

a. Pengertian Latihan *Extinction*

Latihan ekstingsi (*Extinction*) adalah hilangnya respon. Tingkah laku yang telah mengalami penguatan, pada beberapa saat / periode waktu tidak lagi diperkuat dan oleh karena itu, tingkah laku tersebut berhenti untuk muncul.

Extinction dilakukan dengan membuang atau meniadakan peristiwa-peristiwa penguat tingkah laku. *Extinction* dapat dipakai bersama-sama dengan metode lain seperti “modeling” dan social reinforcement”.Ekstingsi “Menghapus” perilaku yang sebelumnya mendapat penguatan, tidak lagi mendapatkan penguatan (diabaikan) perilaku yang tidak diinginkan akan berhenti. *Extinction* fokus untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan.

Latihan *extinction* adalah teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku madaptif tidak berulang. Ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidak akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan. Misalnya seorang anak yang selalu menangis untuk mendapatkan yang diinginkannya. Terapis akan bertindak

tidak memberi perhatian sehingga anak tersebut tidak akan menggunakan cara yang sama lagi untuk mendapatkan keinginannya.

b. Tujuan Latihan *Extinction*

Salah satu cara mengurangi frekuensi perilaku yang tidak sesuai adalah memastikan perilaku tersebut tidak pernah diberi penguatan. Tujuan dari ekstingsi (*extinciton*) untuk menghapus dan mengurangi perilaku, ini disebut kepunahan. Jika timbulnya perilaku operant telah diperkuat melalui proses conditioning itu tidak diiringi stimulus penguat, kekuatan tersebut akan menurun bahkan musnah.

Ada dua faktor yang mempengaruhi ekstingsi, antara lain sebagai berikut :

- a. *Skedul* pembuatan jadwal sebelum ekstingsi Intermittent reinforcement sebelum ekstingsi resisten, karena tidak tahu apakah itu ekstingsi / *Intermittent reinforcemment*.
- b. *Araeinforcement* yang terjadi setelah ekstingsi. Kalau reinforcement terjadi difase spontaneous recovery maka intensitas untuk perilaku yang tidak diinginkan meningkatkan ke level yang lebih lagi.

c. Langkah-langkah Latihan Ekstingsi

Analisis perilaku terapan Paul Alberto Anne Troutman (1999, dalam Santrrock 2008) merekomendasikan bahwa jika ingin mengurangi

perilaku yang tidak diharapkan, mereka harus menggunakan beberapa langkah berikut secara berurutan, yaitu :

1. Menggunakan penguatan diferensial. Seseorang memperkuat perilaku yang lebih tepat atau yang tidak sesuai dengan apa yang dilakukan. Misalnya, orang tua lebih memperkuat aktivitas belajar dari pada bermain game.
2. Menghentikan penguatan (pelenyapan). Dengan menarik penguatan positif terhadap perilaku tidak tepat atau tidak pantas.
3. Menghilangkan stimuli yang diinginkan, ada dua opsi dalam menghilangkan stimuli, yaitu :
 - a. Time-out (disetrap). Yaitu menjauhkan penguatan positif.
 - b. Response cost, seperti mencabut privilese (hak) seseorang tersebut.

Prinsip-prinsip ekstingsi antara lain yaitu sebagai berikut :

1. Begitu penguatan berhenti respon yang sebelumnya diberikan penguatan tidak selalu berkurang dengan segera. Terkadang perilaku itu pada awalnya meningkat untuk waktu yang tidak terlalu lama (Lerman & Iwata dalam Omrod, 2008).
2. Jika ekstingsi tidak terjadi kemungkinannya adalah kita belum mampu menghilangkan semua penguatan terhadap respon tersebut, mungkin perilaku tersebut mengarah pada konsenkuensi penguatan yang alamiah.

B. Konsep Kecanduan Game Online

1. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius, ketergantungan fisik psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Kata kecanduan (*addictiion*) biasanya digunakan dalam konteks kliniks dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.

Manurut Tracy LaQuey, semua permainan mengharuskan ditempuhnya proses belajar yang sungguh-sungguh untuk mengenal tokoh dan keanehan pemainnya, dan peraturannya, hampir semua permainan menimbulkan kecanduan, beberapa pemainnya dapat menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan seharian penuh untuk memainkannya dan ada orang yang menghabiskan seluruh waktu jasanya untuk melakukan permainan ini. Game online adalah game yang berbasis elektronik visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media Visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *Internet Addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa

internet dapat menyebabkan Kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak bisa terpenuhi. Maka pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak lepas untuk bermain game online dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa mempedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

Sarwono (2000) mendefinisikan perilaku sebagai sesuatu yang dilakukan oleh individu satu dengan individu lain dan sesuatu itu bersifat nyata. Menurut Hovart (dalam Yee, 2002), kecanduan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif.

Kecanduan bisa diartikan sebagai perilaku yang dapat berfungsi sebagai cara untuk bersenang-senang dan cara untuk melarikan diri dari keadaan yang tidak nyaman. Misalnya, kegagalan yang berulang-ulang dalam mengontrol suatu perilaku (ketidakmampuan untuk mengontrol). Selain itu, orang yang mengalami kecanduan *online game* bisa menghabiskan waktu bermain hingga 10 jam nonstop dalam satu hari atau rata-rata 22,72 jam per minggu. Berlanjutnya suatu perilaku yang

berulang-ulang ini dapat menimbulkan dampak negatif (Schwausch dan Chung, 2005). Kecanduan juga dapat terjadi dalam penggunaan internet, yaitu sebagai ketidakmampuan untuk menghentikan melakukan suatu aktivitas sehingga melalaikan keluarga dan teman (Lee, 2007).

Definisi mengenai kecanduan game online menurut (Athur T. Hovart, 1989) adalah sebagai berikut : “ *an activity or substance we repeated crave to experience, and for which we are willing if necessary to pay a price (or negative consequence)* . Berdasarkan definisi tersebut kecanduan berarti suatu aktifitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif.

Dengan memperhatikan definisi yang dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan game online adalah suatu aktifitas yang dilakukan siswa terhadap suatu jenis permainan komputer yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Khusus anak yang masih dibangku sekolah, perlu menjadi bahan perhatian akibat kecanduan game online. Sesuatu yang dilakukan secara berlebihan tidak akan berujung dengan baik.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan game online antara lain yaitu sebagai berikut :

1. Faktor Emosi

Pengalaman subyektif yang dirasakan individu sebagai hasil keterlibatan dalam permainan. Ketika seorang pemain menjadi lupa dengan kegiatan lainnya dan pemain cenderung bermain game untuk menghilangkan rasa bosan, stres atau kemarahan agar perasaannya menjadi lebih baik ketika sudah bermain game. Menurut Yee (2006), salah satu motivasi penting dalam bermain game online adalah menghilangkan stres.

2. Faktor Lingkungan

Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh Internet. Bermula dari bermain secara online bersama banyak teman atau dari ajakan teman untuk bermain game online bersama di game centre. Hal inilah yang menyebabkan para remaja menjadi tertarik untuk menikmati dunia game dengan suasana dan tantangan yang berbeda yang semula bermain secara *offline* atau tantangan dengan musuh yang dijalankan dengan sistem yang monoton bisa berubah menjadi permainan yang interaktif dan sangat menarik untuk terus dimainkan.

3. Faktor Ketertarikan

Semakin banyak pengguna game online maka banyak pula pencipta kreator yang menciptakan game online dengan lebih menarik dan lebih menghasilkan. Tampilan visual dari game online juga mempengaruhi minat pemain, karena semakin bagus tampilan dari visual dan kecanggihan

game online semakin banyak pula pemainnya. Sebagian besar para pemain game online adalah para laki-laki maka para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat game online baru menurut selera penggemarnya dan terbukti ketika tantangan dan akseibilitasnya ditambah atau semakin menantang maka pemain bertambah banyak karena sebagian dari remaja yang bermain game online menyatakan lebih menyukai game online yang menantang.

4. Faktor Perkembangan Teknologi

Perkembangan game online tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Dengan memaksimalkan fasilitas dan mudah untuk mendapatkannya baik itu bisa berbentuk gadget, hanpon maupun personal komputer maka semakin banyak pengguna game online. Walaupun dibebberapa game menyuguhkan yang sulit dan lumayan ribet, tetapi hal ini tetap saja bagi mereka merupakan sebuah kesenangan tersendiri. Apalagi sekarang, telah bermunculan jutaan game yang mudah diakses. Baik dari gadget mereka, hingga di tempat-tempat game centre. Karena kemudahan inilah, mereka akan sangat cepat.

5. Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adalah adanya keberagaman pilihan, stres atau depresi, dan Kurang kegiatan. Semakin banyak pengguna game online maka banyak pula

pencipta kreator yang menciptakan game online dengan lebih menarik dan lebih mengasyikan. Tampilan visual dari game online juga mempengaruhi minat pemain, karena semakin bagus tampilan visual dan kecanggihan game online semakin banyak pula pemainnya.

6. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar diri, sebagai contohnya adalah adanya tawaran kebebasan, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, dan lingkungan. Adanya tawaran kebebasan yaitu seseorang dapat mengalami duni baru dalam bermain game online.

3. Aspek-aspek Kecanduan Game Online

Aspek seseorang kecanduan akan game online sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Sedikitnya ada empat aspek kecanduan game online.

Le mengemukakan bahwa terdapat empat aspek seseorang kecanduan game online. Adapun aspek tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Compulsion* (kompulsif)/ dorongan untuk melakukan terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus-menerus bermain game online.

2. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari satu hal. Yang dimaksud penarikan diri adalah seseorang yang tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali game online.

3. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online. Dan kebanyakan pemain game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu game online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang teratur.

4. Jenis-Jenis Game Online

1. *Massively multiplayer online role playing game (MMORPG)*

Merupakan salah satu jenis game online dalam bentuk animasi tiga dimensi. Dalam game ini, pemain bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain yang lain. Kemampuan tertentu yang dimiliki oleh karakter dapat meningkat dan diperoleh melalui pengalaman (*experience*).

2. *Massively multiplayer online real time strategi (MMRTOS)*

Merupakan salah satu jenis game online yang didalamnya terdapat kegiatan mendirikan gedung, pengembangan teknologi, konstruksi bangunan serta pengolahan sumber daya alam.

3. *Massively multiplayer online first person shooter (MMOFPS)*

Merupakan salah satu jenis game online yang menekankan pada penggunaan senjata/ tembak-tembakan. MMOFPS banyak mendapatkan tantangan dari berbagai pihak dibandingkan dengan jenis permainan lainnya karena dalam MMOFPS sangat menonjolkan kekerasan dan agresivitas. Para pemain bermain secara sendiri-sendiri atau juga bisa membentuk tim dalam melawan musuh. Game ini sangat disukai oleh anak-anak dan remaja laki-laki, karena game ini mengandalkan skill kecepatan, memompa adrenalin dan membutuhkan ketepatan menembak.

5. Dampak dari Bermain Game Online

Adapun pengaruh dari game online yang dipaparkan oleh Miftahul dalam Emi (2013: 15) antara lain gangguan fisik, penurunan prestasi, suka

berbohong dan hidupnya dirampas oleh games. Sedangkan menurut para ahli (dalam Emi 2013 : 15) beberapa dampak fisik yang ditemukan pada anak dengan kecanduan games antara lain :

1. Sakit Mata, paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak syaraf mata karena terlalu lama berinteraksi dengan layar komputer
2. Carpal tunnel syndrome, Sindroma Carpal tunel adalah rasa sakit yang menekan bagian syaraf yang melalui pergelangan tangan. Gejala berupa rasa tidak nyaman, kebal, rasa gatal, dan nyeri pada tiga jari pertama dari sebelah ibu jari tangan. Kadangkala terasa sakit dan terbakar atau rasa gatal pada lengan dan bahu. Sindroma carpal tunnel disebabkan ada bagian syaraf yang tertekan dibagian telapak tangan (daerah tersebut disebut carpal tunnel). Tekanan tersebut terjadi ketika jaringan saraf menjadi menumpuk dan membengkak pada bagian telapak pada pergelangan tangan. Sindrome carpal tunnel bisa disebabkan pengguna keyboard pada komputer yang posisinya tidak baik atau pengguna dalam jangka waktu terlalu lama.
3. Migrain, Migrain adalah sakit kepala sebelah atau pada titik tertentu kepala. Anak yang bisa menghabiskan banyak waktu bermain game online cenderung lebih mudah terkena migrain karena ketika berain game online membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi sehingga terjadi ketegangan pada mata yang memicu sakit kepala.
4. Gangguan Tidur, Gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain game online dalam jangka waktu yang

panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan game online antara lain insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus, dan parasomnia. Insomnia adalah jenis gangguan tidur yang umum terjadi pada pemain games, yaitu gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat terbangun.

5. Sakit punggung, Sakit punggung biasa terjadi pada anak yang kecanduan game online. Hal ini terjadi karena pemain game online duduk pada posisi yang sama selama berjam-jam sehingga sedikit sekali gerakan tubuhnya. Sedikitnya gerakan tubuh menyebabkan kekakuan otot dan rasa nyeri pada punggung.
6. Gangguan makan, Gangguan makan terjadi karena pemain game online tidak mau menggunakan waktu yang cukup untuk makan. Pemain game tidak mau menghabiskan waktu hanya untuk makan dengan cara yang baik karena hal itu akan butuh waktu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online dapat menimbulkan secara fisik dan psikis yang dapat mengganggu proses belajar anak, baik disekolah, maupun dirumah, karena anak bermain game secara berlebihan yang menyebabkan kondisi kesehatan anak akan terganggu dan menyebabkan sulit untuk konsentrasi sebab waktu yang digunakan untuk belajar menjadi kurang efisien.

C. Kerangka Pikir

Kecanduan game online adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan individu bersifat kompulsif, sehingga individu merasa bahwa bermain game online lebih menarik daripada menjalankan kehidupan nyata.

Kecanduan bisa diartikan sebagai perilaku yang dapat berfungsi sebagai cara untuk bersenang-senang dan cara untuk melarikan diri dari keadaan yang tidak nyaman. Misalnya, kegagalan yang berulang-ulang dalam mengontrol suatu perilaku (ketidakmampuan untuk mengontrol). Selain itu, orang yang mengalami kecanduan game online bisa menghabiskan waktu bermain hingga 10 jam nonstop dalam satu hari atau rata-rata 22,72 jam per minggu. Berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang ini dapat menimbulkan dampak negatif (Schwausch dan Chung, 2005). Kecanduan juga dapat terjadi dalam penggunaan internet, yaitu sebagai ketidakmampuan untuk menghentikan melakukan suatu aktivitas sehingga melalaikan keluarga dan teman (Lee, 2007) .

Cara mengurangi kecanduan game online ini dapat dimunculkan melalui kegiatan kelompok, jika kondisi ini dapat diciptakan maka anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online sehingga kecanduan game online dapat menurun. Bentuk kerja kelompok yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan game online yang nantinya diharapkan dapat mengentaskan permasalahan kecandua game online, anggota kelompok yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan *extinction*.

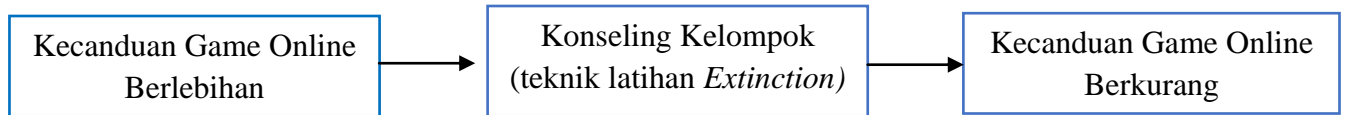
Konseling kelompok memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menggalikan masalah yang dialami anggota kelompok. Tahapan dalam layanan konseling kelompok antara lain :

1. Tahap permulaan
2. Tahap transisi/peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap pengakhiran

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok menggunakan beberapa teknik diantaranya teknik latihan ekstingui. Latihan *extinction* adalah teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku madaptif tidak berulang. Ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidak akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan.

Analisis perilaku terapan Paul Alberto Anne Troutman (1999, dalam Santrrock 2008) merekomendasikan bahwa jika ingin mengurangi perilaku yang tidak diharapkan, mereka harus menggunakan beberapa langkah berikut secara berurutan, yaitu Menggunakan penguatan diferensial, Menghentikan penguatan (pelenyapan), dan Menghilangkan stimuli yang diinginkan.

**Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan *Extinction* untuk
Mengurangi Kecanduan Game Online pada siswa**



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang telah terkumpul (Arikunto, 2010 : 110). Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

- H_1 : Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan *Extinction* Efektif Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa.
- H_0 : Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan *Extinction* Tidak Efektif Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian ini maka pendekatan penelitian yang digunakan adalah Pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dinamakan Pendekatan tradisional, karena pendekatan ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian. Pendekatan ini disebut metode positivisme karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/emperis, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.

Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik (sugiyono, 2015:07).

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *thenon-equivalent control group design* karena pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Muri Yusuf, 2014: 185). Selain itu, pada *thenon-equivalent control group design* terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebagai pembeda antara subjek dengan

treatment dan subjek tanpa *treatment* yang mana kelompok kontrol merupakan data dasar (*base line*). Desain *the non-equivalent control group design* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1. Desain penelitian *the non-equivalent control group design*

O1	X	O2

O3		O4

Keterangan :

O1 : kelompok eksperimen

O2 : kelompok eksperimen setelah diberi *treatment*

O3 : kelompok kontrol

O4 : kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*

X : pemberian/ *treatment*

Dalam desain ini, subyek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan *extinction (pretest)* dan pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction (Posttest)*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2015:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi obyek, dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga dengan jumlah 119 siswa terdiri dari 5 kelas. tahun ajaran 2017/2018.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Populasi yang besar tidak mungkin peneliti mempelajari semua yang ada, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar mewakili keseluruhan (Sugiyono, 2015: 81).

Dalam menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur perilaku agresif siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Batauga tahun ajaran 2017/2018 yaitu menggunakan rumus slovin (dalam Admin, 2016). Berikut penjelasan rumusnya:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah seluruh anggota populasi

e = persentase kesalahan yang di tolerir dalam pengambilan sampel, pada kasus ini menggunakan $e = 10\%$ atau 0, 1.

$$n = \frac{119}{1 + (119 \times 0,1)^2}$$

$$n = \frac{119}{1 + (119 \times 0,01)}$$

$$n = \frac{119}{1 + 1,19}$$

$$n = \frac{119}{2,19} = 54 \text{ sampel}$$

Jadi, sampel dalam penelitian ini berdasarkan rumus Slovin yaitu 54 siswa.

Jumlah Populasi Dan Sampel Penelitian
Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga tahun ajaran 2017/2018

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1	VII.A	23	11
2	VII.B	24	11
3	VII.C	24	11
4	VII.D	24	11
5	VII.E	24	10
Jumlah		119	54

D. Defenisi Operasional Variabel

1. Kecanduan Game Online

Kecanduan game online dalam penelitian ini adalah suatu aktifitas permainan yang dilakukan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga melalui teknologi internet yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif, dengan indikator yaitu ketagihan bermain game online, kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain, menghabiskan waktu bermain game online, kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan.

2. Konseling kelompok melalui teknik *extinction*

Konseling kelompok dalam penelitian ini adalah merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik latihan ekstingsi. Teknik latihan *extinction* adalah teknik berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku madaptif tidak berulang, ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidak akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis. Azwar (2005: 3), skala psikologis merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Karakteristik skala psikologis stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, tetapi mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk Item-item. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan dampak psikologis mengenai tingkat kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan game online. Skala kecanduan game online ini disusun berdasarkan Aspek-aspek dari kecanduan game online yaitu *Compulsion*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *interpersonal and health-related problems*. Skala yang digunakan adalah model *Likert*. Dengan skala model likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan.

Skala kecanduan game online dalam penelitian ini dijabarkan dalam bentuk item-item yang terdiri dari pernyataan *Favorable* dan

Unfavorable. Respon hanya memilih alternatif jawaban yang sesuai dengan kenyataan dengan cara mencontreng. Pada kuesioner terdapat empat pilihan jawaban yang terdiri dari jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Adapun pemberian skor pada item-item tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3

Skor Item

Pernyataan Favorable (+)	Skor	Pernyataan Unfavorable (-)	Skor
Sangat setuju	4	Sangat setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak setuju	2	Tidak setuju	3
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	4

Item yang dipersiapkan adalah sebanyak 60 item pernyataan dan dapat dilihat dengan rincian *Blue print* pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.4

Blue Print Skala Kecanduan Game Online sebelum Uji Validitas

Variabel	Indikator perilaku	Nomor item		JML
		Favorable	Unfavorable	
Kecanduan game online	a. Ketagihan bermain game online	1, 2 , 3, 4, 5, 6, 7,	8, 9, 10, 11, 12,13,14,15	15
	b.Kehilangan minat untuk melakukan	16, 17, 18, 19, 20, 21, 21, 22	24, 25, 26, 27, 28, 29 ,30 , 31,	18

	kegiatan lain	,23	32, 33	
	c..Menghabiskan waktu bermain game online	34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42	38, 40, 41, 43	10
	d.Kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan	44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51	52, 53, 54, 55, 56, 57 58, 59, 60	17
	Total	30	30	60

Tabel 3.5

Blue Print Skala Kecanduan Game Online sesudah Uji Validitas

Variabel	Indikator perilaku	Nomor item		JML
		Favorable	Unfavorable	
Kecanduan game online	a. Ketagihan bermain game online	1, 2 , 3, 4, 5, 6, 7,	8, 12, 14, 15	11
	b. Kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain	16, 17,	24, 25, 26, 27, 29 ,30 , 31, 32, 33	11
	c. Menghabiskan waktu bermain game online	34, 35, 36, 37, 39,	40, 42, 43	8
	d. Kurangnya hubungan sosial	49, 50, 51	52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60	11

	dan kurang menjaga kesehatan			
Total		17	24	41

2. Uji Instrumen

a. Uji validitas skala kecanduan game online

Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2003). Suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi, bila alat ukur tersebut mampu menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang dilakukan. Tinggi rendahnya validitas dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien validitas. Hasil penelitian yang valid adalah bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.

Untuk menguji validitas instrument ini digunakan rumus korelasi product moment yang dikemukakan oleh Pearson Arikunto (2006 : 67).

$$r_{xy} = \frac{n \sum X Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi tiap item

N = Jumlah subjek

$\sum X$ = jumlah skor item variabel X

ΣY = jumlah skor item variabel Y

ΣXY = Jumlah perkalian skor variabel X dengan skor variabel Y

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor variabel X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Semua pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer, yaitu menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS versi 16.0 for Windows).

Hasil uji validitas menunjukkan ada 19 item yang tidak valid dan tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, yaitu item nomor 9, 10, 11, 13, 19, 18, 20, 21, 22, 23, 28, 38, 41, 44, 45, 46, 47, 48 dan 58,. Hasil uji validitas setiap item dalam instrumen kepercayaan diri siswa SMP kelas VII secara rinci tertera dalam tabel 3.6 dibawah ini :

Tabel 3.6

Hasil Uji Validitas Item

Signifikasi	Nomor item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Valid (dipakai)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 16, 17, 34, 35, 36, 37, 39, 49, 50, 51	8, 12, 14, 15, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 40, 42, 43, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60	41

Invalid (dibuang)	18, 19, 20, 21, 22, 23, 38, 44, 45, 46, 47, 48,	9, 10, 11, 13, 28, 41, 58,	19
-------------------	---	-------------------------------	----

b. Uji reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan konsistensi. Suatu instrument penelitian disebut reliabel apabila instrument tersebut konsisten dalam memberikan penilaian atas apa yang diukurnya. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, yang mana apabila dilakukan beberapa kali pengukuran diperoleh hasil yang relative sama.

Untuk menguji reliabilitas menggunakan rumus alpha cronbach sebagai berikut :

$$r^{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_1^2}{\alpha_1^2} \right]$$

Keterangan :

r^{11} = reliabilitas instrument

K = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \alpha_1^2$ = jumlah varians butir

α_1^2 = varians total

(Arikunto, 2006 :196)

Dalam penelitian ini uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji statistik cronbach alpha (α) dengan menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.0 for Windows. Adapun hasil reliabilitas kecanduan game online siswa dapat dilihat pada tabel 3.7 dibawah ini :

Tabel 3.7

Hasil Reabilitas Kecanduan Game Online

Cronbach's Alpha	N of Items
0.878	41

Sebagai criteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, di gunakan klasifikasi dari Ridwan (2011:98), sebagai berikut.

Tabel 3.8

Kriteria Tingkat Reliabilitas

0,80 – 1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60 – 0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40 – 0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20 – 0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00 – 0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan pada pedoman di atas dan di selaraskan dengan hasil nilai reliabilitas kecanduan game online sebesar 0.878 (nilai *crobach's*

alpha) artinya derajat keterandalan instrument berada pada kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Dengan demikian, instrument yang digunakan sudah baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data.

c. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini didasarkan atas tujuan dan hipotesis dari penelitian, yaitu untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis *uji T Paired Sample T-test*. Sebelum dilakukan uji T, langkah pengujian efektifitas konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online siswa ini juga dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah hasil penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data pada penelitian ini adalah *Kormogrov-Smirnov Test*, dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 16.0 for Windows*.

Pengambilan keputusan untuk mengetahui perbedaan dilakukan dengan dua cara yaitu membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} atau membandingkan nilai probabilities (*Asymptotic Significance*) yaitu jika probabilitas $> 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi normal dan jika probabilitas $< 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi tidak normal. Untuk mencari nilai t-hitung menggunakan rumus :

$$t_{hitung} = \frac{Y_1 - Y_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Ket :

Y1 = rata-rata data kelompok control

Y2 = rata-rata data kelompok eksperimen

n₁ = banyak sampel kelompok control

n₂ = banyak sampel control eksperimen

s₁² = Varians kelompok control

s₂² = varians kelompok eksperimen

(Furqon, 2009 : 167)

Pengujian efektifitas di uji dengan metode *Independent Sample t-Test* dari data gain dengan menggunakan *Software (SPSS versi 16.0) for Windows*. Dasar pengambilan keputusannya dengan melihat perbandingan nilai *Sig.(2-tailed) α*, yaitu jika nilai *Sig.(2-tailed) < α* (0,05) maka H₀ ditolak

d. Prosedur Pengolahan Data

1. Penyekoran

Penyekoran instrumen dalam penelitian disusun dalam bentuk skala interval (data interval). Skala interval yaitu skala yang menunjukkan persamaan jarak antara nilai yang satu dengan nilai yang lainnya. (Forqon 1997:7). Skala interval didasarkan pada asumsi kesamaan jarak antara skor-skor yang diperoleh. Pemberian skor pada setiap item pernyataan,

tergantung pada pilihan jawaban siswa dan sifat dari setiap pernyataan dengan skor rentang 4, 3, 2 dan 1.

Dalam penelitian pengelompokan skor dikategorikan kedalam tiga kategori diagnosis dengan menerapkan skala Kecanduan game online. Skor yang diperoleh dari rekapitulasi tanggapan responden selanjutnya dikategorisasikan apakah termasuk kedalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Untuk perhitungannya kategorisasi penelitian ini berpedoman kepada kategorisasi menurut Azwar (2005) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.9
Norma kategorisasi

Norma kategorisasi	Kategori
$\mu + 0,6 SD < X \leq \mu + 1,8 SD$	Kategori Tinggi
$\mu - 0,6 SD < X \leq \mu + 0,6 SD$	Kategori Sedang
$\mu - 1,8 SD \leq X \leq \mu - 0,6 SD$	Kategori Rendah

Keterangan: μ = mean hipotetik

SD = standar deviasi

$$\mu \text{ atau mean} = \frac{\text{Jumlah aitem X 4} + \text{Jumlah aitem X 1}}{2}$$

$$\text{SD} = \frac{\text{Jumlah aitem X 4} - \text{Jumlah aitem X 1}}{6}$$

2. Pengelompokan Skor

Penentuan pengelompokan skor digunakan sebagai standardisasi dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor

yang dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen. Pengelompokkan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh subjek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrumen. Data-data yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kecanduan game online siswa, apakah berada dalam tingkat tinggi, sedang atau rendah.

Pengelompokkan data untuk gambaran kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga, berdasarkan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Secara lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Kategori skor kecanduan game online

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$116 < X \leq 142$
Sedang	$90 < X \leq 116$
Rendah	$65 < X \leq 90$

Dalam menentukan skor dan kedudukan subjek dalam tingkatan kecanduan game online dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*Software*) *Microsoft Office Excel 2010*.

Tabel 4.2
Kategori Kecanduan Game Online

Rentang Skor	Kategori	Deskripsi
$116 < X \leq 142$	Tinggi	Siswa pada kategori tinggi, diartikan siswa memiliki tingkat kecanduan game online

		yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mampu menerima konsekuensi atas segala sesuatu yang dilakukan.
$90 < X \leq 116$	Sedang	Siswa pada kategori sedang, diartikan siswa memiliki tingkat kecanduan game online yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa cukup mampu menerima konsekuensi atas segala sesuatu yang dilakukan.
$65 < X \leq 90$	Rendah	Siswa pada kategori rendah, diartikan siswa memiliki tingkat kecanduan game online yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak mampu menerima konsekuensi atas segala sesuatu yang dilakukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Tahun Ajaran 2017/2018

a. Gambaran Umum Kecanduan Game Online Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Tahun Ajaran 2017/2018

Gambaran kecanduan game online siswa dapat diprediksi melalui hasil perhitungan pada lembar isian instrumen skala kecanduan game online siswa dengan hasil sebagai berikut :

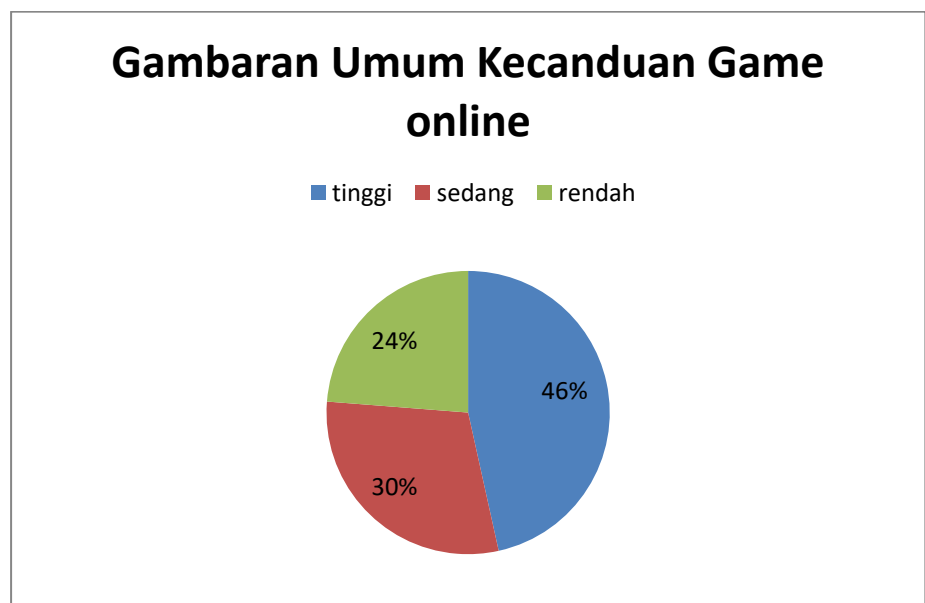
Tabel 4.3

Gambaran Umum Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Tahun Ajaran 2017/2018

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$116 < X \leq 142$	25	46,29%
Sedang	$90 < X \leq 116$	16	29,62%
Rendah	$65 < X \leq 90$	13	24,07%
Jumlah		54	100%

Dari tabel 4. di atas menunjukkan bahwa gambaran umum Kecanduan game online siswa SMP Negeri 1 Batauga tersebar ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat 25 siswa dengan presentase 46,29%, sedangkan 16 siswa berada pada kategori sedang dengan presentase 29,62% dan 13 siswa berada pada kategori rendah dengan presentase 24,07%. Artinya secara umum dapat

dikatakan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga memiliki tingkat Kecanduan game online berada pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya tingkat kecanduan game online siswa digambarkan dalam bentuk grafik 4.1 sebagai berikut :



Grafik 4.1

Gambaran Umum Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Tahun Ajaran 2017/2018

b. Gambaran Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batauga Setiap Indikator

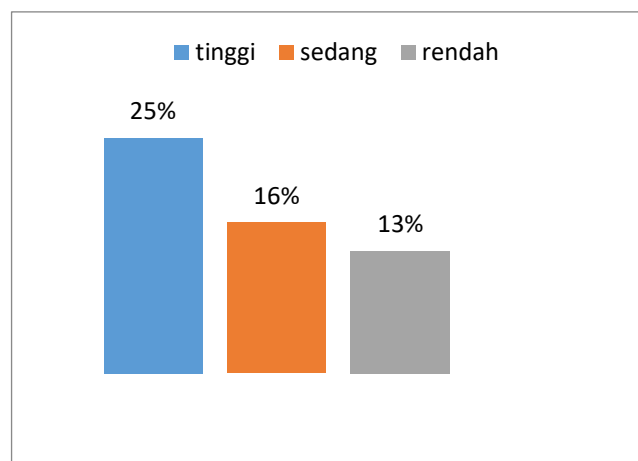
Berdasarkan data pada skala Kecanduan game online yang dibagikan, gambaran kecanduan game online siswa dapat dilihat dari indikator yang disajikan pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4
Gambaran Kecanduan Game Online Siswa Kelas VII SMP Negeri 1
Batauga berdasarkan Indikator

Indikator	Kategori	Kriteria	Frek.	Persentase (%)
1. Ketagihan bermain game online	Tinggi	$32 < X \leq 39$	25	42,29%
	Sedang	$24 < X \leq 32$	16	29,62%
	Rendah	$17 < X \leq 24$	13	24,07%
2. kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain	Tinggi	$32 < X \leq 39$	24	44,44%
	Sedang	$24 < X \leq 32$	19	35,18%
	Rendah	$17 < X \leq 24$	11	2,03%
3. menghabiskan waktu bermain game	Tinggi	$23 < X \leq 27$	24	44,44%
	Sedang	$17 < X \leq 23$	17	31,48%
	Rendah	$13 < X \leq 17$	13	24,07%
4. Kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan	Tinggi	$17 < X \leq 24$	24	44,44%
	Sedang	$17 < X \leq 24$	17	31,48%
	Rendah	$17 < X \leq 24$	13	24,07%

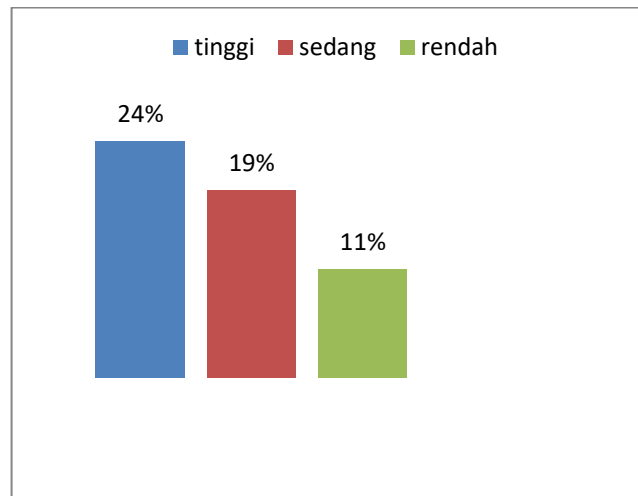
Tabel tersebut menunjukkan bahwa dalam setiap indikator tersebar ke dalam kategori yang beragam. Pada indikator 1. Ketagihan bermain game online, terdiri atas 25 siswa atau 46,29% berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan, 16 siswa atau 29,62% berada pada kategori

sedang, menunjukkan bahwa siswa cukup menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan, dan 13 siswa atau 24,07% berada pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak mampu menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan. Secara lebih jelas indikator ketagihan bermain game online disajikan dalam grafik 4.2 berikut :



Grafik 4.2
Indikator 1. Ketagihan Bermain Game Online

Indikator 2. Kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain, terdiri dari 24 siswa atau 44,44% berada pada kategori tinggi, 19 siswa atau 35,18% berada pada kategori sedang dan 11 siswa atau 2,03% berada pada kategori rendah. Secara lebih jelas indikator kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain dapat dilihat dalam grafik 4.3 berikut :

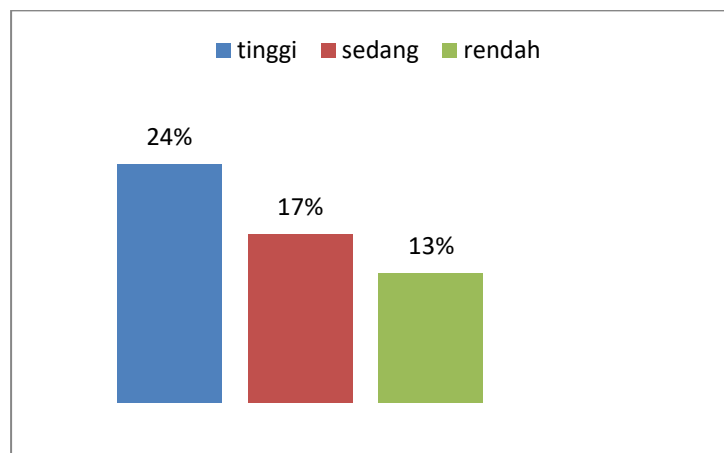


Grafik 4.3

Indikator 2. Kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain

Indikator 3. Menghabiskan waktu bermain game terdiri dari 24 siswa atau 44,44% berada pada kategori tinggi, 17 siswa atau 31,48% berada pada kategori sedang dan 13 siswa atau 24,07% berada pada

kategori rendah. Secara lebih jelas indikator Menghabiskan waktu bermain game dapat dilihat dalam grafik 4.4 berikut:



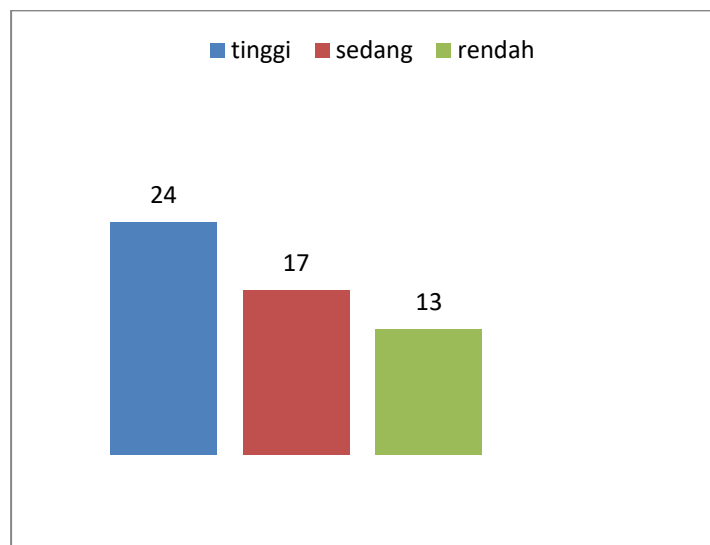
Grafik 4.4

Indikator 3. Menghabiskan waktu bermain game

Indikator 4. Kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan terdiri dari 24 siswa atau 44,44% berada pada kategori tinggi, 17 siswa atau 31,48% berada pada kategori sedang dan 13 siswa atau 24,07% berada pada kategori rendah. Secara lebih jelas indikator Kurangnya

hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan dapat dilihat dalam grafik

4.5 berikut :



Grafik 4.5

Indikator 4. Kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan

2. Deskripsi Pelaksanaan Program Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Ekstingsi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa

Program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* untuk mengurangi kecanduan game online siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan yang telah dibuat oleh penulis dan telah disetujui oleh pembimbing. Proses pelaksanaan program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* untuk mengurangi kecanduan game online siswa dilaksanakan dalam tujuh (7) pertemuan. Masing-masing pertemuan dijelaskan sebagai berikut :

Dalam pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok, peneliti menjadi konselor sekaligus pengamat dan pembimbing dalam kegiatan tersebut. Dalam setiap kegiatan tersebut, konselor juga didampingi oleh guru BK. Sebelum konseling kelompok dilakukan, konselor memberikan arahan terlebih dahulu kepada konseli.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari rabu tanggal 19 september 2018 pada jam 10.00-11.30. Pada pertemuan yang ini. Langkah pertama mengucapkan salam, konselor/peneliti memimpin doa, menanyakan kabar konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, membangun hubungan yang kondusif antara konseli dengan konselor/peneliti, Konselor/peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan ini. Dan sebelum masuk kegiatan inti konselor/peneliti memberikan pemahaman kepada konseli terkait memasuki kegiatan berikutnya. Tahap kegiatan konseling kelompok dimulai dengan

mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Masing-masing anggota secara bergantian mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi kecanduan game online yang dialaminya meski masih terkesan grogi. Permasalahan kecanduan game online yang diungkapkan meliputi berbagai bidang konseling yaitu bidang pribadi. Masalah yang diungkap para anggota kelompok adalah sebagai berikut :

- a. R-01 (DA), sering melalaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, karena lebih memilih untuk bermain game
- b. R-02 (SL), tidak berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-teman saat diskusi kelompok, karena kurang bersosialisasi dengan teman-teman
- c. R-03 (DY), merasa gelisah ketika diadakan ulangan mendadak karena jarang membaca buku pelajaran
- d. R-04 (KM), jarang mengerjakan tugas kelompok dengan teman-teman, sebab dapat menghambatnya untuk bermain game
- e. R-05 (VS), malu sama teman-teman sebab sering dihukum oleh guru, karena sering ditegur ketika sedang bermain game ketika sedang belajar
- f. R-06 (YDY), gagal ketika berusaha untuk mengendalikan diri agar tidak bermain game disekolah

- g. R-07 (RW), sering menyendiri ketika berada di dalam kelas karena dapat bermain game dengan nyaman
- h. R-08 (RN), selalu berbohong kepada orang tua untuk meminta uang agar membeli buku, namun uang itu digunakan untuk membeli paket game
- i. R-9 (AN), tidak dapat mengontrol emosi ketika sedang bermain game dan dinganggu oleh temannya
- j. R-10 (MN), selalu menghabiskan waktu untuk bermain game dan jarang untuk mau belajar bersama teman-teman
- k. R-11 (SH), tidak pandai dalam bergaul
- l. R-12 (HM), tidak yakin dan ragu-ragu dengan kemampuan yang dimiliki terutama kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.
- m. R-13 (AS), jarang membantu teman-teman ketika sedang belajar kelompok, karena yang diperhatikan hanya handphone saja

Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok mengadakan musyawarah guna menentukan masalah siapa dulu yang harus diprioritaskan pemaparannya, yang menjadi pertimbangan dalam menentukan prioritas adalah masalah yang mendesak untuk di tangani dan yang menarik. Anggota kelompok menyepakati untuk membahas permasalahan VS dan RN karena menurut mereka permasalahan VS dan RN merupakan masalah yang berat dan segera untuk diselesaikan. Permasalahan VS dan RN yang dibahas pada pertemuan

konseling kelompok pertama ini yaitu “malu sama teman-teman sebab sering dihukum oleh guru karena sering bermain game ketika sedang belajar ” dan “selalu berbohong kepada orang tua untuk meminta uang untuk membeli buku, namun uang itu digunakan untuk membeli paket data”. Pemimpin kelompok mempersilahkan VS dan RN untuk mengungkapkan permasalahannya secara mendalam serta sesuatu yang akan dilakukan atau dipikirkan saat permasalahannya itu timbul. Pemimpin kelompok bersama-sama dengan anggota kelompok lain membahas masalah secara tuntas.

Kemudian pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan kedua di lakukan pada hari kamis, 20 September 2018 jam 10.00-11.30. Langkah pelaksanaanya/ prosedur sama seperti sesi yang sebelumnya. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah sebelum memulai pembahasan tentang masalah yang dialami anggota kelompok, pemimpin kelompok terlebih dahulu menjelaskan tentang perbedaan perilaku *extinction* (Mampu menghapus perilaku

yang tidak diinginkan, mampu menghentikan penguatan atau pelenyapan dengan menarik penguatan positif terhadap perilaku yang tidak tepat, mampu membuang atau meniadakan peristiwa-peristiwa penguat tingkah laku, dan mampu menghilangkan perilaku yang tidak mendapatkan keuntungan) dan tidak *extinction* (tidak mampu untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku yang tidak tepat, Ketidak mampuan untuk menghindari perilaku tersebut, mengalami kesulitan ketika sedang belajar” dll) serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan dari anggota kelompok. Kegiatan selanjutnya adalah membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kedua ini adalah RW dan MN, yaitu”sering menyendiri ketika berada di dalam kelas karena dapat bermain game dengan nyaman” dan “selalu menghabiskan waktu untuk bermain game dan jaran belajar bersama teman-teman”. Anggota kelompok masih terlihat ragu-ragu dan belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk oleh pemimpin kelompok terlebih dahulu. Sehingga dalam konseling kelompok ini sebisa mungkin pemimpin kelompok mendorong aktif anggota kelompok untuk membantu dan tanpa ragu mengeluarkan pendapat terkait pembahasan dan pemecahan masalah RW dan MN.

Setelah itu pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan

kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan ke tiga di lakukan pada hari Jum'at, 21 September 2018 jam 8.00-9.30. Langkah pelaksanaannya/ prosedur sama seperti sesi yang sebelumnya. Dalam pertemuan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan ini adalah masalah KM dan AS, yaitu “jarang mengerjakan tugas kelompok dengan teman-teman, sebab dapat menghambatnya untuk bermain game” dan “jarang membantu teman-teman kaetika sedang belajar kelompok, karena yang diperhatikan hanya handphone saja”. Pada pertemuan ke tiga ini anggota kelompok sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan masalah KM dan AS, meskipun masih ada beberapa yang terkesan malu dan grogi. Dalam pelaksanaan konseling kelompok kali ini pemimpin kelompok menerapkan teknik bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik. Yaitu anggota kelompok bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. pemberian

model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan kepada anggota kelompok.

Setelah itu pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan ke empat di lakukan pada hari Sabtu, 22 September 2018 jam 11.30-12.30, berhubung tidak ada guru mata pelajaran dikelas yang tidak masuk. Langkah pelaksanaan layanannya sama seperti sesi sebelumnya. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah DY dan HM, yaitu “merasa gelisah ketika diadakan ulangan mendadak karena jarang membaca buku pelajaran” dan “tidak yakin dan ragu-ragu dengan kemampuan yang dimiliki terutama kemampuan berkomunikasi dengan orang lain”. Pada pertemuan ke empat ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mendemonstrasikan perilaku *extinctin* seperti yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya sesuai dengan target perilaku yang diharapkan/diinginkan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok dalam pelaksanaan konseling kali ini. Di pertemuan kali ini

anggota kelompok sudah mulai terlihat aktif untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam

Pertemuan ke lima di lakukan pada hari minggu, 23 september 2018 jam 10.00-11.30. Langkah pelaksanaanya/ prosedur sama seperti sesi yang sebelumnya. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah SL dan YDY, yaitu “tidak berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-teman saat diskusi kelompok, karena kurang bersosialisasi dengan teman-teman” dan “gagal ketika berusaha mengendalikan diri agar tidak bermain game disekolah”. Pada pertemuan ke lima ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengulang kembali atau mempraktikan kembali perilaku *extinction* seperti yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya sesuai dengan target perilaku yang diharapkan/diinginkan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok tapi dalam pertemuan kali ini anggota kelompok melakukannya tanpa bantuan pemimpin kelompok. Di pertemuan kali ini anggota kelompok sudah

terlihat aktif untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Kemudian pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan ke enam di lakukan pada hari senin, 24 September 2018 pada jam 11.00-12.30, berhubung guru mata pelajaran prakarya tidak masuk. langkah pelaksanaanya/prosedur sama seperti sesi yang sebelumnya. Dalam pertemuan ini setelah semua anggota kelompok mengungkapkan permasalahanya masing-masing, di pilih permasalahan satu orang yang di bahas/yang di selesaikan. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah AN dan SH, yaitu “tidak dapat mengontrol emosi ketika sedang bermain game diganggu oleh temannya” dan “tidak pandai dalam bergaul ”. Di pertemuan kali ini anggota kelompok sudah terlihat aktif untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Kemudian pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan

kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam

Pertemuan ke tujuh di lakukan pada hari selasa , 25 September 2018 pada jam 11.00-12.30 merupakan siswa yang terakhir yang akan menjadi konseli dan pelaksanaanya/ prosedur yang di gunakan masih sama seperti sesi yang sebelumnya. Pada tahap Kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah DA, yaitu “sering melalaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, karena lebih memilih bermain game. Pada pertemuan ke tujuh ini anggota kelompok aktif untuk menyampaikan pendapat dan masukan terkait permasalahan yang sedang dibahas. Dinamika kelompok berkembang dengan cukup baik karena anggota memberikan masukan dan sanggahan yang akhirnya timbul timbal balik diantara anggota kelompok. Anggota kelompok terlihat aktif dan mampu berpendapat.

Dan setelah itu pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi

kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

3. Analisis Efektifitas Program Layanan Konseling Kelompok melalui teknik latihan *extinction* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa

Pengujian efektifitas konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* dilihat dengan cara menghitung normalitas data yang dilakukan dengan statistika uji *Z Kolmogrof Smirnov test* ($p > 0,05$) melalui bantuan *Software SPSS versi 16.0*

Hasil uji normalitas data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi, tampak pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5

Uji normalitas data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tahap	Kelompok	Z	Nilai P	Normalitas
Pre-Test	Eksperimen	0.161	0.200	Normal
	Kontrol	0.191	0.200	Normal
Post-Test	Eksperimen	0.192	0.016	Normal
	Kontrol	0.258	0.039	Normal

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa semua data kecanduan game online siswa baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol

berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai probabilitas yaitu :

- a. Jika $p > 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi normal
- b. Jika $p < 0,05$ maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal

Data yang berdistribusi normal berarti mempunyai sebaran normal dan dianggap mampu mewakili populasi.

Selanjutnya uji homogenitas yaitu untuk menilai apakah data hasil dari dua kelompok yang diteliti memiliki varians yang sama atau tidak. Jika data memiliki varians yang cenderung sama (homogen), maka dikatakan bahwa sampel dari kedua kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama. Menguji homogenitas varians data gain kedua kelompok ($p > 0,05$) dengan menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0*.

Tabel 4.6

Uji Homogenitas Varians Data Gain

Data	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig	Ket.
Eksperimen	0.830	1	24	0.105	Homogen
Kontrol	1.129	11	11	0.300	Homogen

Langkah berikutnya adalah menghitung *Uji t Sample paired T- test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana *Uji t* merupakan salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua buah *mean* sampel (dua variabel yang dikomparasikan). Perhitungan *Uji t Sample paired T-test* tersebut

dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0*. Hasil uji T tersebut digambarkan dalam tabel 4.7 berikut :

Tabel 4.7
Uji t Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol Pre Test dan Post Test.

Tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan kecanduan game online

Data Kecanduan Game Online				
<i>Pre-Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	128,15	6,466	130.67	8.752
<i>Post-Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	94.15	9,017	123.00	6.836
Perbedaan rata-rata	34.000		7.667	
Harga t	11,230		6.281	
Df	12		11	
Nilai P	0,000		0,000	
KET	Signifikan		Signifikan	

siswa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan karena nilai p (Sig.) < 0,05. Hal ini berarti program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* efektif untuk mengurangi kecanduan game online siswa.

Selain perhitungan *Uji t sample paired T-test* secara keseluruhan, berikut disajikan perhitungan *Uji t sample paired T-test* untuk setiap indikator, dengan menggunakan software *SPSS 16.0*. Hasil *Uji t sample paired T-test* setiap indikator digambarkan dalam tabel 4.8 sebagai berikut

Tabel 4.8

Uji t *Paired Sample T-Test* Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test* berdasarkan Indikator

Indikator 1				
<i>Pre-Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	35,00	3.894	33.08	5.854
<i>Post- Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	25.69	3.860	32.92	3.605
Perbedaan rata-rata	9.308		0.167	
Harga t	7.144		0.151	
Df	12		11	
Nilai P	0,000		0,000	
KET	Signifikan		Signifikan	
Indikator 2				
<i>Pre-Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	35.31	3.066	38.92	3.175
<i>Post- Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	25.77	5.003	33.17	2.209
Perbedaan rata-rata	9.538		5.750	
Harga t	7.835		6.409	
Df	12		11	
Nilai P	0,000		0.000	
KET	Signifikan		Signifikan	

Indikator 3				
<i>Pre-Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	mean	Deviasi
	24,31	2,136	26.17	2.725
<i>Post- Test</i>	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	mean	Deviasi
	18.69	3.568	25.75	2.417
Perbedaan rata-rata	5.615		0.417	
Harga t	4.555		0.767	

Df	12		11	
Nilai P	0,000		0,000	
KET	Signifikan		Signifikan	
Indikator 4				
Pre-Test	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	33.77	2,279	32.33	3.200
Post- Test	Eksperimen		Kontrol	
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi
	24.62	4.273	32.50	3.705
Perbedaan rata-rata	9.154		-0.167	
Harga t	8.13		-2.229	
Df	12		11	
Nilai P	0,000		0.000	
KET	Signifikan		Signifikan	

Pada tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa setelah memperoleh perlakuan terdapat perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Pada indikator 1. (ketagihan bermain game online) mengalami perubahan yang signifikan, artinya perlakuan yang diberikan melalui konseling kelompok efektif dalam mengurangi ketagihan game online pada kelompok eksperimen dari tinggi menjadi sedang. Pada indikator 2 (kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain) mengalami perubahan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan minat untuk melakukan kegiatan lain dari kategori tinggi menjadi sedang, indikator 3 (menghabiskan waktu untuk bermain game) mengalami perubahan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok efektif dalam

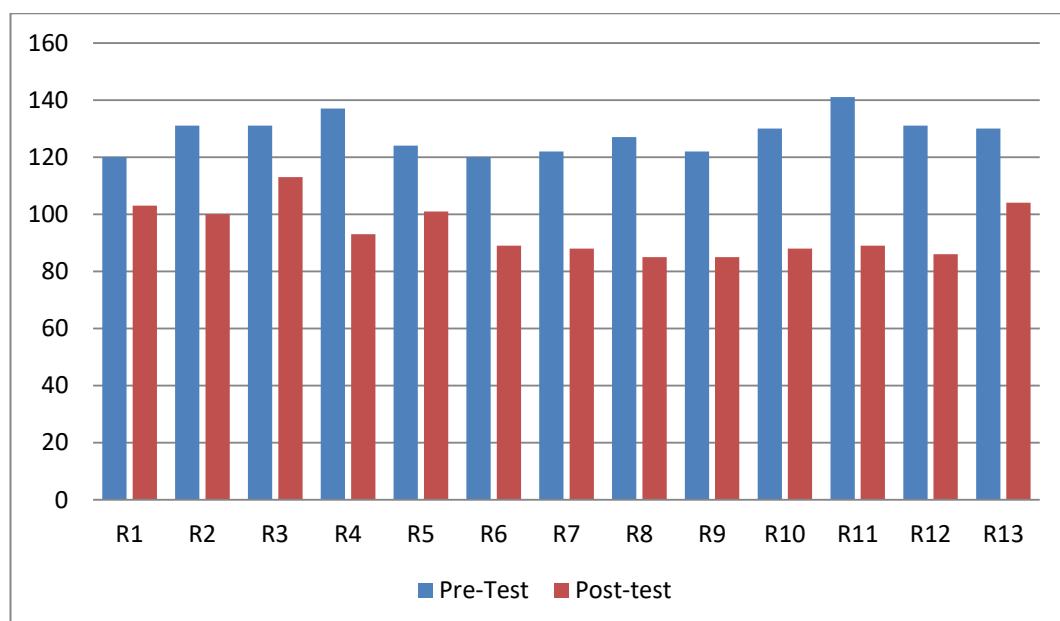
mengurangi waktu untuk bermain game dari kategori rendah menjadi sedang, indikator 4 (kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan) mengalami perubahan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan hubungan sosial dan menjaga kesehatan sikap memiliki dorongan berprestasi dari kategori tinggi menjadi sedang.

Tabel 4.9
Uji Hasil *Pre-Test*, *Post-Test*, *Score Gain* Kecanduan Game Online Siswa kelompok Eksperimen

Kelompok	Responde n	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Gain Skor
Kelompok Eksperimen	R1	120	103	17
Kelompok Eksperimen	R2	131	100	31
Kelompok Eksperimen	R3	131	113	18
Kelompok Eksperimen	R4	137	93	44
Kelompok Eksperimen	R5	124	101	23
Kelompok Eksperimen	R6	120	89	31
Kelompok Eksperimen	R7	122	88	34
Kelompok Eksperimen	R8	127	85	42
Kelompok Eksperimen	R9	122	85	37
Kelompok Eksperimen	R10	130	88	42
Kelompok Eksperimen	R11	141	89	52
Kelompok Eksperimen	R12	131	86	45
Kelompok Eksperimen	R13	130	104	26
Total		1666	1224	442
Rata-rata dengan N=13		16,66:13=1,28	12,24:13=0,94,	44,2:13=3,4

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 13 responden sebelum di berikan treatment *pre-test* dengan nilai rata-rata skor adalah 1,28%, sedangkan setelah di berikan treatment maka hasil *post-test* diperoleh rata-rata skor 0,94%.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa setelah memperoleh konseling kelompok, kecanduan game online siswa pada kelompok eksperimen berkurang dibandingkan kelompok kontrol. Penjelasan mengenai program konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* dalam mengurangi kecanduan game online siswa digambarkan dalam grafik 4.6 sebagai berikut :



Grafik 4.6

Perbandingan skor Kecanduan Game Online *pre-test* dan *post-test* pada Kelompok Eksperimen

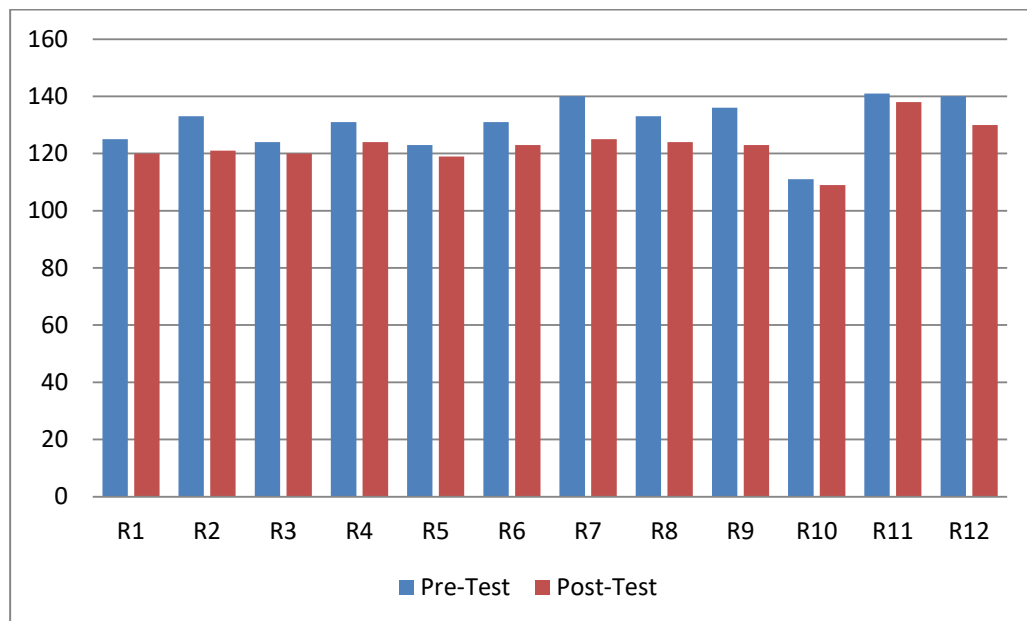
Dari grafik di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen/ kelompok yang di berikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan *extinction* dari 4 Indikator mengalami penurunan yang signifikan, yaitu pada responden 1 nilai *pre-test* di peroleh 120% dan nilai *post-test* di peroleh 103%, sehingga di peroleh selisih

17%. Pada responden 2 nilai *pre-test* di peroleh 131% dan nilai *post-test* mencapai 100%, sehingga di peroleh selisi 31%. Pada responden 3 nilai *pre-test* di peroleh 131% dan nilai *post-test* mencapai 113%, sehingga di peroleh selisih 18%. Pada responden 4 nilai *pre-test* di peroleh 137% dan nilai *post-test* mencapai 93%, sehingga di peroleh selisi 44%. Pada responden 5 nilai *pre-test* di peroleh 124% dan nilai *post-test* mencapai 101%, sehingga di peroleh selisi 23%. Pada responden 6 nilai *pre-test* di peroleh 120% dan nilai *post-test* mencapai 89%, sehingga di peroleh selisih 31%. Pada responden 7 nilai *pre-test* di peroleh 122% dan nilai *post-test* mencapai 88%, sehingga di peroleh selisih 34%. Pada responden 8 nilai *pre-test* di peroleh 127% dan nilai *post-test* mencapai 85%, sehingga di peroleh selisi 42%. Pada responden 9 nilai *pre-test* di peroleh 122% dan nilai *post-test* mencapai 85%, sehingga di peroleh selisih 37%. Pada responden 10 nilai *pre-test* di peroleh 130% dan nilai *post-test* mencapai 88%, sehingga di peroleh selisi 42%. Pada responden 11 nilai *pre-test* di peroleh 141% dan nilai *post-test* mencapai 89%, sehingga di peroleh selisih 52%. Pada responden 12 nilai *pre-test* di peroleh 131% dan nilai *post-test* mencapai 86%, sehingga di peroleh selisi 45%. Pada responden 13 nilai *pre-test* di peroleh 130% dan nilai *post-test* mencapai 104%, sehingga di peroleh selisih 26%.

Tabel 5.1
Uji Hasil *Pre-Test*, *Post-Test*, *Score Gain* Kecanduan Game Online Siswa kelompok kontrol

Kelompok	Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Gain Skor
Kelompok Kontrol	R1	125	120	5
Kelompok Kontrol	R2	133	121	12
Kelompok Kontrol	R3	124	120	4
Kelompok Kontrol	R4	131	124	7
Kelompok Kontrol	R5	123	119	4
Kelompok Kontrol	R6	131	123	8
Kelompok Kontrol	R7	140	125	15
Kelompok Kontrol	R8	133	124	9
Kelompok Kontrol	R9	136	123	13
Kelompok Kontrol	R10	111	109	2
Kelompok Kontrol	R11	141	138	3
Kelompok Kontrol	R12	140	130	10
Total		15,68	14,76	9,2
Rata-rata dengan N=12		$15,68:12= 1,30$	$14,76:12=1,23$	$9,2:12=0,76$

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 12 responden yang tidak di berikan *treatment* memperoleh nilai rata-rata skor adalah 15,26%, dan hasil *post-test* memperoleh rata-rata skor 18,16%. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok yang tidak *treatment* dari hasil *pre-test* maupun *post-test* di kategorikan masih tinggi kecanduan game onlinenya. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar grafik di bawah ini :



Grafik 4.7
Perbandingan Skor Gain Kecanduan Game Online *Pre-test* dan *Post-test*
Kelompok Kontrol

Dari grafik di atas, menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol/ kelompok yang tidak di berikan *treatment* masih memiliki nilai/skor yang tinggi dan tidak mengalami perubahan , dapat lihat pada setiap responden kelompok kontrol yaitu pada responden 1 nilai *pre-test* di peroleh 125% dan nilai *post-test* di peroleh 120%, sehingga di peroleh selisih 5%. Pada responden 2 nilai *pre-test* di peroleh 133% dan nilai *post-test* mencapai 121%, sehingga di peroleh selisi 12%. Pada responden 3 nilai *pre-test* di peroleh 124% dan nilai *post-test* mencapai 120%, sehingga di peroleh selisih 4%. Pada responden 4 nilai *pre-test* di peroleh 131% dan nilai *post-test* mencapai 124%, sehingga di peroleh selisih 7%. Pada responden 5 nilai *pre-test* di peroleh 123% dan nilai *post-test* mencapai 119%, sehingga di peroleh selisi 4%. Pada responden 6 nilai *pre-test* di peroleh 131% dan nilai *post-test* mencapai 123%, sehingga di peroleh selisih 8%. Pada

responden 7 nilai *pre-test* di peroleh 140% dan nilai *post-test* mencapai 125%, sehingga di peroleh selisih 15%. Pada responden 8 nilai *pre-test* di peroleh 133% dan nilai *post-test* mencapai 124%, sehingga di peroleh selisih 9%. Pada responden 9 nilai *pre-test* di peroleh 136% dan nilai *post-test* mencapai 123%, sehingga di peroleh selisih 13%. Pada responden 10 nilai *pre-test* di peroleh 111% dan nilai *post-test* mencapai 109%, sehingga di peroleh selisih 2%. Pada responden 11 nilai *pre-test* di peroleh 141% dan nilai *post-test* mencapai 138%, sehingga di peroleh selisih 3%. Pada responden 12 nilai *pre-test* di peroleh 140% dan nilai *post-test* mencapai 130%, sehingga di peroleh selisih 10%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan gambaran awal tingkat kecanduan game online siswa SMP Negeri 1 Batauga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga belum mampu mengurangi kecanduan game online diri sendiri. Layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* ternyata efektif untuk mengurangi kecanduan game online siswa. Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Pemberian latihan *extinction* dapat mengurangi ketagihan bermain game online serta mengontrol pikiran untuk tidak terfokus pada game ,

melatih diri untuk mengembangkan minat yang dimiliki, dapat menciptakan hubungan sosial yang baik dan dapat berkomunikasi yang efektif dalam bergaul, serta dapat mengatur jadwal belajar dengan baik. Analisis perilaku terapan Paul Alberto Anne Troutman (1999, dalam Santrock 2008) merekomendasikan bahwa jika ingin mengurangi perilaku yang tidak diharapkan, mereka harus menggunakan beberapa langkah berikut secara berurutan, yaitu :

1. Menggunakan penguatan diferensial. Seseorang memperkuat perilaku yang lebih tepat atau yang tidak sesuai dengan apa yang dilakukan. Misalnya, orang tua lebih memperkuat aktivitas belajar dari pada bermain game.
2. Menghentikan penguatan (pelenyapan). Dengan menarik penguatan positif terhadap perilaku tidak tepat atau tidak pantas.
3. Menghilangkan stimuli yang diinginkan

Berkurangnya kecanduan game online pada siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok disebabkan melalui konseling kelompok tersebut siswa mampu mengontrol pikirannya untuk tidak terfokus pada game online, dapat mengembangkan minat yang dimiliki, mampu menciptakan hubungan sosialisasi khususnya kemampuan dalam berkomunikasi antara anggota kelompok yang dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* hanya diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak

diberikan konseling (perlakuan) karena kelompok kontrol hanya sebagai kelompok pembanding. Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil bahwa 13 siswa yang menjadi responden dari kelompok eksperimen mengalami perubahan berkurangnya kecanduan game online. sedangkan 12 siswa dari kelompok kontrol tidak mengalami perubahan karena tidak diberikan treatment. Pada kondisi awal tingkat kecanduan game online seluruh anggota kelompok berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* maka seluruh anggota kelompok mengalami perubahan pada kriteria sedang.

Perubahan yang dialami anggota kelompok eksperimen ini setelah diberikan perlakuan adalah merupakan hasil yang cukup bagus karena masing-masing anggota kelompok mengalami perubahan berkurangnya kecanduan game online dengan persentase rata-rata sebesar 4,07% dari 2,99% (sebelum diberikan tindakan). Selisih berkurangnya kecanduan game online siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah sebesar 1,08%. Persentase perubahan yang dialami masing-masing anggota kelompok berbeda-beda.

Sementara hasil yang dialami kelompok kontrol dengan jumlah siswa sama dengan kelompok eksperimen sebagai kelompok pembanding juga terlihat perubahan dengan persentase 3,82% dari sebelumnya dengan persentase 3,60% tapi masih berada pada kategori tinggi.

Keberhasilan pelaksanaan layanan konseling kelompok disebabkan karena pada proses pelaksanaannya, anggota kelompok antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok yang diberikan. Anggota kelompok dapat memahami manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan layanan konseling yang berkaitan dengan kecanduan game online. Anggota kelompok membahas permasalahan yang terkait dengan masalah kecanduan game online dalam setiap pertemuan konseling kelompok. Ketika anggota kelompok membahas permasalahan terkait dengan masalah kecanduan game online, mereka mampu memahami dan memecahkan masalah kecanduan game online tersebut. Masalah kecanduan game online yang dialami oleh siswa ini di tunjukan dengan gejala-gejala yaitu ketika berada didalam kelas, siswa tidak fokus dan tidak memperhatikan pelajaran yang diterangkan oleh gurunya sebab siswa lebih memperhatikan Handponnya untuk bermain game online, dan ketika berada diluar kelaspun siswa tersebut lebih memilih bermain game online dibandingkan bermain dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Menurut (Athur T. Hovart, 1998) kecanduan game online adalah suatu aktifitas yang dilakukan siswa terhadap suatu jenis permainan komputer yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif.

Adapun pengaruh dari game online yang dipaparkan oleh Miftahul dalam Emi (2013: 15) antara lain gangguan fisik, penurunan prestasi, suka berbohong dan hidupnya dirampas oleh games. Sedangkan menurut para

ahli (dalam Emi 2013 : 15) beberapa dampak fisik yang ditemukan pada anak dengan kecanduan games antara lain :

1. Sakit Mata, paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak syaraf mata karena terlalu lama berinteraksi dengan layar komputer
2. Carpal tunnel syndrome, Syndroma Carpal tunnel adalah rasa sakit yang menekan bagian syaraf yang melalui pergelangan tangan.
3. Migrain, Migrain adalah sakit kepala sebelah atau pada titik tertentu kepala. Anak yang bisa menghabiskan banyak waktu bermain game online cenderung lebih mudah terkena migrain karena ketika bermain game online membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi sehingga terjadi ketegangan pada mata yang memicu sakit kepala.
4. Gangguan Tidur, Gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain game online dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan game online antara lain insomnia, Insomnia adalah jenis gangguan tidur yang umum terjadi pada pemain games, yaitu gejala kelainan dalam tidur.
5. Sakit punggung, Sakit punggung biasa terjadi pada anak yang kecanduan game online. Hal ini terjadi karena pemain game online duduk pada posisi yang sama selama berjam-jam sehingga sedikit sekali gerakan tubuhnya. Sedikitnya gerakan tubuh menyebabkan kekakuan otot dan rasa nyeri pada punggung.

6. Gangguan makan, Gangguan makan terjadi karena pemain game online tidak mau menggunakan waktu yang cukup untuk makan. Pemain game tidak mau menghabiskan waktu hanya untuk makan dengan cara yang baik karena hal itu akan butuh waktu.

Berkurangnya kecanduan game online yang dialami masing-masing anggota kelompok tidak terlepas dari peran para anggota kelompok. Anggota saling memotivasi dan ikut melibatkan diri pada kondisi kelompok sehingga manfaat mengikuti layanan konseling kelompok dapat dirasakan. Menurut Prayitno (2004:4) mengungkapkan bahwa “melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu (1) yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi antara anggota kelompok. (2) terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu layanan konseling kelompok”.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecanduan game online siswa maka digunakan analisis uji T independen. Berdasarkan hasil perhitungan uji T independen menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000$ karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Kriteria pengambilan keputusan untuk uji T adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak

2. Jika nilai $p > 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction* efektif untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran awal kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase 51,85%, sedang dengan persentase 25,93% dan tinggi 22,22%.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan extinction efektif untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecanduan game online siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batauga berkurang setelah mendapatkan layanan konseling kelompok, berkenaan dengan hal tersebut maka peneliti memberikan saran :

1. Pihak Sekolah, diharapkan agar dapat memfasilitasi guru bimbingan konseling dengan memberikan jam masuk kepada guru bimbingan konseling, memberi kesempatan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti seminar dan pelatihan bimbingan dan konseling,

sehingga dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah kecanduan game online siswa.

2. Untuk guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada siswa yang mempunyai kecanduan game online berlebihan sebagai upaya dalam mengatasi masalah kecanduan game online siswa.
3. Untuk peneliti berikutnya, dirasa perlu melakukan kajian penelitian yang lebih mendalam dan lebih lanjut tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi kecanduan game online pada siswa sebagai upaya untuk membantu siswa menjadi pribadi yang lebih baik sehingga siswa dapat belajar dengan nyaman. Serta perlu adanya penelitian yang sama dengan subjek berbeda untuk melihat keefektifan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan *extinction*.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifudin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka
Pelajar.
- Eddy Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*.Semarang:
UPT UNNES Press
- Gazda, Gm.1984.*Group Counseling Developmental Approach*.Boston:Allyn
and Bacon,Inc
- Mugiarso, Heru.2007.*Bimbingan dan Konseling*. Semarang : UPT UNNES Press
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang :
UNP Press
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif
dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukardi. 2006. *Pegantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di
Sekolah*. Jakarata : Rineka Cipta
- Winkel, W.S. dan Hastuti, S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Industitusi
Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and Practive of Counseling and Psychoterapy*.
USA : Brooks Cole.
- Lubis, Lumongga Namora. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling
dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

- B. Uno, Hamzah. 2006. *Orientasi dan psikologis Pembelajaran*.
Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:
PT Remaja Rosdakarya.
- Baharuddin. 2007. *Psikologi Pendidikan : Refleks. Teoritis Terhadap
Fenomena Jogjakarta* : Ar Ruzz Media.
- Chapin, J. P 2009, *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*.
Jakarta: Rajawali pers
- Yuwanto, Lisyanto. 2010. *Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum
Universitas Surabay, WWW. Addict. Html (25-12-2012)*
- Anggela, 2013. *E Journal Ilmu Komunikasi, Volume 1, Nomor 2,*
Samarinda: 532-544
- Young, K. 2000. *Cyber-Disordes : The Mental health Concern
for the new Millenium*.

LAMPIRAN 1

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING 1

- 1 Topik : Perkenalan, pembahasan masalah VS dan RN
- 2 Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- 3 Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- 4 Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- 5 Tujuan layanan :
 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
 2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
 3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- 6 Sasaran layanan : Anggota kelompok
- 7 Waktu : 1 x 45 menit
- 8 Uraian kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	No	Kegiatan Siswa	Waktu
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud,	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.	10 Menit

	<p>tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok.</p> <p>d. Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,</p> <p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi</p> <p>b. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang dibahas.</p>	3.	<p>a. Masing-masing anggota secara bergantian mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi tentang kecanduan game online yang dialaminya secara mendalam</p> <p>b. Anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik.</p>	25 Menit

4.	a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok. b. Membahas kegiatan lanjutan. c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.	4.	a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok . b. Merencanakan kegiatan lanjutan. c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya	5 Menit
----	--	----	---	---------

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dengan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 2

- Topik : pembahasan masalah RW dan MN
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	No	Kegiatan Siswa	Waktu
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. d. Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,	10 Menit

	kelompok. e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.		e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.	
2.	a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya. b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok. c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.	2.	a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya. b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok	5 Menit
3.	a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok. b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas. c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas. d. Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.	3.	a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami. c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas. d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain. e. Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.	25 Menit

	a. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.			
4.	a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok. b. Membahas kegiatan lanjutan. c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.	4.	a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok b. Merencanakan kegiatan lanjutan. c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dengan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 3

- Topik : pembahasan masalah KM dan AS
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	KEGIATAN KONSELOR	No	KEGIATAN SISWA	WAKTU
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. d. Menjelaskan tata cara	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,	10 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok.</p> <p>b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <p>d. Mengatur proses</p>	3.	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami.</p> <p>c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas.</p> <p>d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain.</p> <p>e. Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.</p>	25 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.</p> <p>e. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.</p>			
4.	<p>a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.</p>	4.	<p>a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya.</p>	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dengan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok

mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 4

- Topik : Pembahasan masalah DY dan HM
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	KEGIATAN KONSELOR	No	KEGIATAN SISWA	WAKTU
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud,	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.	10 Menit

	<p>tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok.</p> <p>d. Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,</p> <p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok.</p> <p>b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk</p>	3.	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami.</p> <p>c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas.</p> <p>d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain.</p>	25 Menit

	<p>mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <p>d. Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.</p> <p>e. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.</p>		<p>e. Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.</p>	
4.	<p>a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.</p>	4.	<p>a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya.</p>	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan

dengan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 5

- Topik : Pembahasan masalah SL dan YDY
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	KEGIATAN KONSELOR	No	KEGIATAN SISWA	WAKTU
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. d. Menjelaskan tata cara	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,	10 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok.</p> <p>b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <p>d. Mengatur proses</p>	3.	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami.</p> <p>c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas.</p> <p>d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain.</p> <p>e. Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.</p>	25 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.</p> <p>e. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.</p>			
4.	<p>a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.</p>	4.	<p>a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya.</p>	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dengan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 6

- Topik : Pembahasan masalah AN dan SH
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : a. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
- b. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
- c. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	KEGIATAN KONSELOR	No	KEGIATAN SISWA	WAKTU
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. d. Memperhatikan penjelasan	10 Menit

	<p>pelaksanaan konseling kelompok.</p> <p>d. Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,</p> <p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok.</p> <p>b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan</p>	3.	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami.</p> <p>c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas.</p> <p>d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain.</p> <p>e. Menggali dan membahas</p>	25 Menit

	<p>masalahnya dengan lebih jelas.</p> <p>d. Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.</p> <p>e. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.</p>		<p>permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.</p>	
4.	<p>a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.</p>	4.	<p>a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya.</p>	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dengan meminta sebagian anggota kelompok

mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING 7

- Topik : Pembahasan masalah DA
- Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- Bidang bimbingan : Bidang pribadi
- Fungsi layanan : Pengembangan, Pemahaman dan Pengentasan
- Tujuan layanan : 1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan kecanduan game online yang sedang dialami.
3. Anggota kelompok dapat mengurangi kecanduan game online
- Sasaran layanan : Anggota kelompok
- Waktu : 1 x 45 menit
- Uraian kegiatan :

No	KEGIATAN KONSELOR	No	KEGIATAN SISWA	WAKTU
1.	a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. b. Memimpin doa. c. Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. d. Menjelaskan tata cara	1.	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. b. Berdoa bersama. c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. d. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas,	10 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok.</p> <p>e. Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok.</p>		<p>e. Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.</p>	
2.	<p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan diikuti pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.</p>	2.	<p>a. Anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya.</p> <p>b. Anggota mantap untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</p>	5 Menit
3.	<p>a. Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok.</p> <p>b. Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <p>d. Mengatur proses</p>	3.	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengungkapkan masalah (pribadi, sosial, belajar dan karir) yang sedang dialami.</p> <p>c. Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas.</p> <p>d. Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain.</p> <p>e. Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.</p>	25 Menit

	<p>pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas.</p> <p>e. Membentuk dinamika kelompok, mengadakan diskusi serta tanya jawab berkaitan dengan masalah yang di bahas.</p>			
4.	<p>a. Menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Mengemukakan kesan, pesan, dan harapan kepada anggota kelompok.</p>	4.	<p>a. Menyampaikan pesan dan kesan mengenai kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>c. Merasakan hubungan kelompok dengan rasa kebersamaan, keterbukaan, dan saling percaya.</p>	5 Menit

9. Metode : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah.
10. Alat atau bahan : -
11. Evaluasi : Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
12. Tindak lanjut : Memberikan layanan konseling kelompok lanjutan dan meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

LAMPIRAN 2**Skala Kecanduan Game Online**

Nama (inisial) :	
Jenis kelamin :	
Usia :	
Agama :	
Pendidikan :	

Petunjuk Cara Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Siswa/siswi diminta untuk mengemukakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi, dengan memberi tanda centang (✓) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan jangan ada yang terlewati.

*****selamat mengerjakan*****

Skala Kecanduan Game Online

No	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung dikelas saya hanya fokus untuk belajar				
2	Saya lebih memilih belajar dibandingkan bermain game				
3	Pikiran saya tidak terfokus pada game online tapi terfokus untuk pelajaran				
4	Saya merasa tenang ketika tidak bermain game				
5.	Bermain game dapat menghambat saya untuk berprestasi				
6.	Saya tidak senang jika diajak teman untuk bermain game				
7.	Ketika berada disekolah saya lebih fokus untuk belajar ketimbang bermain game				
8.	Saya berfikir dengan bermain game dapat menghilangkan rasa bosan saat belajar				
9.	Saya merasa gelisah ketika mencoba untuk tidak bermain game				
10.	Sepulang sekolah saya tidak langsung pulang kerumah melainkan singgah diwarnet untuk bermain game				
11	Pikiran saya terus-menerus terfokus pada game saja				
12	Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				

13	Saya berusaha untuk melakukan kegiatan lain yang bermanfaat dari pada bermain game				
14	Melakukan kegiatan les disekolah dapat menghambat saya untuk bermain game				
15	Saya tidak mempunyai minat untuk melakukan kegiatan lain selain bermain game				
16	Saya tidak suka membantu orang tua dirumah karena dapat menghambat saya untuk bermain game				
17.	Lebih baik bermain game dari pada saya harus membaca buku				
18.	Saya selalu mendahulukan bermain game dari pada belajar				
19	Saya hanya tertarik untuk bermain game dari pada memperhatikan penjelasan guru dikelas				
20	Saya suka menyendiri untuk bermain game dari pada bertukar pikiran dengan teman-teman				
21.	Saya suka menyendiri ketika berada dalam kelas agar tidak diganggu ketika sedang bermain game				
22.	Saya kehilangan minat untuk terlibat dengan kegiatan sekolah yang lain				
23	Ketika mendapat tugas dari guru saya akan langsung mengerjakannya				
24.	Saya tidak selalu memainkan game terus-menerus, tanpa mengingat waktu belajar				
25.	Saya selalu mengerjakan tugas sekolah tepat waktu, dari bermain game				
26	Apabila saya disuruh oleh ibu untuk membantu dirumah, saya akan langsung membantunya				

27	Saya selalu mengerjakan tugas rumah untuk membantu ibu				
28	Saya sering melalaikan tugas yang diberikan dari sekolah, dan lebih memilih bermain game				
29	Membantu ibu dirumah dapat menghambat saya untuk bermain game				
30.	Saya selalu bermain game tanpa mengingat waktu belajar				
31.	Saya suka menjaga kebersihan badan agar terhindar dari penyakit				
32.	Ketika waktu makan tiba, saya selalu makan dengan tepat waktu				
33	Saya sering bersosialisasi dengan teman-teman mengenai tugas kelompok				
34.	Saya tidak peduli dengan teman-teman ketika sedang bermain game				
35.	Saya tidak pernah mendengarkan pendapat dari teman-teman				
36	Saya tidak suka bertukar pikiran dengan teman-teman				
37.	Saya sulit bergaul dengan teman-teman				
38.	Saya tidak pandai mengatur pola makan dan tidur saya dengan baik				
39.	Saya jarang mandi ketika sedang bermain game				
40	Saya lebih memilih bermain game dari pada harus tidur siang				
41	Saya kurang bersosialisasi dengan teman-teman				

LAMPIRAN 3**Skala Kecanduan Game Online sebelum di Uji Validitas****Skala Kecanduan Game Online**

Nama (inisial) :	
Jenis kelamin :	
Usia :	
Agama :	
Pendidikan :	

Petunjuk Cara Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Siswa/siswi diminta untuk mengemukakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi, dengan memberi tanda centang (✓) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan jangan ada yang terlewat.

selamat mengerjakan

Skala Kecanduan Game Online

No	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung dikelas saya hanya fokus untuk belajar				
2	Saya lebih memilih belajar dibandingkan bermain game				
3	Pikiran saya tidak terfokus pada game online tapi terfokus untuk pelajaran				
4	Saya merasa tenang ketika tidak bermain game				
5.	Bermain game dapat menghambat saya untuk berprestasi				
6.	Saya tidak senang jika diajak teman untuk bermain game				
7.	Ketika berada disekolah saya lebih fokus untuk belajar ketimbang bermain game				
8.	Saya berfikir dengan bermain game dapat menghilangkan rasa bosan saat belajar				
9.	Saya selalu merasa puas ketika bermain game terus-menerus				
10.	Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung dikelas saya hanya fokus untuk bermain game				
11	Ketika sedang bermain game saya lupa dengan belajar				
12	Saya merasa gelisah ketika mencoba untuk				

	tidak bermain game				
13	Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika dilarang bermain game sama orang tua saya				
14	Sepulang sekolah saya tidak langsung pulang kerumah melainkan singgah diwarnet untuk bermain game				
15	Pikiran saya terus-menerus terfokus pada game saja				
16	Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
17.	Saya berusaha untuk melakukan kegiatan lain yang bermanfaat dari pada bermain game				
18.	Saya senang ketika terlibat dalam kegiatan les disekolah				
19	Saya mempunyai kemauan yang besar untuk mengembangkan potensi yang saya miliki				
20	Bermain game dapat menghambat saya dalam melakukan kegiatan les disekolah				
21.	Saya lebih tertarik dengan kegiatan yang dapat mengembangkan prestasi belajar saya				
22.	Membaca lebih menyenangkan dari pada bermain game				
23	Saya suka membantu orang tua dirumah dari pada hanya bermain game				
24.	Melakukan kegiatan les disekolah dapat menghambat saya untuk bermain game				
25.	Saya tidak mempunyai minat untuk melakukan kegiatan lain selain bermain game				
26	Saya tidak suka membantu orang tua dirumah karena dapat menghambat saya untuk bermain				

	game				
27.	Lebih baik bermain game dari pada saya harus membaca buku				
28.	Bermainn game dpat menghilangkan stres ketika sedang belajar				
29.	Saya selalu mendahulukan bermain game dari pada belajar				
30.	Saya hanya tertarik untuk bermain game dari pada memperhatikan penjelasan guru dikelas				
31.	Saya suka menyendiri untuk bermain game dari pada bertukar pikiran dengan teman-teman				
32.	Saya suka menyendiri ketika berada dalam kelas agar tidak diganggu ketika sedang bermain game				
33.	Saya kehilangan minat untuk terlibat dengan kegiatan sekolah yang lain				
34.	Ketika mendapat tugas dari guru saya akan langsung mengerjakannya				
35.	Saya tidak selalu memainkan game terus-menerus, tanpa mengingat waktu belajar				
36.	Saya selalu mengerjakan tugas sekolah tepat waktu, dari bermain game				
37.	Apabila saya disuruh oleh ibu untuk membantu dirumah, saya akan langsung membantunya				
38.	Saya dapat mengatur jadwal belajar saya dengan baik				
39.	Saya selalu mengerjakan tugas rumah untuk membantu ibu				
40.	Saya sering melalaikan tugas yang diberikan dari sekolah, dan lebih memilih bermain game				
41.	Saya tidak pandai mengatur jadwal belajar dengan baik				

42	Membantu ibu dirumah dapat menghambat saya untuk bermain game				
43	Saya selalu bermain game tanpa mengingat waktu belajar				
44	Saya dapat menciptakan komunikasi yang menyenangkan saat bersama teman-teman				
45	Saya lebih senang berdiskusi dengan teman-teman dari pada bermain game				
46	Saya senang bertukar pikiran dengan teman-teman				
47	Saya selalu memperhatikan pola makan dan waktu tidur degan baik				
48	Saya lebih memilih untuk tidur siang dari pada bermain game				
49	Saya suka menjaga kebersihan badan agar terhindar dari penyakit				
50	Ketika waktu makan tiba, saya selalu makan dengan tepat waktu				
51	Saya sering bersosialisasi dengan teman-teman mengenai tugas kelompok				
52	Saya tidak peduli dengan teman-teman ketika sedang bermain game				
53	Saya tidak pernah mendengarkan pendapat dari teman-teman				
54	Saya tidak suka bertukar pikiran dengan teman-teman				
55	Saya sulit bergaul dengan teman-teman				
56	Saya tidak pandai mengatur pola makan dan tidur saya dengan baik				
57	Saya jarang mandi ketika sedang bermain game				
58	Ketika sedang bermain game saya lupa untuk makan				

59	Saya lebih meilih bermain game dari pada harus tidur siang				
60	Saya kurang bersosialisasi dengan teman-teman				

Kisi-Kisi
Skala Kecanduan Game online

Variabel	Indikator	Pernyataan	Jumlah
Kecanduan game online	Ketagihan bermain game online	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung dikelas saya hanya fokus untuk belajar (F) 2. Saya lebih memilih belajar dibandingkan bermain game (F) 3. Pikiran saya tidak terfokus pada game online tapi terfokus untuk pelajaran (F) 4. Saya merasa tenang ketika tidak bermain game (F) 5. Bermain game dapat menghambat saya untuk berprestasi (F) 6. Saya tidak senang jika diajak teman untuk bermain game (F) 7. Ketika berada disekolah saya lebih fokus untuk belajar ketimbang bermain game (F) 8. Saya berfikir dengan bermain game dapat menghilangkan rasa bosan saat belajar (UF) 9. Saya selalu merasa puas ketika bermain game terus-menerus (UF) 10. Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung dikelas saya hanya fokus untuk bermain game (UF) 11. Ketika sedang bermain game saya lupa dengan belajar (UF) 12. Saya merasa gelisah ketika mencoba untuk tidak bermain game (UF) 13. Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika dilarang bermain game sama orang tua saya (UF) 14. Sepulang sekolah saya tidak langsung pulang kerumah melainkan singgah diwarnet untuk 	15

		<p>bermain game (UF)</p> <p>15. Pikiran saya terus-menerus terfokus pada game saja (UF)</p>	
Kecanduan game online	Kehilangan minat untuk melakukan kegiatan lain	<p>16. Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru (F)</p> <p>17. Saya berusaha untuk melakukan kegiatan lain yang bermanfaat dari pada bermain game (F)</p> <p>18. Saya senang ketika terlibat dalam kegiatan les disekolah (F)</p> <p>19. Saya mempunyai kemauan yang besar untuk mengembangkan potensi yang saya miliki (F)</p> <p>20. Bermain game dapat menghambat saya dalam melakukan kegiatan les disekolah (F)</p> <p>21. Saya lebih tertarik dengan kegiatan yang dapat mengembangkan prestasi belajar saya (F)</p> <p>22. Membaca lebih menyenangkan dari pada bermain game (F)</p> <p>23. Saya suka membantu orang tua dirumah dari pada hanya bermain game (F)</p> <p>24. Melakukan kegiatan les disekolah dapat menghambat saya untuk bermain game (UF)</p> <p>25. Saya tidak mempunyai minat untuk melakukan kegiatan lain selain bermain game (UF)</p> <p>26. Saya tidak suka membantu orang tua dirumah karena dapat menghambat saya untuk bermain game (UF)</p> <p>27. Lebih baik bermain game dari pada saya harus membaca buku (UF)</p> <p>28. Bermain game dapat menghilangkan stres ketika sedang belajar (UF)</p> <p>29. Saya selalu mendahulukan bermain game dari pada</p>	18

		<p>belajar (UF)</p> <p>30. Saya hanya tertarik untuk bermain game dari pada memperhatikan penjelasan guru dikelas (UF)</p> <p>31. Saya suka menyendiri untuk bermain game dari pada bertukar pikiran dengan teman-teman (UF)</p> <p>32. Saya suka menyendiri ketika berada dalam kelas agar tidak diganggu ketika sedang bermain game (UF)</p> <p>33. Saya kehilangan minat untuk terlibat dengan kegiatan sekolah yang lain (UF)</p>	
Kecanduan game online	menghabiskan waktu bermain game	<p>34. Ketika mendapat tugas dari guru saya akan langsung mengerjakannya (F)</p> <p>35. Saya tidak selalu memainkan game terus-menerus, tanpa mengingat waktu belajar (F)</p> <p>36. Saya selalu mengerjakan tugas sekolah tepat waktu, dari bermain game(F)</p> <p>37. Apabila saya disuruh oleh ibu untuk membantu dirumah, saya akan langsung membantunya (F)</p> <p>38. Saya dapat mengatur jadwal belajar saya dengan baik (UF)</p> <p>39. Saya selalu mengerjakan tugas rumah untuk membantu ibu (F)</p> <p>40. Saya sering melalaikan tugas yang diberikan dari sekolah, dan lebih memilih bermain game(F)</p> <p>41. Saya tidak pandai mengatur jadwal belajar dengan baik (UF)</p> <p>42. Membantu ibu dirumah dapat menghambat saya untuk bermain game (F)</p> <p>43. Saya selalu bermain game tanpa mengingat waktu belajar (UF)</p>	10

Kecanduan game online	Kurangnya hubungan sosial dan kurang menjaga kesehatan	<p>44. Saya dapat menciptakan komunikasi yang menyenangkan saat bersama teman-teman (F)</p> <p>45. Saya lebih senang berdiskusi dengan teman-teman dari pada bermain game (F)</p> <p>46. Saya senang bertukar pikiran dengan teman-teman (F)</p> <p>47. Saya selalu memperhatikan pola makan dan waktu tidur dengan baik (F)</p> <p>48. Saya lebih memilih untuk tidur siang dari pada bermain game (F)</p> <p>49. Saya suka menjaga kebersihan badan agar terhindar dari penyakit (F)</p> <p>50. Ketika waktu makan tiba, saya selalu makan dengan tepat waktu (F)</p> <p>51. Saya sering bersosialisasi dengan teman-teman mengenai tugas kelompok (F)</p> <p>52. Saya tidak peduli dengan teman-teman ketika sedang bermain game (UF)</p> <p>53. Saya tidak pernah mendengarkan pendapat dari teman-teman (UF)</p> <p>54. Saya tidak suka bertukar pikiran dengan teman-teman (UF)</p> <p>55. Saya sulit bergaul dengan teman-teman (UF)</p> <p>56. Saya tidak pandai mengatur pola makan dan tidur saya dengan baik (UF)</p> <p>57. Saya jarang mandi ketika sedang bermain game (UF)</p> <p>58. Ketika sedang bermain game saya lupa untuk makan (UF)</p> <p>59. Saya lebih memilih bermain game dari pada harus tidur siang (UF)</p>	17
-----------------------	--	--	----

		60. Saya kurang bersosialisasi dengan teman-teman (UF)	
Total			60

LAMPIRAN 4**Jadwal Penelitian****Pertemuan 1****Kamis, 19 September 2018**

- Topik permasalahan : “ malu sama teman-teman sebab sering dihukum oleh guru karena sering bermain game ketika sedang belajar” dan “selalu berbohong kepada orang tua untuk membeli buku, namun uang itu itu digunakan membeli paket data.”
- Nama koseli : VS dan RN
- Anggota :
- DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS
- Waktu : Pada Jam 10.00-11.30
- Pendamping I : Peneliti
- Pendamping II : guru Bk
- Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 2
Jumat, 20 September 2018

- Topik permasalahan : “sering menyendiri ketika berada di dalam kelas karena dapat bermain game dengan nyaman” dan “selalu menghabiskan waktu untuk bermain game dan jarang belajar bersama teman-teman”.
- Nama koseli : RW dan MN
- Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS
- Waktu : Pada Jam 100.00-11.30
- Pendamping I : Peneliti
- Pendamping II : guru Bk
- Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 3

Jumat, 21 September 2018

Topik permasalahan : “jarang mengerjakan tugas kelompok dengan teman-teman, sebab dapat menghambatnya untuk bermain game” dan “jarang membantu teman-teman ketika sedang belajar kelompok, karena yang diperhatikan hanya handphone saja”

Nama koseli : KM dan AS

Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS

Waktu : Pada Jam 100.00-11.30

Pendamping I : Peneliti

Pendamping II : guru Bk

Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 4**Sabtu, 22 September 2018**

Topik permasalahan : “merasa gelisah ketika diadakan ulangan mendadak karena jarang membaca buku pelajaran” dan “tidak yakin dan ragu-ragu dengan kemampuan yang dimiliki terutama kemampuan berkomunikasi dengan orang lain”.

Nama koseli : DY dan HM

Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS

Waktu : Pada Jam 100.00-11.30

Pendamping I : Peneliti

Pendamping II : guru Bk

Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 5**Senin, 23 September 2018**

Topik permasalahan : “tidak berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-teman saat diskusi kelompok, karena kurang bersosialisasi dengan teman-teman” dan “gagal ketika berusaha mengendalikan diri agar tidak bermain game disekolah”.

Nama koseli : SL dan YDY

Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS

Waktu : Pada Jam 100.00-11.30

Pendamping I : Peneliti

Pendamping II : guru Bk

Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 6**Selasa, 24 September 2018**

- Topik permasalahan : “tidak dapat mengontrol emosi ketika sedang bermain game diganggu oleh temannya” dan “tidak pandai dalam bergaul ”.
- Nama koseli : AN dan SH
- Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS
- Waktu : Pada Jam 100.00-11.30
- Pendamping I : Peneliti
- Pendamping II : guru Bk
- Tempat : Ruang Kelas

Pertemuan 7**Rabu, 25 September 2018**

Topik permasalahan : “sering melalaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, karena lebih memilih bermain game” dan “tidak pernah peduli ketika diajak teman-teman untuk bermain bersama”.

Nama koseli : DA dan SDP

Anggota : DA,SL,DY,KM,VS,YDY,RW,RN,AN,MN,SH,HM,dan AS

Waktu : Pada Jam 100.00-11.30

Pendamping I : Peneliti

Pendamping II : guru Bk

Tempat : Ruang Kelas

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3
3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3
4	4	2	4	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3
3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	2	4	3	3	3	2	1	4	2	3	4	3	4
3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	1	4	3	3
3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	4

2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	4	3	1	3	4	4	2	3	1	2	1	4	4
3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
4	2	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3
2	4	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3
39	40	44	39	40	38	39	38	45	38	40	41	43	44

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2
4	4	2	1	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3
3	2	1	3	4	3	3	2	2	3	3	1	2	2
1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	4	3	2
3	1	4	1	4	2	2	2	1	2	3	2	3	1
3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2
2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1	1	2
3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	3	1	3	2
2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2
1	2	1	2	2	3	4	2	3	2	1	2	2	3
2	1	3	4	3	2	1	2	2	3	4	3	1	2
31	26	30	26	34	31	30	30	29	27	31	26	30	28