

ABSTRAK

Nikmatus Sholihah, Siti Aisa. 2022. *Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

Kata kunci: Kecanduan Game Online, Teknik Self Control, Peserta Didik.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara teknik self control dengan kecanduan game online. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena kecanduan ditemukan di sekolah oleh peneliti melalui pengamatan terhadap guru bk di sekolah yang memberikan informasi bahwa kebanyakan siswa menalami kecanduan game karena kurangnya kontrol diri. Kecanduan game online adalah perilaku ketergantungan individu pada permainan teknologi yang berbasis pada jaringan internet dimana penggunaanya tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk terus menerus bermain game sehingga memberikan dampak negatif bagi dirinya dan mempegaruhi prestasi belajarnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik self control dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian One Group Pre-Test Post-Test Design, populasi 62 siswa kelas XI sebagai sampel penelitian yang diambil secara *purposive sampling*.

Penggunaan teknik self control ini membuat penurunan tingkat kecanduan game online dari 10 siswa dengan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (mean) variabel kecanduan game online (Pre-Test) sebelum diberikan treatment sebesar 83,50 dengan standar deviasinya 5.523 sedangkan mean variabel kecanduan game online setelah diberikan treatment Post-Test sebesar 61,50 dengan standar deviasinya 11.198. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS versi 25 statistik *Uji Wilxoson Non-Parametric Tests* yang menunjukkan hasil Negative Ranks hasil kecanduan game online untuk Pre Test dan Post Test nilai $N 10^a$, Mean Rank 5.50 dan Sum

Rank 55.00 menunjukkan adanya penurunan kecanduan game online pada peserta didik

Berdasarkan hasil Test Statistics diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,005. Karena nilai $0,005 < 0,05$ maka dapat disimpulkan Hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil kecanduan game online untuk Pre Test dan Post Test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik. Dari hasil hipotesis di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik self kontrol dalam konseling kelompok berpengaruh mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 1 Krian.

ABSTRACT

Nikmatus Sholihah, Siti Aisa. 2022. The Effect of Self Control Techniques to Reduce Students' Online Game Addiction. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor (1) Dr. Mudhar, S. Psi., M. Si.

Keywords: Online Game Addiction, Self Control Techniques, Students.

The purpose of this study was to determine the effect of self-control techniques with online game addiction. This research is motivated by the phenomenon of addiction found in schools by researchers through observations of BK teachers at schools who provide information that most students experience game addiction due to lack of self-control. Online game addiction is an individual's dependence on technology games based on internet networks where users are unable to control their desire to continue playing games so that it has a negative impact on themselves and affects their learning achievement. The purpose of this study was to determine the application of self-control techniques in group counseling, to reduce students' online game addiction. This research method uses a research design of *One Group Pre-Test Post-Test Design*, a population of 62 students of class XI as research samples taken by purposive sampling.

The use of this self-control technique reduces the level of online game addiction from 10 students by showing that there is an increase in the mean (*mean*) of the online game addiction variable (*Pre-Test*) before being given treatment by 83.50 with a standard deviation of 5.523 while the *mean* game addiction variable online after being given (*Post-Test*) treatment of 61.50 with a standard deviation of 11,198. Based on calculations using SPSS version 25 statistical Wilcoxon Non-Parametric Tests which showed Negative Ranks results from online game addiction for Pre Test and Post Test, the value of N 10a, Mean Rank 5.50 and Sum Rank 55.00 showed a decrease in online game addiction in students.

Based on the results of the Test Statistics, it is known that *Asymp.Sig (2-tailed)* is worth 0.005. Because the value of 0.005 < 0.05, it can be concluded that the hypothesis is accepted. This means that there is a difference between the results of online game addiction for the Pre Test and Post Test. So it can be concluded that there is an effect of self-control techniques to reduce students' online game addiction. From the results of the hypothesis above, it can be concluded that self-control techniques in group counseling have an effect on reducing online game addiction for students in lass XI IPA SMA Negeri 1 Krian.

MOTTO

Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah
kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha

-BJ Habibie

Keyakinan diri dan kerja keras akan selalu membuat anda sukses.

-Virat Kohli

Kemarin hanyalah kenangan hari ini, besok adalah inpiian hari ini

-Khalil Gibran