

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL*
UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN *GAME*
ONLINE PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Tugas Akhir dan melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

VEMYLIA YUNIA ROVIKOH
NIM: 3317123

**PROGAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PEKALONGAN**

2024

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL*
UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN *GAME*
ONLINE PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Tugas Akhir dan melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

VEMYLIA YUNIA ROVIKOH
NIM: 3317123

**PROGAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PEKALONGAN**

2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vemylia Yunia Rovikoh

NIM : 3517123

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Dampak Penggunaan *Game online* Pada Anak Anak DiDesa Kebonan Batang ”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 15 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Vemylia Yunia Rovikoh
NIM. 3517123

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
Jalan Sumatera Gang 1 No 4
Sapuro Kebulen Kota Pekalongan

Lamp : 3 (tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Vinda Ameylia Purba

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Vinda Ameylia Purba

NIM : 3517025

Judul : **PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM
MEMBANGUN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 9 PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 11 Juli 2024

Pembimbing,



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 1973061120031210013



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email: fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **VINDA AMEYLIA PURBA**
NIM : **3517025**
Judul Skripsi : **PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING ISLAM
DALAM MEMBANGUN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 9 PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 24 Juli 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. Maskhur, M.Ag
NIP. 197306112003121001


Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 30 Juli 2024
Disahkan Oleh
Dekan




Prof. Dr. H. Saifulani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Q.S Al Baqarah: 286)

Persembahan

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Almamater tercinta Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Kedua orang tua saya Bapak Ismail dan Ibu Ooniah tercinta. Terimakasih atas segala perjuangan, pengorbanan, nasehat, serta do'a baik yang senantiasa kalian berikan demi keberhasilan putrinya. Terimakasih atas kesabaran-kesabaran yang sangat luar biasa membimbing anaknya.
3. Sahabat-sahabat yang tak bisa saya sebutkan satu persatuan kepada tara keponaanku terimakasih atas dukungan, semangat, dan do'a kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Terima kasih untuk calonku yang telah sabar mengantar aku dan sabar dengar sambatanku
5. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam senasib, seperjuangan, dan sepenanggungan, terimakasih atas canda dan tawa hinga membuat masa kuliah menjadi berarti.

ABSTRAK

Rovikoh, Vemylia Yunia.2024. **Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Dampak Penggunaan *Game online* pada Anak-Anak di Desa Kebonan Batang.** Bimbingan Penyuluhan Islam. Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dr. Maskhur, M.Ag.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Control*, *Game online*

Bermain permainan dalam jaringan (*game online*) memang dapat berdampak positif, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada ketagihan, hal ini tentu akan memberikan dampak negatif, seperti; anak-anak menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas belajar. Mendorong anak-anak bertindak asosial, karena aktivitas bermain permainan dalam jaringan (*game online*) cukup menyita waktu berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya.

Tingginya bermain permainan dalam jaringan (*game online*) di kalangan anak-anak membuat para pemainnya menjadi pecandu permainan dalam jaringan (*game online*) dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna dapat bermain permainan (*game*) secara terus menerus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui proses layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self control* untuk mengurangi penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang,

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, sedangkan Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan Teknik *self control* dapat dikatakan berhasil mengurangi bermain *game online* pada anak-anak di desa Kebonan Batang. Penerapan bimbingan kelompok dilakukan selama 5 kali. Dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa kebonan batang berupa berkata kasar tidak mendengarkan ketika dipanggil, lupa waktu dan ibadah. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self control*, dampak tersebut berangsur berkurang. Yang terlihat pada perilaku anak yang bisa mengontrol perkataan, tidak lupa waktu dan ibadah, juga bisa mengontrol diri dari lama bermain *game online*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Dampak Penggunaan *Game online* pada Anak-Anak di Desa Kebonan Batang” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana sosial.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya pembimbing, segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Pekalongan
2. Bapak Prof. Dr. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluuddin, Adab dan Dakwah.
3. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan islam.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan
5. Bapak Dr. Maskhur, M. Ag Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya dengan sabar.
6. Kepada dosen pembimbing akademik Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Ag. Yang telah mengarahkan selama perkuliahan.
7. Bapak Ibu dosen program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis
8. Kepada seluruh staff dan karyawan fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah membantu administrasi dan mempermudah dalam proses penyelesaian skripsi
9. Berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan..
Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan
bagi para pendidik.

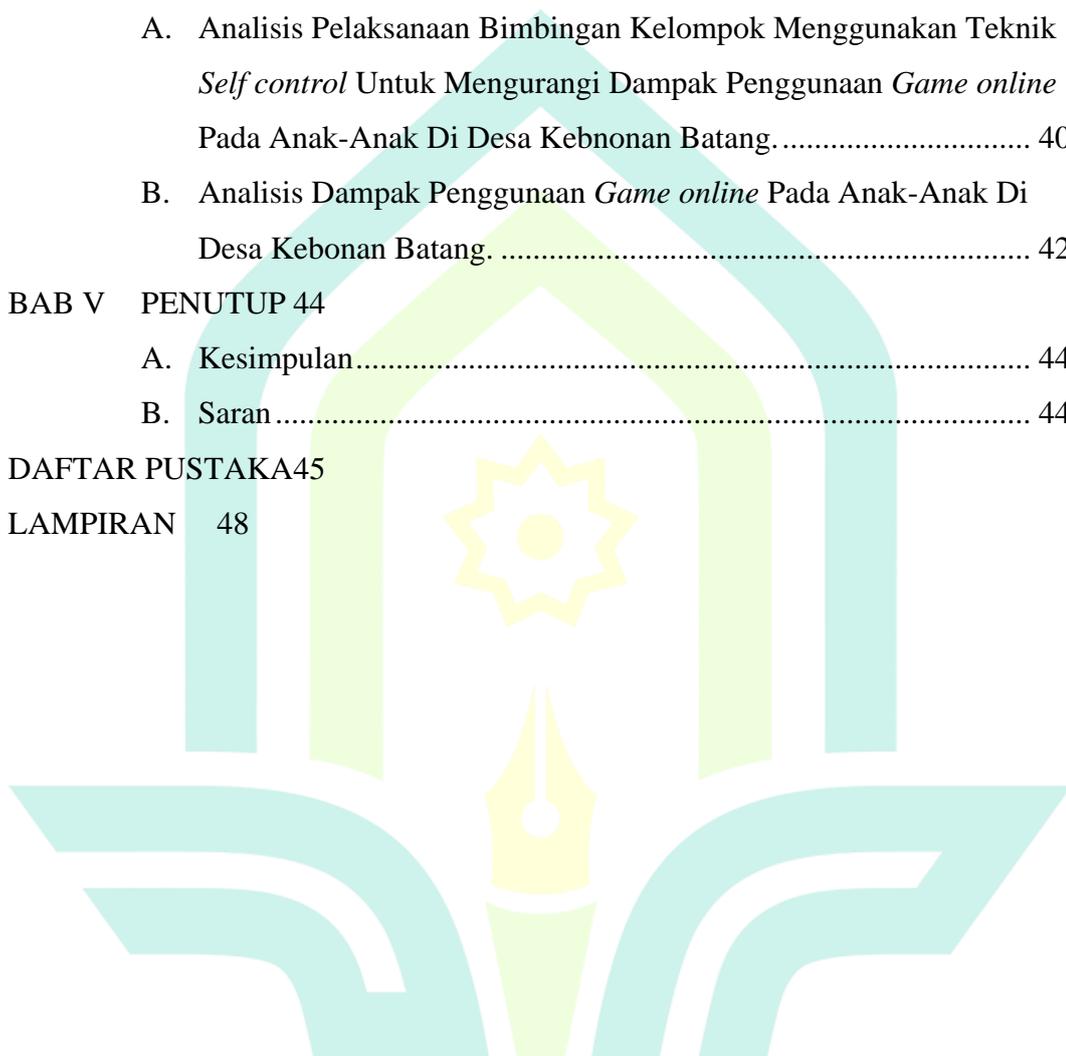
Wassalamu'alaikum Wr.Wb



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	<u>ix</u>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<u>xi</u>
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II BIMBINGAN KELOMPOK, <i>SELF CONTROL</i> , BERMAIN <i>GAME ONLINE</i> 14	
A. Bimbingan Kelompok	14
B. Teknik <i>Self control</i> (Kontrol diri).....	17
C. Bermain <i>Game online</i>	20
BAB III BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>SELF CONTROL</i> UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN <i>GAME ONLINE</i> PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG	26
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	26
B. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self</i> <i>control</i> Untuk Mengurangi Dampak Penggunaan <i>Game online</i> Pada Anak-Anak Di Desa Kebnonan Batang.....	27

C.	Dampak Penggunaan <i>Game online</i> Pada Anak-Anak Di Desa Kebonan Batang.	37
BAB IV	ANALISIS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>SELF CONTROL</i> UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN <i>GAME ONLINE</i> PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG	40
A.	Analisis Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self control</i> Untuk Mengurangi Dampak Penggunaan <i>Game online</i> Pada Anak-Anak Di Desa Kebnonan Batang.	40
B.	Analisis Dampak Penggunaan <i>Game online</i> Pada Anak-Anak Di Desa Kebonan Batang.	42
BAB V	PENUTUP	44
A.	Kesimpulan.....	44
B.	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data responden penelitian	48
Lampiran 2 Pedoman wawancara	48
Lampiran 3 Dokumentasi.....	56



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan berbagai alat atau sarana, salah satunya sarana untuk penyegaran, seperti bermain permainan dalam jaringan (*game online*). Permainan dalam jaringan (*game online*) sangat berkembang pesat akhir-akhir ini, semakin lama, permainannya semakin menyenangkan.¹

Bermain permainan dalam jaringan (*game online*) memang dapat berdampak positif, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada ketagihan, hal ini tentu akan memberikan dampak negatif, seperti; anak-anak menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas belajar. Mendorong anak-anak bertindak asosial, karena aktivitas bermain permainan dalam jaringan (*game online*) cukup menyita waktu berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya. Selain itu, menimbulkan rasa malas belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain permainan dalam jaringan (*game online*), sehingga dapat memicu tindakan kekerasan, karena anak-anak mengimitasi tokoh secara berlebihan, sehingga meniru seluruh perilaku yang di tampilkan tokoh dalam permainan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak.

Tingginya bermain permainan dalam jaringan (*game online*) di kalangan anak-anak membuat para pemainnya menjadi pecandu permainan dalam jaringan (*game online*) dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna dapat bermain permainan (*game*) secara terus menerus. Dampak yang

¹ Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).

akan sangat terlihat adalah ketagihan dalam bermain permainan dalam jaringan (*game online*) seperti lupa waktu, lupa diri, kurangnya sosialisasi individu terhadap lingkungannya, lebih mudah emosi, mudah dipengaruhi oleh perasaan, mempengaruhi pola pikir, lupa tanggung jawab pribadi, serta melupakan kehidupan sebenarnya. Hal ini akan memberikan dampak buruk bagi individu terutama peserta didik baik terhadap dirinya sendiri, kesehatannya, emosinya, psikisnya maupun lingkungannya. Dampak bermain permainan dalam jaringan (*game online*) secara psikologi bagi peserta didik antara lain dapat menarik diri dari lingkungan, mudah kehilangan kendali, serta tidak peduli dengan kegiatan lain disekitarnya¹. Hal ini juga terjadi pada anak-anak di desa Kebonan Batang, hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya peneliti menemukan bahwa Sebagian besar anak-anak di desa Kebonan Batang sedang bermain *game online*. Pada saat observasi hal yang menjadi permasalahan adalah mengenai waktu yang digunakan untuk bermain game sangat lama, selain itu pada saat bermain *game online* anak-anak sering teriak-teriak dan berkata kotor, hal ini dapat mengganggu lingkungan sekitar. Selain itu permasalahan yang ditemukan adalah ketika anak-anak sudah fokus bermain *game online*, mereka lupa akan kewajibannya salah satunya beribadah.

Terkait dengan kondisi penggunaan permainan dalam Jaringan (*Game online*), lemahnya pengendalian diri (*Self control*) anak-anak dalam melakukan sesuatu. Pengendalian diri (*Self control*) merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dalam mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya². Pengendalian diri (*Self control*) yang rendah sering mengalami kesulitan menentukan

² Ghufroon & Risnawati. (2015). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. hlm.156-165.

konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan pengendalian diri (*Self control*) tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi peningkatan pengendalian diri (*Self control*) maka akan disertai dengan penurunan perilaku penggunaan permainan dalam jaringan (*Game online*). Pengendalian diri (*Self control*) memiliki 3 aspek yaitu: *behavior control* (mengontrol perilaku), *cognitive control* (mengatur kontrol kognitif), *behavior decisional* (mengontrol keputusan)¹

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam mengurangi perilaku adiktif, termasuk penggunaan *game online*. Melalui interaksi kelompok, peserta dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan motivasi dan komitmen mereka untuk mengubah perilaku. Selain itu, bimbingan kelompok memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman orang lain dan mendapatkan umpan balik konstruktif dari fasilitator serta anggota kelompok. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nija, Y. I., & Lianawati, A., hasil dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* siswa³. Penelitian lainnya dilakukan oleh Maimunah, S, dkk, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja¹.

Berdasarkan Uraian Latar Belakang Masalah Diatas, Maka Penulis Tertarik Untuk Melakukan Penelitian Dengan Judul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Dampak Penggunaan *Game online* (Studi Kasus Pada Anak-Anak Di Desa Kebonan Batang).

³ Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). hlm.154-160.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self control* untuk mengurangi dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang?
2. Bagaimana dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self control* untuk mengurangi dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang?
2. Untuk menganalisis dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik, adapun manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self control* untuk mengurangi dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang
 - b. Dapat mengetahui dampak penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (*Self control*) untuk mengurangi dampak penggunaan *game online* pada anak-anak di desa Kebnonan Batang
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pengendalian diri (*Self control*) untuk mengurangi dampak penggunaan *game online* pada anak-anak

- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan bagi orangtua dalam mengawasi anak-anak dalam bermain *game online*.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis teori

a. Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Terdapat aktivitas dan dinamika kelompok yang harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi anggota kelompok pada kegiatan layanan tersebut⁴. Menurut Hartanti mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. kelompok juga dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan social¹

b. Teknik *self control*

Kontrol diri merupakan kompetensi untuk membaca kondisi lingkungan maupun dirinya sendiri, kemampuannya dalam melakukan pengendalian diri⁵. Kontrol diri untuk melakukan pengelolaan faktor tingkah laku agar berdasarkan kondisi maupun situasi sebagai pengakuan

⁴ Tohirin, (2015) *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo. hlm.28.

⁵ Maulana, A., & Maulianza, M. (2022). Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Eksplanatif Pada Mahasiswa Jurusan Penyiaran STIKOM Interstudi Pada Game Mobile Legends). *Inter Community: Journal Of Communication Empowerment*, 4(1).hlm. 10-26.

diri ketika bersosialisasi, kemampuannya yang digunakan dalam melakukan pengendalian tingkah lakunya.

c. Bermain *game online*

Game online bisa kita gunakan untuk sekadar refreshing, atau untuk menghilangkan rasa jenuh seseorang dari aktivitas sehari-hari. *Game online* merupakan salah satu perkembangan dari game komputer biasa, dan salah satu produk penjualan berbasis internet yaitu fasilitas penyedia jasa hiburan, berupa permainan yang dapat diakses secara online, setiap pemainnya dapat berkomunikasi secara langsung dan terhubung antara pemain satu dengan pemain lainnya¹.

2. Penelitian Relevan

Penelitian pertama dilakukan oleh Reza, R. M., & Mulawarman, M. Dengan judul Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik *self management* untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa. Berdasarkan hasil uji uji Wilcoxon ($Z = -2,201, p \leq 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok online pendekatan behavior teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* pada siswa. Selanjutnya, konselor sekolah dapat menerapkan dan mengembangkan konseling kelompok online pendekatan behavior teknik *self management* sebagai salah satu strategi alternatif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa⁶. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif.

⁶ Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1).hlm. 22-30.

Penelitian kedua dilakukan oleh Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Siswa. Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas penggunaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain *game online*, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* mampu mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik. Dari ketiga uji hipotesis menunjukkan bahwa antara kelas eksperimen dan kontrol adalah terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sakti¹. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Jannah, N., Ariani, W. A., & Sari, W. K. dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Intensitas Kecanduan Game. Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan. Intensitas kecanduan game siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terjadi penurunan dengan kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi intensitas kecanduan game pada siswa secara signifikan. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sangat efektif dapat mengurangi

intensitas kecanduan game pada siswa⁷. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif.

Penelitian keempat dilakukan oleh Arri, I. A. Dengan judul Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Peserta Didik Sma Negeri 16 Bandar Lampung. Hasil yang dilakukan oleh pihak sekolah ataupun guru BK di SMA 16 Bandar Lampung, dengan menggunakan teknik *Self control*, mampu mengubah sedikit demi sedikit pola pikir dan tingkah laku dari siswa-siswa yang kecanduan *game online* tersebut. Beberapa siswa mulai melakukan teknik *Appropriate control* yaitu Kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. ketika dorongan bermain game muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan bermain game”¹. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok Teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif.

Penelitian kelima dilakukan oleh Lutvia, K. K. Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game online* Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk

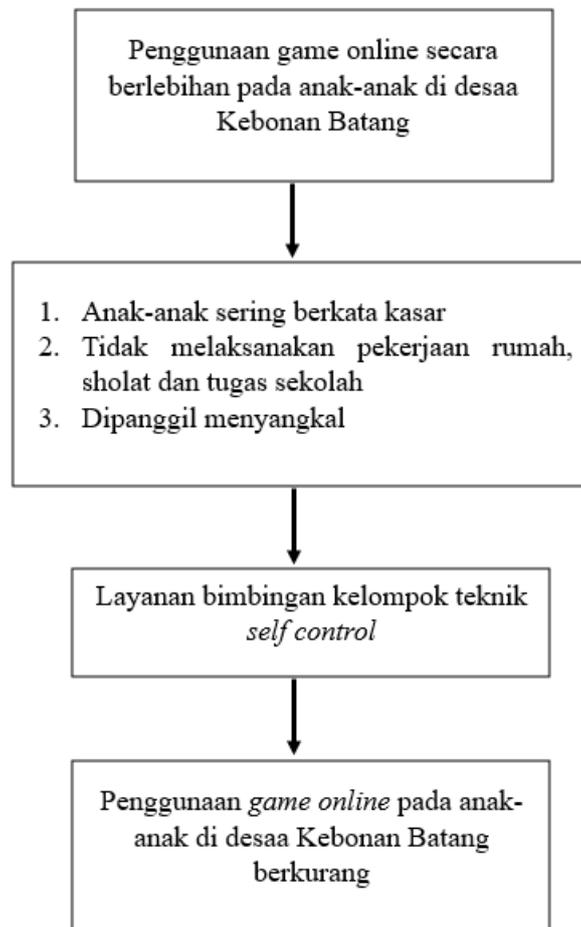
⁷ Jannah, N., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Intensitas Kecanduan Game. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3).hlm. 628-634.

mencegah kecanduan *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah sukarama dilaksanakan menggunakan pemberian program pembinaan dan pencegahan dan melalui beberapa langkah yang terkait pada bidang layanan Konseling kelompok dengan teknik *self management*, yaitu langkah memilih tujuan, menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku, iii pemantauan diri, membuat rencana perubahan, perencanaan tindakan evaluasi⁸. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif.

3. Kerangka Berpikir

Permasalahan yang terjadi pada anak-anak di desa Kebonan Batang adalah mengenai dampak penggunaan *game online* yang berlebihan. Sehingga terdapat dampak negative bagi anak-anak antara lain anak-anak sering berkata kasar, ketika dipanggil menyangkal dan melupakan kewajibannya. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti memberikan solusi dengan melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk anak-anak di desa Kebonan Batang. Hasil penerapan tersebut dapat mengurangi terhadap penggunaan permainan dalam jaringan (*game online*) pada anak-anak desa Kebonan Batang.

⁸ Lutvia, K. K. (2023). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game online* Peserta Didik Di Ma Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian diskriptif kualitatif merupakan suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Data dihimpun dengan pengamatan yang seksama, mencakup deskripsi dalam konteks yang mendetail disertai catatan hasil wawancara yang mendalam, serta hasil analisis dokumen¹.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data sedangkan data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data⁹. Data primer dalam penelitian dapat diperoleh melalui wawancara dan hasil kuisioner yang dilakukan oleh peneliti kepada anak-anak desa Kebonan Batang berjumlah 10 orang, sedangkan data sekunder diperoleh melalui tidak langsung dari orang tua anak anak.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah suatu kegiatan untuk menanggapi pertanyaan-pertanyaan penelitian, untuk membantu menentukan cara berperilaku manusia, dan untuk penilaian, khususnya menyelesaikan penilaian terhadap sudut pandang tertentu dan memberikan masukan terhadap penilaian tersebut¹

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga sapat di konstruksikan makna dalam suatu topik tertentu¹⁰. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apa bila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Dengan menggunakan metode wawancara peneliti mendapatkan informasi atau data yang lebih mendalam.

c. Dokumentasi

⁹ Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta. hlm. 34.

¹⁰ Suharni, & Purwanti. (2019). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. hlm. 131-145

Metode dokumentasi adalah memeriksa dokumen-dokumen yang ada untuk dapat memperkuat dan melengkapi data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara¹. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Penulis menggunakan dokumentasi ini sebagai pelengkap serta pendukung untuk memperoleh data-data yang penulis cari yaitu kegiatan pada saat penulis melakukan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang diaplikasikan untuk mengolah data yang telah di dapatkan menjadi hasil yang kredibel dan dapat dipertanggung jawabkan menjadi informasi yang akurat.

Pengumpulan data di lapangan tentu berkaitan dengan teknik penggalan data, dan hal tersebut berkaitan pula dengan sumber dan jenis data. Sumber data dalam penelitian kualitatif minimal harus memuat berupa : (1) kata-kata dan (2) tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen atau sumber data tertulis, foto, dan statistik¹¹.

G. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab I tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, injauan Pustaka, penelitian yang relevan dan sistematika.

BAB II BIMBINGAN KELOMPOK, *SELF CONTROL*, BERMAIN GAME ONLINE

Bab II berisi tentang kajian teori yang digunakan dalam penelitian meliputi pengertian bimbingan kelompok, pengertian teknik *self control*, pengertian dampak penggunaan *game online*.

¹¹ Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>

BAB III BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN *GAME ONLINE* PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG

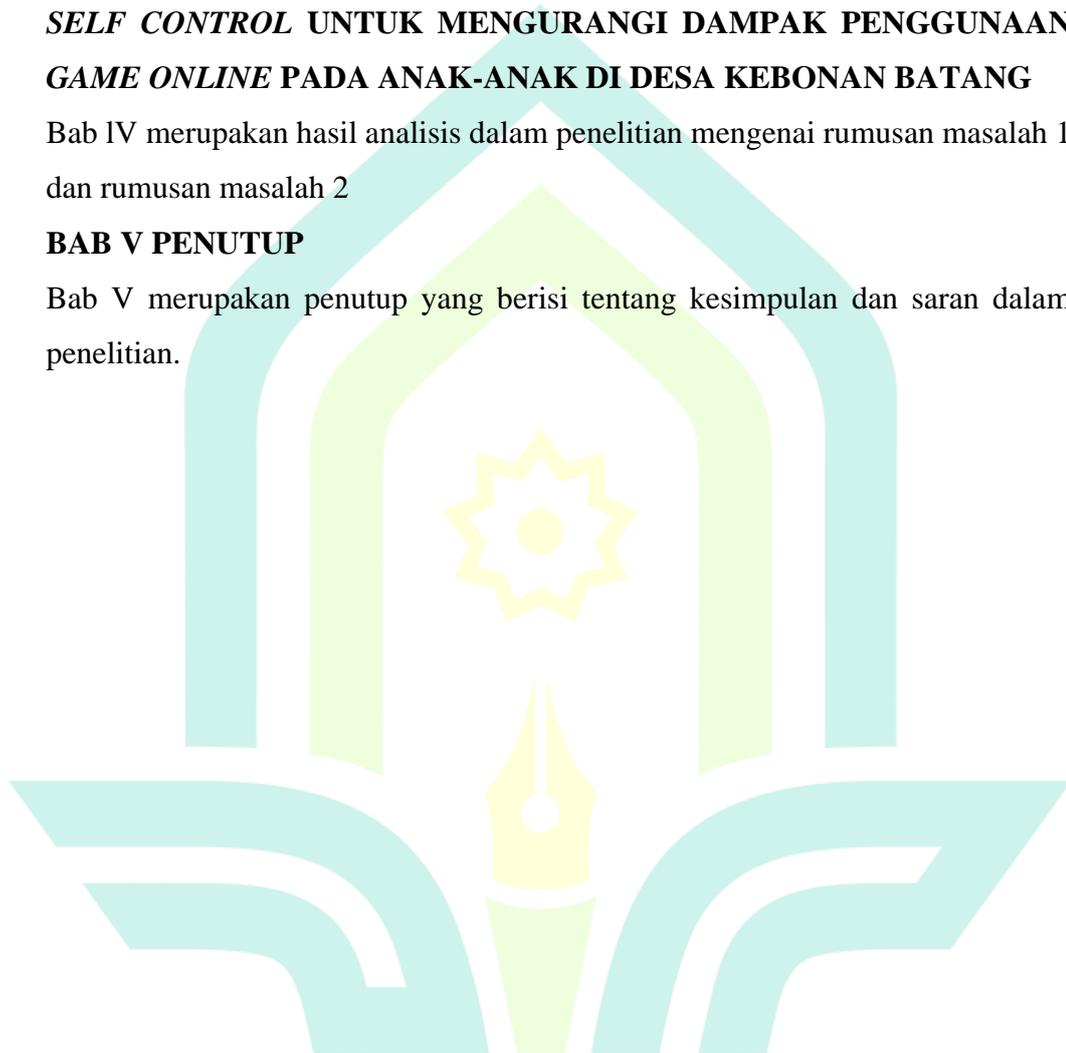
Bab III merupakan hasil penelitian berupa, gambaran umum desa Kebonan Batang, rumusan masalah 1 dan rumusan masalah 2

BAB IV ANALISIS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI DAMPAK PENGGUNAAN *GAME ONLINE* PADA ANAK-ANAK DI DESA KEBONAN BATANG

Bab IV merupakan hasil analisis dalam penelitian mengenai rumusan masalah 1 dan rumusan masalah 2

BAB V PENUTUP

Bab V merupakan penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran dalam penelitian.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self control dikatakan berhasil mengurangi bermain game online pada anak-anak di desa kebonan batang, dengan dilakukan bimbingan kelompok sebanyak 5 kali dapat dikatakan berhasil. Dan menggunakan 4 tahapan yang terdiri dari pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup.
2. Dampak penggunaan game online pada anak-anak di desa kebonan batang berupa berkata kasar tidak mendengarkan ketika dipanggil, lupa waktu dan ibadah. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self control, dampak tersebut berangsur berkurang. Yang terlihat pada perilaku anak yang bisa mengontrol perkataan, tidak lupa waktu dan ibadah, juga bisa mengontrol diri dari lama bermain game online.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi anak-anak

Dengan diterapkannya bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*, anak-anak dapat mengurangi bermain *game online* dengan adanya dampak buruk yang terjadi.

2. Bagi peneliti

Peneliti dapat memperdalam pengetahuan dan mengembangkan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* khususnya mengenai dampak dalam bermain *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arri, I. A. (2023). Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Peserta Didik Sma Negeri 16 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Arriz, J. S., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 154.
- Chita, R. C., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011. *Ebiomedik*, 3(1).
- Edrizal, E. (2018). Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap *Game online* (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain *Game online*) Di Smp N 3 Teluk Kuantan. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1001-1008.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1).
- Gibson, Robert L & Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron & Risnawati. 2015. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hasan, R. A., Thalib, M. C., & Bakung, D. A. (2023). Perlindungan Hukum Terhadap Pengguna *Game online* Atas Sistem Monetisasi Lootbox Di Tinjau Dari Pasal 1320 ayat 4 dan Pasal 1337. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 1(3).hlm 149-168.
- Haqq, T. A. (2016). Hubungan antara intensitas bermain *game online* terhadap agresivitas remaja awal di warnet “A, B dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Jannah, N., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Intensitas Kecanduan Game. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3).hlm. 628-634.
- Lubis, Lahmuddin. (2015). *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Medan: Cipta Pustaka Media Perintis.

- Lutvia, K. K. (2023). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game online* Peserta Didik Di Ma Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Maimunah, S., Hidayati, A., & Maulana, M. A. (2020). Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self control* Terhadap Perilaku Merokok. *Jurnal Advice*, 2(2).hlm.120-131.
- Maulana, A., & Maulianza, M. (2022). Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Eksplanatif Pada Mahasiswa Jurusan Penyiaran STIKOM Interstudi Pada Game Mobile Legends). *Inter Community: Journal Of Communication Empowerment*, 4(1).hlm. 10-26.
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena *Game online* di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2). hlm. 99.
- Mullatifa, S. R. (2023). Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Revany Indra Putra Kota Jambi. *Jurnal Of Education*, 6(1), hlm.4957–4966.
- Mulyadi. (2016). Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: Prenamedia Group.
- Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 154-160
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta
- Pinasti, A., & Khourunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecenderungan Kecanduan *Game online* Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5). hlm.125–133.
- Prayitno, dkk. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmatullah, A. S. R., & Diana, W. (2022). Positif Negatif *Game online* pada Anak-anak dan Tindakan Pencegahannya. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 5(1).hlm. 164-179.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1). Hlm. 22-30.

- Rohmah, Z. (2020). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya Dan Intensitas Bermain Game Terhadap Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas Xi Sman 1 Ngadiluwih (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Sri Narti, (2019) Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugiyono. (2017). “Metode Penelitian Administrasi DiLengkapi Dengan Metode R&D”. Bandung: Alfabeta
- Suharni, & Purwanti. (2019). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Sujarweni, W. (2014). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka baru
- Sukardi, Dewa Ketut. (2010). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta : Rineka Cipta .
- Tohirin, (2015) Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). Pengaruh kecanduan *game online* terhadap perilaku remaja di mabas game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).
- Vanesya, S., & Fikry, Z. (2023). Hubungan Intensitas Bermain *Game online* Slot dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kota Padang Panjang. *Journal On Education*, 05(04).hlm.14501–14509.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama Lengkap : VEMYLIA YUNIA ROVIKOH

Tempat Lahir : BATANG

Tanggal Lahir : 08 Juni 1999

Riwayat Pendidikan

TK Al karomah : Tahun Lulus 2004

SD 01 Proyo Utara : Tahun Lulus 2011

SMP 09 Batang: Tahun Lulus 2014

SMK PGRI Batang : Tahun Lulus 2017

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan : Masuk Tahun 2017

Data Orang Tua

Ayah Kandung

Nama : Rusyanto (alm)

Pekerjaan : Swasta

Alamat : Jl Yos Sudarso RT 03/04 Kebonan Batang

Ibu kandung

Nama : Camiati

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jl Yos Sudarso RT 03/04 Kebonan Batang

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat oleh penulis dengan sebenar-benarnya.