

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK PENGURANGAN KECANDUAN PESERTA DIDIK BERMAIN
*GAME ONLINE***

SKRIPSI

**Skripsi Ini Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**MARTINUS LEONARDUS MATARI
NIM : 111 16 001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal,.....4-12-2021.....2021

Oleh:

Pembimbing I



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd.

Pembimbing II



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dra. Danianus Talok, MA.

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal... 23... 09... 2021

Panitia Penguji



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd.
Ketua



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Sekretaris



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Penguji II



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Jawaban dari kemauan, terus bekerja keras dan tak kenal putus asa adalah keberhasilan (Refleksi Pribadi).

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua Bapak Markus Maleng
dan Mama Veronika Ose
2. Adik Us, Iin, Dito, Karmel, dan Etha
3. Almamaterku tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul.

Judul skripsi efektivitas teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*. Masalah yang dibahas dalam skripsi yakni, 1) Mengapa teknik *self control* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*, 2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dan 3) Apakah penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok efektif untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*.

Tujuan penulisan skripsi untuk mengetahui: 1) Alasan digunakan teknik *self control* untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*, 2) Prosedur penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dan 3) Efektifitas penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta bermain *game online*.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberi masukan positif bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Br. Kristinus Sembiring, SVD. M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang dengan sabar dan tulus membimbing dan memberikan masukan-masukan kritis kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
4. Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan dukungan berupa arahan- arahan secara kritis sabar dan tulus sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
5. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis selama berada di bangku kuliah.
6. Orang tua tercinta, bapak Markus Maleng, mama Veronika Ose, adik Karmel, Us, Iin, Dito dan Jepo serta semua keluarga besar, terima kasih atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril sejak awal kuliah sampai saat ini.

7. Sahabat-sahabatku (Suster Hilde, Suster Beti, Ira, Itha, Dessy, Ica, Teresa, Nian, Ilda, Mhalvin, Ory, Jen, Lexi, Cha, Tery, Egan, Nus, Br melky, Rio, Edo, dan Erto) yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang selalu membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi

Penulis telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan tentang efektivitas teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* namun masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi tersebut.

Kupang, April 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: efektivitas teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*. Masalah yang dikaji dalam skripsi adalah: (1) mengapa teknik *self control* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*, (2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dan (3) apakah penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok efektif untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*. Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui: (1) alasan digunakan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*, (2) prosedur penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dan (3) efektivitas teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Sumber data yang digunakan dalam skripsi ini adalah sumber data sekunder. Objek kajian dalam skripsi ini adalah teknik *self control*, bimbingan kelompok dan perilaku bermain *game online*. Hasil kajian menunjukkan bahwa alasan penggunaan teknik *self control* untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* karena dengan teknik *self control* dapat membantu peserta didik mengontrol dirinya dalam berpikir dan bertindak selain itu teknik *self control* dapat membantu peserta didik untuk mengelola dirinya. Prosedur penerapan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dilaksanakan melalui empat tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan konselor mengarahkan peserta didik untuk mengikuti langkah-langkah teknik *self control* sebagai berikut: menspesifikasi masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab masalah, mengimplementasi rencana penanganan. Penggunaan teknik *self control* efektif untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*, dibuktikan dengan artikel hasil penelitian Anuryatin dkk, yang menyatakan bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *self control*, terjadi pengurangan perilaku bermain *game online* pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan saran kepada: a) Guru BK. diharapkan untuk lebih memperdalam pengetahuan dan meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* b) Penulis. diharapkan untuk lebih terampil dalam menerapkan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* c) pemerhati masalah BK. diharapkan untuk mengkaji dan menelaah berbagai masukan sehingga mengetahui lebih dalam permasalahan dalam BK Khususnya masalah kecanduan peserta didik bermain *game online*.

ABSTRACT

Thesis title: the effectiveness of self-control techniques through group guidance for the reduction of individual behavior playing online games. The problems studied in this thesis are (1) why self-control techniques through group guidance are used to reduce individual behavior reduction in playing online games, (2) how is the process of applying self-control techniques through group guidance to reduce individual behavior playing online games and (3) whether Self-control techniques through group guidance are effective for reducing individual behavior in playing online games. The purpose of writing a thesis is (1) knowing the reasons for using self-control techniques through group guidance to reduce individual behavior playing online games, (2) knowing the process of applying self-control techniques through group guidance to reduce individual behavior playing online games and (3) knowing the effectiveness of the technique. self control through group guidance for the reduction of individual behavior playing online games. The writing of this thesis uses the literature study method. The type of data used is qualitative data. The object of study in this thesis is about self-control techniques, group guidance and online game play behavior. The results of this study indicate that self-control technique is a technique that can be given to individuals who tend to play online games because self-control techniques are useful in helping individuals to control, control, modify and change the behavior of playing online games in a useful activity. The process of implementing self-control techniques for reducing online gaming behavior is carried out in five stages, namely specifying the problem and setting goals, making a commitment to change, taking data and assessing the causes of the problem, designing and implementing a plan for handling, preventing the return of problem behavior and achieving your goals. long-lasting. The process of applying self-control techniques is effective for reducing online game behavior, this is supported by journals from previous research which have proven that after being given treatment using self-control techniques, there is a reduction in the online game behavior of the research subjects. In writing this thesis, the author provides suggestions to: a) Readers, to make more efforts to improve their knowledge, understanding, and skills in applying self-control techniques to reduce individual behavior playing online games b) Counseling teachers, in order to deepen knowledge and improve skills in applying self-techniques control to reduce the behavior of playing online games c) The author, in order to better understand the process of applying self-control techniques to reduce behavior in playing online games.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	5
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIS	9
A. Teknik <i>Self Control</i> (kontrol diri)	9
1. Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	9
2. Tujuan Teknik <i>Self Control</i>	10
3. Prinsip-prinsip Teknik <i>Self Control</i>	10
4. Langkah-langkah Teknik <i>Self Control</i>	11
B. Bimbingan Kelompok	16
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	16
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok	18
4. Tahapan Bimbingan Kelompok	19
C. <i>Game Online</i>	23
1. Pengertian <i>Game Online</i>	23
2. Alasan peserta didik Bermain <i>Game Online</i>	24
3. Dampak Bermain <i>Game Online</i>	25
4. Tipe Pemain <i>Game Online</i>	27
5. Faktor Pendorong peserta didik Bermain <i>Game Online</i>	28
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	30
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Metode Kajian.....	40
B. Objek Kajian	41
C. Sumber Data.....	42
D. Jenis Data	43

E. Pembahasan Masalah	43
BAB IV PENUTUP	57
A. Simpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak Hasil Penelitian Anuryatin pada tahun 2016 tentang Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.
- Lampiran 2 : Abstrak Hasil Penelitian Manusakerti pada tahun 2020 tentang Teknik *Self Control* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Cyberloafing* pada Peserta Didik di SMA Negeri 5 Madiun.
- Lampiran 3 : Abstrak Hasil Penelitian Safitri pada tahun 2016 tentang Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Of Task* Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk.
- Lampiran 4 : Abstrak Hasil Penelitian Yoanda pada tahun 2014 tentang Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo.
- Lampiran 5 : Abstrak Hasil Penelitian Yusuf pada tahun 2019 tentang Implementasi Teknik *Self Control* terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa.