PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA KELAS X.E1 DI SMAN 1 HARAU

SKRIPSI

Ditulis sebagai Syarat Penyelesaian Studi (S1)
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh:
MUHAMMAD IRFAN
NIM. 2130108061

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Irfan

NIM : 2130108061

Program Studi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan dengan kesungguhannya bahwa skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas X.E1 di SMAN 1 Harau"** adalah benar karya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2026

Saya yang menyatakan

Muhammad Irfan

NIM. 2130108061

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **Muhammad Irfan, NIM. 2130108061** dengan judul **"Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas X.E1 Di Sman 1 Harau"**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat dilanjutkan ke agenda skripsi setelah sidang munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2026
Pembimbing

Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd
NIP. 196402102003122001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama MUHAMMAD IRFAN, NIM. 2130108061, dengan judul **Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam Mereduksi Kecanduan Game Online Siswa Kelas X.E1 di SMAN 1 HARAU**, telah diuji dalam sidang *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Agustus 2026 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat penyelesaian studi (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Prof. Dr. Ardimen, M.Pd., Kons. NIP.197205052001121002	Ketua Penguji		20/8 2026
2	Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd. NIP.196402102003122001	Sekretaris Penguji		24/8 2026
3	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd. NIP.197102012006041016	Anggota Penguji		24/8 2026

Batusangkar, Agustus 2026
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dr. Ridwal Trisoni, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197105261995031001

ABSTRAK

Muhammad Irfan, NIM. 2130108061. Judul skripsi **"Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas X.E1 di SMAN 1 Harau"**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok pada permasalahan penelitian ini adalah tingginya kecanduan *game online* siswa SMAN 1 Harau seperti seringkali bermain *game online* saat jam pelajaran berlangsung dengan cara meminta izin keluar dari kelas untuk bermain *game online*, saat jam kosong siswa tersebut lebih memilih bermain *game online* dari pada menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan lebih memilih bermain *game online* dari pada mengerjakan kegiatan lain yang sebenarnya lebih penting. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experiment the one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X.E1 SMAN 1 Harau sebanyak 34 orang siswa dengan sampel sebanyak 10 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan *game online* sedang hingga tinggi melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa skala kecanduan *game online* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik *paired samples t-test* dan *N-Gain*.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat kecanduan *game online* sedang hingga tinggi. Setelah diberikan intervensi konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* sebanyak 5 sesi, skor kecanduan *game online* siswa mengalami penurunan yang signifikan pada *post-test*. Analisis data menggunakan *uji-t* menunjukkan nilai sig *(2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa. Selanjutnya, hasil uji *N-Gain* menunjukkan nilai -1,510 secara keseluruhan yang berada pada kategori penurunan tinggi. Artinya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau.

ABSTRACT

Muhammad Irfan, Student ID Number 2130108061. *Thesis title:* ***The Effect of Group Counseling Using a Cognitive Behavioral Therapy Approach in Reducing Online Game Addiction in Class X.E1 Students at SMAN 1 Harau."*** *Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education and Teacher Training, UIN Mahmud Yunus Batusangkar.*

The main problem of this research is the high level of online game addiction in students at SMAN 1 Harau. This is reflected in the high level of online game addiction in students at SMAN 1 Harau. Students often play online games during class hours, often requesting permission to leave class to play. During free periods, these students prefer playing online games to completing assignments given by teachers, and prefer playing online games to other more important activities. This study aims to examine the effect of group counseling using a Cognitive Behavioral Therapy approach in reducing online game addiction in class X.E1 students at SMAN 1 Harau.

The research method used is quantitative with a pre-experimental design, the one group pre-test post-test design. The study population was 34 students in grade X.E1 of SMAN 1 Harau, with a sample size of 10 students identified as having moderate to high levels of online gaming addiction using a purposive sampling technique. The data collection instrument was an online gaming addiction scale, which had been tested for validity and reliability. The data analysis techniques used were paired samples t-test and N-Gain statistical analysis.

Pre-test results indicated that the majority of the sample had moderate to high levels of online gaming addiction. After five sessions of cognitive behavioral therapy group counseling, students' online gaming addiction scores decreased significantly in the post-test. Data analysis using a t-test showed a significant (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of cognitive behavioral therapy group counseling in reducing students' online gaming addiction. Furthermore, the N-Gain test showed an overall value of -1.510, which is in the high reduction category. This means that cognitive behavioral therapy group counseling is effective in reducing online gaming addiction in grade X.E1 students at SMAN 1 Harau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

ABSTRAK v

DAFTAR ISI vii

DAFTAR TABEL ix

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 12

C. Batasan Masalah 12

D. Rumusan Masalah 12

E. Tujuan Penelitian 12

F. Manfaat dan Luaran Penelitian 13

BAB II LANDASAN TEORI 15

A. Kecanduan *Game Online* 15

1. Pengertian *Game Online* 15
2. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online* 18
3. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online* 19
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* 24

B. Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 25

1. Pengertian Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 25
2. Tujuan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 27
3. Asas-asas Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 29
4. Teknik Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 30

5. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* 30
C. Keterkaitan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Kecanduan *Game Online* 31
D. Kajian Penelitian yang Relevan 33
E. Kerangka Berpikir 35
F. Hipotesis 35
BAB III METODE PENELITIAN 37
A. Jenis Penelitian 37
B. Tempat dan Waktu Penelitian 39
C. Populasi dan Sampel 39
D. Definisi Operasional 41
E. Pengembangan Instrumen 42
F. Teknik Pengumpulan Data 49
G. Teknik Analisis Data 51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 55
A. Deskripsi Data 55
B. Analisis Data 71
1. Uji Prasyarat 71
2. Uji Normalitas 72
3. Uji Homogenitas 72
4. Uji Hipotesis 73
5. Uji *N-Gain* 74
C. Pembahasan 75
BAB V PENUTUP 78
A. Kesimpulan 78
B. Implikasi 78
C. Saran 78
DAFTAR PUSTAKA 80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian 38
Tabel 3. 2 Data Siswa yang menjadi Populasi Penelitian 40
Tabel 3. 3 Anggota Sampel dengan *Purposive Sampling* 40
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Kecanduan *Game Online* 44
Tabel 3. 5 Hasil Validasi Konstruk Instrumen (Uji Ahli) 46
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Hasil Kecanduan *Game Online* 47
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Valid 48
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas 49
Tabel 3. 9 Skor Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban 50
Tabel 3. 10 Rentang Skor Kecanduan *Game Online* 51
Tabel 3. 11 Kriteria Nilai N-Gain 54
Tabel 4. 1 Hasil Pengolahan *Pre-Test* (Populasi) 55
Tabel 4. 2 Klasifikasi Skor *Pre-Test* (Populasi) 56
Tabel 4. 3 Anggota *Pre-Test* Kelompok Eksperimen 57
Tabel 4. 4 Pelaksanaan *Treatment* 58
Tabel 4. 5 Hasil Pengolahan Data Hasil *Post-Test* 70
Tabel 4. 6 Kategori Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen 71
Tabel 4. 7 Tests Of Normality 72
Tabel 4. 8 Test of Homogeneity of Variances 73
Tabel 4. 9 Hasil Uji *Paired Samples Test Paired Samples Test* 74
Tabel 4. 10 Hasil Uji *N-Gain* Skor 74

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena kecanduan *game online* kini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan, khususnya di kalangan pelajar. Kemajuan teknologi yang begitu cepat telah memberikan pengaruh besar terhadap pola perilaku remaja, termasuk meningkatnya keterlibatan mereka dalam aktivitas bermain *game online* secara intensif yang mengakibatkan terjadinya kecanduan.

Game online berasal dari dua istilah dalam bahasa Inggris, yaitu *game* yang berarti permainan dan *online* yang berarti terhubung melalui jaringan internet. Gabungan kedua istilah tersebut membentuk makna baru yang merujuk pada permainan video yang **hanya** dapat dimainkan ketika perangkat yang digunakan memiliki koneksi internet, sehingga pemain dapat terhubung dengan sistem permainan maupun pemain lainnya secara daring(Obiyanto & Muhaimin, 2022).

Game online saat ini menjadi salah satu jenis aplikasi yang paling sering digunakan oleh remaja melalui perangkat gawai mereka. Kehadirannya memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupan remaja, di mana banyak dari mereka **terlarut** dalam permainan hingga melalaikan tanggung jawab, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah. Bahkan, kebutuhan dasar seperti makan dan minum pun bisa terabaikan karena terlalu asyik bermain. Ketergantungan terhadap *game* dapat muncul dan berujung pada penurunan hasil belajar, karena waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar justru tersita oleh kegiatan bermain(D. Amelia et al., 2025).

Dapat dipahami bahwa *game online* adalah permainan video yang hanya dapat dimainkan melalui koneksi internet dan kini menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan oleh remaja. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan sehingga individu

cenderung mengabaikan tanggung jawab, kebutuhan dasar, serta waktu belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kehidupan sehari-hari.

Menurut (Solikhah, 2018) kecanduan *game online* merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan kendali atas keinginannya untuk bermain *game*, meskipun dilakukan secara santai, bekerja sama dengan orang lain, atau dengan kesadaran diri. Hal ini dapat menimbulkan perasaan puas semu atau penurunan motivasi untuk bermain yang pada akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini adalah meningkatnya jumlah tempat bermain dan fasilitas pendukung *game online*. Menurut (Rizai, 2021) kecanduan *game online* berkaitan dengan pola pikir yang tidak rasional. Pemikiran irasional tersebut memengaruhi aspek *salience* dalam adiksi, karena individu cenderung menganggap bermain *game online* sebagai aktivitas yang paling penting dan memberikan kepuasan, sehingga terus mendominasi pikiran serta perilakunya. Sedangkan menurut (Young, 1996) kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya.

Kecanduan game online merupakan gangguan kontrol impulsif yang ditandai dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak wajar. Kecanduan ini merupakan perilaku yang berulang-ulang dan tidak sehat atau merugikan diri sendiri, yang membuat individu kesulitan untuk menghentikan kebiasaan tersebut(Abdi & Karneli, 2020). Sedangkan menurut (Trisnani & Wardani, 2018) kecanduan *game online* adalah suatu kondisi di mana seseorang terus-menerus terdorong untuk bermain *game online* dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginannya, bahkan tidak mampu menghentikannya. Perilaku ini ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain dan individu yang bersangkutan cenderung kehilangan kemampuan untuk mengontrol aktivitas tersebut.

Kecanduan game online atau gaming disorder merupakan gangguan kesehatan mental yang telah diakui oleh organisasi kesehatan dunia. Para ahli mengemukakan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang dapat menunjukkan seseorang mengalami kecanduan *game online*, meskipun tingkat keparahan dan gejalanya dapat berbeda pada setiap individu. Beberapa ciri yang umum ditemukan antara lain kesulitan mengendalikan durasi bermain *game* sehingga sulit berhenti atau mengurangi waktu bermain meskipun menyadari dampak negatifnya, menempatkan aktivitas bermain *game* sebagai prioritas utama hingga mengabaikan kewajiban seperti sekolah, pekerjaan, maupun kegiatan sosial, serta cenderung mengurangi interaksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar karena lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain(Mais et al., 2020).

Menurut Pahlevi dalam (L. Ayu & Saragih, 2016) individu yang mengalami kecanduan *game* akan menghadapi kesulitan untuk melepaskan diri dari permainan tersebut. Seseorang dianggap kecanduan *game online* karena mereka secara sadar atau tidak sadar selalu membiasakan diri dengan *game online*. Kecanduan atau adiksi diartikan sebagai keadaan di mana seseorang secara fisik. bergantung pada suatu zat bius. Biasanya, kecanduan ini meningkatkan toleransi terhadap zat tersebut, menciptakan ketergantungan fisik dan psikologis, serta menyebabkan gejala isolasi sosial ketika penggunaan zat tersebut dihentikan. Individu yang mengalami kecanduan *game* cenderung berupaya keras untuk meraih pencapaian setinggi mungkin dalam permainan. Saat berhasil mengatasi berbagai tantangan dan hambatan dalam *game*, mereka akan merasakan kepuasan yang besar. Sebaliknya, jika tujuan yang diinginkan belum tercapai, mereka akan terus berusaha dan melanjutkan permainan hingga mencapai target tersebut.

Menurut (Alam et al., 2022) beberapa dampak yang dapat muncul akibat kecanduan *game online* meliputi menurunnya kesehatan fisik karena kurangnya aktivitas tubuh, kurang tidur, serta pola makan yang

tidak teratur akibat terlalu lama bermain *game*. Selain itu, individu dapat mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan, seperti mudah gelisah, mudah marah, atau merasa depresi ketika tidak dapat bermain *game*. *Game* juga sering digunakan sebagai sarana untuk menghindari berbagai masalah atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika tidak bermain, individu dapat mengalami gejala penarikan berupa rasa cemas, gelisah, dan tidak nyaman. Kecanduan *game online* juga dapat menyebabkan seseorang mengabaikan atau mengorbankan aktivitas lain yang sebelumnya disukai demi memperbanyak waktu bermain. Bahkan, individu cenderung tetap melanjutkan kebiasaan bermain *game* meskipun telah menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan, hubungan sosial, maupun prestasi di bidang pendidikan dan pekerjaan. Aktivitas bermain *game online* secara berlebihan dapat menyebabkan individu menggunakan waktu secara kurang efektif hingga mengabaikan berbagai aktivitas dan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan. Oleh karena itu, setiap individu perlu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan waktu perlu ditingkatkan, karena individu cenderung lalai dalam memanfaatkan waktu secara optimal(Marwinda & Irman, 2022).

Dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* merupakan gangguan kontrol impuls yang ditandai dengan ketidakmampuan individu mengendalikan keinginan untuk terus bermain *game* sehingga aktivitas tersebut dilakukan secara berlebihan dan menjadi prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap *game*, pola pikir yang tidak rasional, serta dorongan untuk terus memperoleh kepuasan dari permainan. Individu yang mengalami kecanduan cenderung sulit menghentikan aktivitas bermain, menghabiskan waktu secara berlebihan, mengabaikan kewajiban, serta mengurangi interaksi sosial. Selain itu, kecanduan *game online* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan fisik akibat kurang

tidur dan pola makan yang tidak teratur, perubahan kondisi emosional, penggunaan *game* sebagai pelarian dari masalah, munculnya gejala kecemasan ketika tidak bermain, serta tetap mempertahankan kebiasaan bermain meskipun telah menyadari dampak buruknya terhadap kesehatan, hubungan sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Menurut Ghuman dan Griffiths dalam (Novrialdy, 2019) terdapat berbagai masalah yang muncul akibat bermain *game online* secara berlebihan. Masalah-masalah tersebut meliputi kurangnya kepedulian terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol waktu, penurunan prestasi akademik, serta gangguan dalam relasi sosial, keuangan, kesehatan, dan fungsi penting kehidupan lainnya. Bahaya utama dari kecanduan *game online* adalah alokasi waktu yang sangat berlebihan untuk bermain. Berbagai dampak negatif yang muncul dari bermain *game online* meliputi kurangnya interaksi sosial, melupakan kehidupan nyata, ketagihan, kehilangan kendali waktu, dan perubahan pola pikir. Dampak-dampak ini sering dialami oleh individu yang rutin bermain *game online* atau jenis *game* lainnya sebagai alternatif hiburan. Aktivitas bermain *game* tersebut sering kali tidak diketahui oleh orang tua, yang hanya menyadari anak-anak pergi ke sekolah untuk belajar. Orang tua biasanya menganggap bahwa bermain *game* hanyalah bentuk kesenangan semata, namun mereka kurang menyadari bahwa anak-anak akan terus mencari kesenangan tersebut hingga akhirnya menjadi ketergantungan(Alam et al., 2022).

Dampak bermain *game online* meliputi penurunan kesehatan, gangguan mental, hambatan dalam proses pendewasaan, penurunan prestasi belajar, pemborosan, dan kesulitan bersosialisasi. Individu yang kecanduan *game* cenderung lebih memilih bermain *game* daripada melakukan tugas lain, yang mengakibatkan perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi. Bagi pelajar, hal ini berarti menunda kewajiban untuk menyelesaikan tugas sekolah.(Alam et al., 2022a). Mengabaikan aktivitas lain karena kecanduan bermain *game online* secara berlebihan juga termasuk tindakan yang tidak dianjurkan menurut ajaran Allah SWT.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-'Ashr ayat 1 sampai 3:

وَالْعَصْرِۙ ١ ۝اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ ٢ ۝اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ەۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣ ۝

"Demi masa. Sungguh, manusia benar-benar berada dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."

Dari ayat di atas, keterkaitan antara surat Al-'Ashr ayat 1 sampai 3 dengan kecanduan *game online* terlihat pada pesan tentang pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik. Allah bersumpah demi waktu dan menjelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Kecanduan *game online* sering menyebabkan seseorang menghabiskan banyak waktu secara berlebihan sehingga melalaikan ibadah, belajar, pekerjaan, dan tanggung jawab lainnya. Oleh karena itu, ayat ini mengingatkan agar waktu digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat serta menghindari perilaku yang dapat menimbulkan kerugian bagi diri sendiri, termasuk kecanduan *game online*.

Penting untuk menangani kecanduan game online secara cepat agar tidak menimbulkan masalah lebih lanjut di masa depan. Dalam keadaan seperti ini, maka peneliti menggunakan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa dalam mereduksi kecanduan *game online*. Sejalan dengan pendapat (Boswell & Constantino, 2022) yang merekomendasikan penggunaan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai pendekatan yang dapat membantu individu mendapatkan wawasan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya, sehingga mereka dapat mengubah cara berfikir yang sebelumnya negatif. *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif. *Cognitive Behavioral Therapy* membantu individu mengenali serta mengevaluasi keyakinan atau

pola pikir irasional, meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, dan membentuk respons perilaku yang lebih adaptif. Proses tersebut dilakukan melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif serta pelatihan perilaku yang bertujuan mendukung perubahan pola pikir dan tindakan secara konstruktif(Yuliana et al., n.d.).

Cognitive Behavioral Therapy adalah bentuk psikoterapi yang mengintegrasikan terapi perilaku dan terapi kognitif. Terapi ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi secara bersamaan oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan dampaknya terhadap perilaku.(Meutia et al., 2020). Sedangkan menurut Aaron T. Beck dalam (Setiawati, 2016) bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan prilaku yang menyimpang. Gangguan pada proses kognitif dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisik seseorang, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap perilaku yang ditampilkan(Karneli et al., 2019).

Cognitive Behavioral Therapy tidak semata-mata berorientasi pada perubahan perilaku individu, tetapi juga menitikberatkan pada identifikasi dan perbaikan distorsi kognitif yang memengaruhi cara individu memahami serta menyelesaikan permasalahan(Hardi et al., 2019). *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir atau pemahaman kognitif yang kurang adaptif sebagai dampak dari pengalaman atau peristiwa yang dapat memberikan pengaruh negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu melakukan perubahan terhadap cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Dalam prosesnya, individu diarahkan untuk mengenali, mengevaluasi, serta mengubah pola pikir yang tidak tepat sehingga mampu mengambil keputusan dan memberikan respons yang lebih rasional serta adaptif terhadap berbagai situasi yang dihadapi(Husniah et al., 2023).

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penanganan kecanduan *game online* perlu dilakukan segera agar tidak menimbulkan dampak negatif di masa depan. Salah satu upaya yang digunakan adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang membantu individu memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku tidak adaptif menjadi lebih rasional dan positif. *Cognitive Behavioral Therapy* menggabungkan terapi kognitif dan perilaku dengan dasar pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan saling memengaruhi. Melalui restrukturisasi kognitif, terapi ini berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi individu dan membantu mereka membentuk perilaku yang lebih sehat.

Berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang disajikan oleh Aaron T. Beck dalam (Riley et al., 2022), terapi ini dirancang untuk mengatasi masalah perilaku konseli. *Cognitive Behavioral Therapy* mengintegrasikan pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuan utama konseling ini adalah membantu konseli mengubah pola pikir yang bermasalah dan keyakinan yang mengarah pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam layanan konseling kelompok sesuai untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada siswa.

Menurut (A. T. Beck, 2011) ada beberapa tahapan yang dapat dilakukan dalam *Cognitive Behavioral Therapy*, yaitu: 1) Tahap Awal (*Initial Stage*) adalah tahap pengenalan dan pelibatan diri dalam kelompok. Anggota saling memperkenalkan diri, mengungkapkan tujuan, menjelaskan cara dan aturan kelompok, serta melakukan permainan *ice breaking* untuk menciptakan suasana nyaman dan akrab; 2) Tahap Kegiatan (*Working Stage*) adalah tahap inti di mana anggota mengungkapkan masalah pribadi yang ingin dibahas. Kelompok memilih masalah yang akan dibahas, anggota memberikan masukan, kritik, pengalaman, dan saran. Klien mendapat kesempatan merespon setiap masukan dari anggota lain; 3) Tahap Akhir (*Termination Stage*) adalah

tahap akhir konseling kelompok, membahas rencana tindak lanjut dan mengakhiri kegiatan secara bersama-sama.

Konseling kelompok adalah usaha untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam kelompok guna memperoleh informasi yang bermanfaat. Tujuannya adalah membantu mereka menyelesaikan masalah, merencanakan, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Semua ini bertujuan untuk mendukung terciptanya perilaku yang lebih efektif(Ratnasari & Sulistiana, 2020). Sedangkan menurut (Syafitri & Silvianetri, 2022) tujuan konseling kelompok adalah membantu siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya dalam berkomunikasi. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan agar setiap anggota dapat belajar dari pengalaman serta permasalahan yang dialami oleh anggota lainnya.

Pada hakikatnya, konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan interaksi serta dinamika yang berkembang di antara anggota kelompok sebagai bagian dari proses konseling(V. R. Amelia et al., 2017). Layanan konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan dan konseling di mana peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengatasi masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dalam sebuah kelompok(Ratnasari & Sulistiana, 2020). Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dapat membantu siswa yang mengalami masalah yang sama dengan memberikan dukungan. Mereka akan belajar mengamati bagaimana orang lain berprilaku dengan mengkaji sikap dan reaksi mereka melalui interaksi dengan berbagai orang. Konseling kelompok juga dapat membantu siswa mengatasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif yang disebabkan oleh *Cognitive Behavioral Therapy*. Konseling kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri, karena di dalam konseling kelompok akan

membangun komunikasi yang efektif sehingga siswa mampu berinteraksi secara baik (V. R. Amelia et al., 2017).

Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membahas serta mengatasi permasalahan yang dihadapi melalui proses interaksi dan dinamika kelompok. Permasalahan yang menjadi fokus pembahasan berkaitan dengan persoalan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Pelaksanaan layanan ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi berbagai kesulitan maupun hambatan yang dapat mengganggu pencapaian tugas-tugas perkembangannya secara optimal(Mona & Silvianetri, 2025).

Konseling kelompok merupakan metode untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam sebuah kelompok dengan tujuan membantu mereka menyelesaikan masalah, merencanakan, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dapat membantu siswa dengan masalah yang sama dengan memberikan dukungan dan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain, serta mengkaji sikap dan reaksi mereka. Konseling kelompok juga membantu siswa mengatasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif yang disebabkan oleh *Cognitive Behavioral Therapy*. Dengan membangun komunikasi yang efektif dalam kelompok, konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Menurut (Alavi et al., 2021) konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki keterkaitan dengan kecanduan *game online* karena efektif dalam membantu memperbaiki gaya hidup serta menurunkan tingkat kecanduan salah satunya *game online*. Pendekatan ini berfokus pada perubahan cara berpikir individu, peningkatan kesehatan mental, pengelolaan emosi, koreksi kesalahan

berpikir, serta pengembangan kemampuan memecahkan masalah. Oleh karena itu, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan alternatif bermanfaat untuk menangani kecanduan seperti kecanduan *game online.*

Pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* mampu dalam mengurangi masala kecanduan *game online*. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok akan terjadi hubungan yang baik antara anggota kelompok dan dapat saling memberikan manfaat positif dan mampu untuk mereduksi kecanduan *game online*. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi masala kecanduan *game online*. Diharapkan konseling kelompok ini menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi dampak negatif dari kecanduan *game online*. Peneliti menggunakan pendekatan ini untuk melihat sejauh mana konseling *cognitive behavior therapy* dapat berpengaruh dalam mengatasi kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 23 Oktober 2025 di SMAN 1 Harau bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* seringkali bermain *game online* saat jam pelajaran berlangsung dengan cara meminta izin keluar dari kelas untuk bermain *game online*, saat jam kosong siswa tersebut lebih memilih bermain *game online* dari pada menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan lebih memilih bermain *game online* dari pada mengerjakan kegiatan lain yang sebenarnya lebih penting. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang siswa berinisial DA yang menyatakan bahwa bermain *game online* itu menyenangkan yang membuat ketagihan untuk terus bermain *game* dan siswa merasa gelisah jika tidak bermain *game*. Hal tersebut berdampak pada kehidupan sehari-hari siswa, seperti mengalami kelelahan dan kurang tidur, gangguan penglihatan, penurunan daya tahan tubuh, menarik diri dari lingkungan sosial, menjadi sering terlambat datang ke sekolah, serta prestasi belajar menurun.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana menreduksi kecanduan *game online* melalui sebuah penelitian yang berjudul: **"Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas X.E1 di SMAN 1 Harau".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau.
2. Efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa.
3. Konseling individu (*Cognitive Behavioral Therapy*) untuk mengatasi kecanduan *game online mobile legend* siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu "Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah di uraikan di atas maka dapat di rumuskan permasalahannya adalah apakah ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas X.E1 di SMAN 1 Harau.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian
   a. Secara teoritis

      Penelitian ini memberikan pembuktian tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa.

   b. Secara praktis
      1) Bagi peserta didik
         a) Membantu peserta didik untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk pola pikir, perasaan, dan perilaku mereka yang terkait dengan kecanduan *game online.*
         b) Membantu mengatasi kecanduan *game online* dan mengembangkan perilaku yang lebih sehat.
         c) Membantu peserta didik untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya mereka dan meningkatkan rasa belonging.
      2) Bagi guru BK atau konselor
         a) Guru BK atau konselor akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru dalam menerapkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa.
         b) Guru BK atau konselor dapat meningkatkan efektivitas layanan mereka dalam membantu siswa yang mengalami masalah kecanduan *game online*
         c) Mendorong kerjasama antara Guru BK atau konselor dengan pihak sekolah dan orang tua dalam mengatasi masalah kecanduan game online pada siswa.
      3) Bagi pihak sekolah
         a) Pihak sekolah dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.
         b) Dapat meningkatkan citra sekolah di mata masyarakat.

c) Memberikan data dan informasi yang bermanfaat untuk mendukung program sekolah dalam mencegah dan mengatasi kecanduan *game online* pada siswa.

4) Bagi peneliti

Peneliti dapat lebih memahami bahwa dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dan mampu mengaplikasikan teknik tersebut di dalam sekolah serta memperoleh pengalaman dalam mengatasi kecanduan *game online*.

2. Luaran Penelitian

Hasil penelitian dalam bentuk skripsi yang dicetak untuk sumber penelitian selanjutnya di perpustakaan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dan artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal nasional, minimal di SINTA 4.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan istilah yang berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris, yaitu *game* yang berarti permainan dan *online* yang berarti terhubung melalui jaringan internet. Secara terminologis, penggabungan kedua istilah tersebut mengacu pada permainan video yang hanya dapat diakses dan dimainkan apabila perangkat yang digunakan memiliki koneksi internet. Melalui jaringan tersebut, pemain dapat terhubung dengan *server* permainan sehingga memungkinkan terjadinya interaksi secara langsung dengan sistem maupun dengan pemain lain yang berada di lokasi yang berbeda. Keberadaan koneksi internet menjadi unsur utama yang membedakan game online dengan permainan video konvensional, karena memungkinkan berlangsungnya aktivitas bermain secara *real time*, baik dalam bentuk kerja sama (*cooperative*) maupun persaingan (*competitive*). Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, game online mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi jenis permainan, fitur yang ditawarkan, maupun jumlah penggunanya, sehingga menjadi salah satu bentuk hiburan digital yang paling diminati oleh berbagai kalangan, khususnya remaja(Obiyanto & Muhaimin, 2022).

Awalnya, game online diciptakan sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang serta meredakan stres dan kelelahan. Game online saat ini menjadi salah satu jenis aplikasi yang paling sering digunakan oleh remaja melalui perangkat gawai mereka. Kehadirannya memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupan remaja, di mana banyak dari mereka terlarut dalam permainan hingga melalaikan tanggung jawab, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah. Bahkan, kebutuhan dasar seperti makan dan minum

pun bisa terabaikan karena terlalu asyik bermain. Ketergantungan terhadap game dapat muncul dan berujung pada penurunan hasil belajar, karena waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar justru tersita oleh kegiatan bermain(D. Amelia et al., 2025).

Game online merupakan salah satu bentuk inovasi yang berkembang seiring dengan kemajuan internet. Jenis permainan ini sangat populer dan diminati oleh berbagai lapisan usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Tidak jarang kita melihat orang-orang dari berbagai kalangan memanfaatkan perangkat digital mereka untuk memainkan game online. Game online merupakan je nis permainan video yang hanya dapat dimainkan ketika perangkat yang digunakan terhubung ke jaringan internet. Dengan demikian, seseorang harus memiliki akses internet pada perangkatnya agar dapat menjalankan dan memainkan game online tersebut(Obiyanto & Muhaimin, 2022).

Dapat dipahami bahwa game online merupakan permainan video yang hanya dapat dimainkan melalui perangkat yang terhubung dengan jaringan internet. Awalnya, game online dikembangkan sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang dan mengurangi stres, namun seiring perkembangan teknologi internet, popularitasnya semakin meningkat dan digunakan oleh berbagai kalangan, terutama remaja. Meskipun memberikan hiburan, penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan sehingga mengganggu pelaksanaan tanggung jawab sehari-hari, mengabaikan kebutuhan dasar, serta berdampak negatif terhadap prestasi belajar karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar lebih banyak dihabiskan untuk bermain game.

Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan game online, atau yang dikenal juga dengan istilah *Computer Game Addiction*, merupakan salah satu bentuk ketergantungan yang timbul akibat pemanfaatan teknologi internet.

Istilah ini sering disebut pula sebagai *Internet Gaming Disorder* yaitu gangguan akibat aktivitas bermain game secara daring. Kecanduan game online merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk bermain game online sehingga aktivitas bermain menjadi berlebihan dan sulit dikontrol. Akibatnya, individu cenderung menghabiskan banyak waktu untuk bermain game hingga mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko kecanduan game online adalah semakin mudahnya akses terhadap permainan serta tersedianya berbagai fasilitas pendukung yang memudahkan individu untuk terus bermain(Solikhah, 2018). Ciri utama dari kondisi ini adalah perilaku bermain game komputer atau video game yang dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Ciri-ciri kecanduan game online hampir mirip dengan bentuk kecanduan lainnya, namun kecanduan game online digolongkan sebagai kecanduan psikologis yang tidak menimbulkan dampak fisik(Satura & Rifayani, 2024).

Menurut (Young, 1996) menyatakan bahwa kecanduan game online merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain game online dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya. Sedangkan menurut (Trisnani & Wardani, 2018) kecanduan game online adalah suatu kondisi di mana seseorang terus-menerus terdorong untuk bermain game online dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginannya, bahkan tidak mampu menghentikannya. Perilaku ini ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain dan individu yang bersangkutan cenderung kehilangan kemampuan untuk mengontrol aktivitas tersebut. Kecanduan game online merupakan suatu keadaan di mana individu memiliki dorongan kuat untuk terus bermain game online dan kesulitan dalam menahan keinginannya sehingga tidak mampu

berhenti. Kondisi ini ditandai dengan intensitas waktu bermain yang sangat tinggi dan kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku bermainnya.

Dapat dipahami bahwa kecanduan game online merupakan kondisi ketika individu mengalami ketergantungan terhadap aktivitas bermain game secara daring sehingga sulit mengendalikan atau menghentikan keinginannya untuk bermain. Kondisi ini ditandai dengan intensitas bermain yang berlebihan, penggunaan waktu yang tidak terkendali, serta dorongan yang terus-menerus untuk bermain hingga mengganggu aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari. Kecanduan game online termasuk bentuk ketergantungan psikologis yang tidak menimbulkan dampak fisik secara langsung, namun dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan individu. Risiko terjadinya kecanduan semakin meningkat seiring kemudahan akses internet dan tersedianya berbagai fasilitas yang mendukung aktivitas bermain game secara terus-menerus.

2. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Menurut Aqila Smart (2019) dalam (Santoso, 2020) adapun ciri-ciri kecanduan bermain *game online* yaitu:

a. Durasi bermain *game* semakin meningkat karena individu terus menambah waktu bermain dibandingkan sebelumnya.
b. Individu terus memikirkan *game*, bahkan saat melakukan aktivitas lain seperti belajar, sehingga pembicaraan dan kegiatan sehari-hari sering berkaitan dengan *game*.
c. Individu memiliki keinginan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan bermain *game*, tetapi tidak mampu melakukannya karena *game* telah menjadi kebutuhan yang dianggap penting.
d. Individu menunjukkan reaksi emosional seperti gelisah, marah, atau mudah tersinggung ketika dilarang atau dibatasi untuk bermain *game*.

e. Individu menggunakan game sebagai sarana untuk menghindari masalah atau mengurangi perasaan tidak nyaman, serta lebih memilih bermain game daripada berinteraksi dan berkumpul dengan teman sebayanya.
f. Individu yang mengalami kecanduan game cenderung menjadikan game dan teman virtual sebagai bagian penting dalam kehidupan sosialnya karena lebih sering berinteraksi di dunia permainan.
g. Setelah mengalami kekalahan, individu terdorong untuk terus bermain hingga mencapai kemenangan dan merasa puas, sehingga sulit menghentikan aktivitas bermain.
h. Individu mengabaikan aturan atau norma yang berlaku demi dapat terus bermain game, bahkan bersedia melakukan tindakan yang melanggar aturan untuk mempertahankan kebiasaan bermain tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecanduan *game online* ditandai dengan meningkatnya durasi bermain, pikiran yang terus terfokus pada *game*, kesulitan mengendalikan atau menghentikan kebiasaan bermain, serta munculnya reaksi emosional ketika aktivitas bermain dibatasi. Selain itu, individu cenderung menggunakan *game* sebagai pelarian dari masalah, lebih mengutamakan interaksi di dunia virtual dibandingkan kehidupan sosial nyata, terus bermain meskipun mengalami kekalahan, dan mengabaikan aturan atau norma demi mempertahankan aktivitas bermain *game*.

3. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut (Lemmens, et al, 2009) terdapat beberapa aspek dalam kecanduan *game online*, yaitu:

a. *Salience* (Arti Penting)

Merupakan kondisi ketika aktivitas bermain *game online* menjadi pusat perhatian dan menempati posisi yang dominan dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, bermain *game* tidak lagi dipandang sebagai sekadar sarana hiburan, tetapi telah menjadi

aktivitas utama yang menguasai pikiran, perasaan, dan perilaku sehari-hari. Individu akan terus memikirkan permainan meskipun sedang melakukan aktivitas lain, memiliki dorongan yang kuat untuk segera bermain, serta mengalokasikan sebagian besar waktu luangnya untuk bermain *game*. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya keasyikan yang berlebihan (*preoccupation*) terhadap game sehingga aktivitas lain, seperti belajar, bekerja, berinteraksi sosial, maupun memenuhi tanggung jawab pribadi, mulai terabaikan. Akibatnya, individu cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan intensitas dan durasi bermain, yang pada akhirnya dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun kehidupan sehari-hari.

b. *Tolerance* (Durasi Waktu/Daya Tahan)

Merupakan kondisi ketika individu mengalami peningkatan kebutuhan untuk bermain *game online* dalam durasi yang lebih lama guna memperoleh tingkat kepuasan atau kesenangan yang sama seperti sebelumnya. Pada tahap ini, waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* meningkat secara bertahap karena durasi bermain yang sebelumnya dianggap cukup tidak lagi memberikan efek yang diinginkan. Akibatnya, individu terdorong untuk terus menambah intensitas dan frekuensi bermain agar tetap merasakan pengalaman yang memuaskan. Peningkatan durasi bermain tersebut mencerminkan adanya proses adaptasi terhadap aktivitas bermain *game*, sehingga individu semakin sulit membatasi waktu bermain. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat mengganggu keseimbangan antara aktivitas bermain dengan tanggung jawab lain, seperti belajar, bekerja, berinteraksi sosial, maupun memenuhi kebutuhan sehari-hari.

c. *Mood Modification* (Perubahan suasana hati)

Merupakan kondisi ketika aktivitas bermain *game online* memberikan pengaruh terhadap suasana hati individu, sehingga

bermain *game* dijadikan sebagai sarana untuk mengubah atau memperbaiki kondisi emosional. Pada kondisi ini, individu merasakan adanya peningkatan suasana hati, seperti munculnya perasaan senang, nyaman, tenang, atau bersemangat setelah mulai bermain *game*. Bagi sebagian individu, bermain *game* juga menjadi bentuk pelarian dari berbagai tekanan, stres, kecemasan, maupun permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, individu cenderung mengandalkan aktivitas bermain *game* sebagai mekanisme koping untuk mengatasi emosi negatif daripada mencari solusi yang lebih adaptif. Jika perilaku tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka ketergantungan terhadap *game* sebagai sumber regulasi emosi dapat meningkat dan berpotensi memicu munculnya perilaku adiktif serta mengganggu fungsi psikologis maupun sosial individu.

d. *Relapse* (Kambuh)

Merupakan kondisi ketika individu memiliki kecenderungan untuk kembali pada pola bermain *game online* yang berlebihan setelah sebelumnya berhasil mengurangi atau menghentikan aktivitas bermain untuk sementara waktu. Meskipun individu telah berupaya mengendalikan durasi maupun frekuensi bermain, perilaku tersebut sering kali kembali muncul dengan intensitas yang sama atau bahkan lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang telah dicapai hanya bersifat sementara, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Kekambuhan tersebut umumnya dipicu oleh berbagai faktor, seperti stres, tekanan emosional, rasa bosan, atau adanya keinginan yang kuat (*craving*) untuk kembali bermain. Akibatnya, pola permainan yang sebelumnya telah berhasil dikurangi akan segera kembali seperti semula, sehingga individu terus mengulangi siklus antara upaya mengendalikan perilaku

bermain dan kegagalan dalam mempertahankan kontrol tersebut. Keadaan ini menjadi salah satu indikator penting dari perilaku adiktif karena menunjukkan bahwa individu belum mampu melepaskan ketergantungan terhadap *game online* secara berkelanjutan.

e. Withdrawal (Penarikan Diri)

Merupakan kondisi yang ditandai dengan munculnya berbagai reaksi emosional maupun fisiologis yang tidak menyenangkan ketika individu mengurangi atau menghentikan aktivitas bermain *game online* secara tiba-tiba. Kondisi ini terjadi karena individu telah terbiasa memperoleh kepuasan dan kenyamanan melalui aktivitas bermain, sehingga penghentian permainan menimbulkan respons negatif sebagai bentuk penyesuaian. Gejala yang muncul umumnya berupa perubahan suasana hati, seperti mudah marah, murung, gelisah, cemas, frustrasi, atau sulit berkonsentrasi. Selain gejala psikologis, beberapa individu juga dapat mengalami keluhan fisik, seperti gemetar, sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, atau rasa tidak nyaman secara umum. Munculnya gejala-gejala tersebut sering kali mendorong individu untuk kembali bermain *game* sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Oleh karena itu, *withdrawal* menjadi salah satu indikator penting dalam perilaku adiktif, karena menunjukkan adanya ketergantungan psikologis maupun fisiologis terhadap aktivitas bermain *game online* yang menyebabkan individu mengalami kesulitan ketika berusaha menghentikan atau mengurangi kebiasaan tersebut.

f. *Conflict* (Konflik)

Merupakan kondisi ketika kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan menimbulkan berbagai bentuk pertentangan, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Konflik interpersonal umumnya terjadi karena aktivitas bermain *game*

mulai mengganggu hubungan individu dengan keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan sosial akibat berkurangnya kualitas interaksi dan komunikasi. Kondisi ini dapat memicu pertengkaran, kesalahpahaman, serta munculnya keluhan dari orang-orang di sekitarnya mengenai intensitas bermain yang dianggap berlebihan. Selain itu, individu cenderung mengabaikan tanggung jawab akademik, pekerjaan, maupun kewajiban dalam kehidupan sehari-hari karena lebih memprioritaskan aktivitas bermain *game*. Dalam beberapa kasus, individu juga dapat melakukan kebohongan atau tipu daya, seperti menyembunyikan durasi bermain, memberikan alasan yang tidak sebenarnya, atau menutupi kebiasaan bermain dari orang lain untuk menghindari kritik maupun pembatasan. Konflik juga dapat terjadi secara intrapersonal, yaitu ketika individu menyadari dampak negatif dari kebiasaan bermain *game*, tetapi tetap mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku tersebut. Oleh karena itu, *conflict* menjadi salah satu indikator penting dari kecanduan *game online* karena menunjukkan bahwa aktivitas bermain telah memberikan dampak negatif terhadap hubungan sosial, pelaksanaan tanggung jawab, serta kesejahteraan psikologis individu.

g. Problem (Masalah)

Permainan *game online* yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan masalah perpindahan aktivitas (*displacement*), yaitu kondisi ketika aktivitas bermain *game* menggantikan atau mengurangi waktu yang seharusnya dialokasikan untuk menjalankan berbagai aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung memprioritaskan bermain *game* dibandingkan dengan memenuhi kewajiban akademik, pekerjaan, maupun interaksi sosial. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, menyelesaikan tugas, bekerja, beristirahat, atau berpartisipasi

dalam kegiatan bersama keluarga dan teman menjadi berkurang secara signifikan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, rendahnya produktivitas kerja, terganggunya hubungan interpersonal, serta berkurangnya keterlibatan individu dalam aktivitas sosial. Selain itu, perpindahan prioritas dari aktivitas yang bersifat produktif menuju aktivitas bermain *game* secara terus-menerus dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial, tanggung jawab, serta keseimbangan dalam menjalani berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, masalah perpindahan aktivitas menjadi salah satu dampak penting dari kecanduan *game online* karena menunjukkan bahwa perilaku bermain telah menggeser fungsi dan peran aktivitas-aktivitas yang lebih esensial dalam kehidupan individu.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecanduan *game online* yaitu ketika bermain *game* menjadi pusat kehidupan seseorang (*salience*), disertai peningkatan durasi bermain secara bertahap (*tolerance*), serta perubahan suasana hati menjadi lebih baik saat bermain (*mood modification*). Selain itu, kecanduan ditandai dengan kecenderungan untuk kembali ke kebiasaan lama (*relapse*), munculnya emosi negatif saat berhenti bermain (*withdrawal*), timbulnya konflik dengan orang lain akibat perilaku bermain berlebihan (*conflict*), dan munculnya berbagai masalah dalam kehidupan nyata seperti terganggunya aktivitas sekolah, pekerjaan, dan hubungan sosial (*problem*).

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* di kalangan remaja Indonesia kini menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa penyebab perilaku adiktif ini berasal dari kombinasi faktor internal dan eksternal. Dari sisi internal, remaja yang memiliki kemampuan rendah dalam mengatur diri, seperti kurang mampu mengelola waktu dan emosi, cenderung lebih mudah

kecanduan. Selain itu, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi sering mendorong mereka menggunakan *game* sebagai sarana pelarian dan kenyamanan emosional.

Di sisi eksternal, peran keluarga sangat berpengaruh terutama ketika orang tua kurang memberikan pengawasan atau menjalankan pola asuh yang terlalu longgar. Hubungan yang minim komunikasi juga dapat memperburuk situasi. Lingkungan sosial turut memberikan dampak di mana dorongan dari teman sebaya dan keinginan untuk diterima dalam kelompok membuat remaja terdorong bermain lebih intens. Ditambah lagi, kemudahan mengakses internet serta desain *game* yang dibuat menarik dengan sistem penghargaan dan tantangan membuat pemain sulit berhenti. Gabungan dari berbagai faktor ini menciptakan situasi yang memudahkan munculnya kecanduan. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan menyeluruh yang melibatkan dukungan keluarga, peran sekolah, serta kesadaran masyarakat untuk menangani masalah ini secara efektif(Nurnainah, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* pada remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan mental yang dipicu oleh gabungan faktor internal, seperti rendahnya kemampuan mengatur diri dan gangguan psikologis, serta faktor eksternal seperti kurangnya pengawasan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan desain *game* yang adiktif. Untuk mengatasi masalah ini dibutuhkan pendekatan menyeluruh yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

B. Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

1. Pengertian Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan dan konseling di mana peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengatasi masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dalam sebuah kelompok(Ratnasari & Sulistiana, 2020). Konseling kelompok merupakan metode untuk memberikan bantuan

kepada siswa dalam sebuah kelompok dengan tujuan membantu mereka menyelesaikan masalah, merencanakan, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konseling kelompok melibatkan sejumlah individu dengan karakteristik yang serupa yang dipandu oleh seorang pemimpin atau fasilitator kelompok(T. P. Amelia & Silvianetri, 2023).

Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dapat membantu siswa yang mengalami masalah yang sama dengan memberikan dukungan. Mereka akan belajar mengamati bagaimana orang lain berprilaku dengan mengkaji sikap dan reaksi mereka melalui interaksi dengan berbagai orang. Konseling kelompok juga dapat membantu siswa mengatasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif yang disebabkan oleh *Cognitive Behavioral Therapy*. Konseling kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri, karena di dalam konseling kelompok akan membangun komunikasi yang efektif sehingga siswa mampu berinteraksi secara baik(V. R. Amelia et al., 2017). Sedangkan menurut (Lestari & Silvianetri, 2025) *Cognitive Behavioral Therapy* bertujuan membantu klien mengenali serta memahami pikiran dan keyakinan yang dimilikinya, menyadari pengaruh pikiran irasional terhadap pola pikir rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas serta kebahagiaan dalam kehidupannya.

Berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang disajikan oleh Aaron T. Beck dalam (Riley et al., 2022), terapi ini dirancang untuk mengatasi masalah perilaku konseli. *Cognitive Behavioral Therapy* mengintegrasikan pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuan utama konseling ini adalah membantu konseli mengubah pola pikir yang bermasalah dan keyakinan yang mengarah pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

Konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral *Therapy* merupakan proses yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk secara efektif membantu individu mengatasi permasalahan dalam hubungan sosial. Dalam pelaksanaannya, anggota kelompok didorong untuk berpartisipasi aktif, saling berbagi permasalahan yang dialami serta menerima masukan. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* ini berperan dalam membantu individu mengubah perilaku melalui pengubahan pola pikir yang dilakukan dalam suasana kelompok(J. S. Beck & Beck, 2011).

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan proses bimbingan yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku dan pola pikir negatif. Melalui interaksi dan komunikasi yang efektif dalam kelompok, siswa dapat saling mendukung, belajar dari pengalaman orang lain, serta mengamati dan mengkaji sikap dan reaksi antaranggota. Pendekatan ini membantu individu mengubah distorsi pikiran dan perilaku maladaptif menjadi lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan berinteraksi sosial. Dengan demikian, konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berperan penting dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif.

2. Tujuan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Menurut (Corey, 2013) konseling *Cognitive Behavioral Therapy* bertujuan membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang maladaptif dengan meningkatkan kesadaran terhadap pikiran otomatis serta distorsi kognitif yang berasal dari keyakinan inti yang telah terbentuk. Proses ini dilakukan melalui restrukturisasi

kognitif, yaitu mengganti pemikiran negatif dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dalam *Cognitive Behavioral Therapy*, individu umumnya mempertahankan keyakinan tertentu mengenai diri sendiri, lingkungan, dan masa depannya. Oleh karena itu, fokus utama pendekatan ini adalah membantu konseli mengevaluasi dan memodifikasi keyakinan inti tersebut. Dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan, menelaah, dan mempertimbangkan informasi yang relevan, konselor membantu mereka mengembangkan cara berpikir yang lebih positif sehingga dapat memperbaiki suasana hati dan perilaku.

Cognitive Behavioral Therapy bertujuan membantu klien mengenali dan memahami pola pikir serta keyakinan yang dimilikinya, termasuk pengaruh pikiran-pikiran irasional terhadap cara berpikir yang rasional. Melalui proses tersebut, klien diharapkan mampu mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari(Lestari & Silvianetri, 2025).

Dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang maladaptif serta keyakinan yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Melalui proses restrukturisasi kognitif, individu dibantu untuk memahami pengaruh pikiran dan keyakinannya terhadap emosi serta perilaku yang ditampilkan. Dengan mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan realistis, individu diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari.

3. Asas-asas Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Menurut (Fahmi & Slamet, 2016) dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa asas yang harus dipahami dan diterapkan oleh setiap anggota, yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

   Mengharuskan seluruh informasi yang dibahas selama kegiatan konseling dijaga kerahasiaannya karena bersifat pribadi.

b. Asas Kesukarelaan

   Menekankan bahwa keikutsertaan dan keterlibatan anggota dalam kelompok dilakukan atas kemauan sendiri tanpa adanya paksaan.

c. Asas Keterbukaan

   Agar anggota dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara jujur sehingga tercipta suasana yang nyaman dan saling percaya.

d. Asas Kegiatan

   Menuntut setiap anggota untuk berpartisipasi aktif karena keberhasilan konseling kelompok sangat bergantung pada keterlibatan seluruh anggota.

e. Asas Kenormatifan

   Mengarahkan anggota untuk menghormati pendapat orang lain, menjaga etika komunikasi, dan tidak saling memotong pembicaraan.

f. Asas Kekinian

   Menegaskan bahwa permasalahan yang dibahas hendaknya merupakan masalah yang sedang dihadapi dan memerlukan penyelesaian segera.

Dapat dipahami bahwa konseling kelompok dilaksanakan dengan berpedoman pada sejumlah asas penting, yaitu menjaga kerahasiaan, mengikuti kegiatan secara sukarela, bersikap terbuka,

berpartisipasi aktif, menghormati norma dan etika dalam berkomunikasi, serta memfokuskan pembahasan pada permasalahan yang sedang dialami dan membutuhkan penanganan saat ini.

4. Teknik Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling *Cognitive Behavioral Therap*y. Tujuan utama teknik *cognitive restructuring* adalah membantu konseli mengubah pola pikir dan keyakinan yang maladaptif. Melalui teknik ini, konseli dibimbing untuk mengenali pikiran otomatis yang bersifat negatif, mengevaluasi bukti yang bertentangan dengan pikiran tersebut, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. *Cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang menitikberatkan pada aspek kognitif individu. Melalui teknik ini, konseli dibimbing untuk menyadari adanya keterkaitan antara perilaku, pikiran, dan perasaan, serta dilatih untuk membedakan pikiran negatif atau irrasional dengan pikiran positif atau rasional(S. P. Ayu et al., 2020).

Dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik dalam *Cognitive Behavioral Therapy* yang bertujuan membantu konseli mengubah pola pikir dan keyakinan maladaptif menjadi lebih adaptif. Teknik ini melatih konseli mengenali pikiran otomatis yang negatif, mengevaluasi bukti yang bertentangan, serta membedakan pikiran irrasional dengan yang rasional. Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu.

5. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Menurut (A. T. Beck, 2011) terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy*, yaitu:

a. Tahap Awal (*Initial Stage*)

Pada tahap ini dilakukan pengenalan dan pembentukan keterlibatan dalam kelompok. Setiap anggota memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, menjelaskan mekanisme serta aturan kelompok, dan melaksanakan aktivitas ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman dan akrab.

b. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Merupakan tahap inti di mana para anggota mengemukakan permasalahan pribadi yang ingin dibahas. Kelompok menentukan masalah yang akan dibicarakan, lalu anggota lain memberikan masukan, kritik, pengalaman, maupun saran. Klien diberi kesempatan untuk menanggapi setiap masukan tersebut.

c. Tahap Akhir (*Termination Stage*)

Merupakan tahap penutup konseling kelompok yang berfokus pada pembahasan rencana tindak lanjut serta penutupan kegiatan secara bersama-sama.

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam konseling kelompok terdiri dari tiga tahap utama, yaitu: tahap awal (pengenalan dan pembentukan keterlibatan kelompok), tahap kegiatan (pembahasan masalah inti dan pemberian masukan antaranggota), serta tahap akhir (penutupan dan perencanaan tindak lanjut).

C. Keterkaitan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* dapat dipahami sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengontrol dorongan untuk bermain secara terus-menerus, sehingga aktivitas tersebut menjadi bagian yang dominan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berkaitan dengan pola pikir yang kurang rasional, yaitu ketika individu memandang bermain *game online* sebagai kegiatan yang sangat penting dan mampu memberikan kepuasan tertentu. Akibatnya, perhatian dan perilaku individu

lebih banyak terarah pada aktivitas bermain, sementara aktivitas lain yang seharusya dilakukan menadi terabaikan. Kemudahan dalam mengakses *game online*, ditambah dengan semakin banyakya tempat bermain serta fasilitas yang mendukung, juga dapat memperkuat kebiasaan bermain dan membuat individu semakin sulit mengendalikan intensitas bermainnya.

Berdasarkan teori Cognitive Behavioral Therapy yang disajikan oleh Aaron T. Beck dalam (Riley et al., 2022), terapi ini dirancang untuk mengatasi masalah perilaku konseli. Cognitive Behavioral Therapy mengintegrasikan pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuan utama konseling ini adalah membantu konseli mengubah pola pikir yang bermasalah dan keyakinan yang mengarah pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif. Konseling kelompok Cognitive Behavioral Therapy dapat membantu siswa yang mengalami masalah yang sama dengan memberikan dukungan. Mereka akan belajar mengamati bagaimana orang lain berprilaku dengan mengkaji sikap dan reaksi mereka melalui interaksi dengan berbagai orang. Konseling kelompok juga dapat membantu siswa mengatasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif yang disebabkan oleh Cognitive Behavioral Therapy. Konseling kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri, karena di dalam konseling kelompok akan membangun komunikasi yang efektif sehingga siswa mampu berinteraksi secara baik (V. R. Amelia et al., 2017).

Konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy adalah proses yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk secara efektif membantu individu mengatasi permasalahan dalam hubungan sosial. Dalam pelaksanaannya, anggota kelompok didorong untuk berpartisipasi aktif, saling berbagi permasalahan yang dialami serta menerima masukan. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ini berperan dalam membantu individu mengubah perilaku melalui pengubahan pola pikir yang dilakukan dalam suasana kelompok(J. S. Beck & Beck, 2011).

Dapat dipahami bahwa konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif agar emosi dan perilaku menjadi lebih positif. Dalam konteks kelompok, terapi ini memberikan kesempatan bagi siswa dengan masalah serupa untuk saling mendukung, belajar dari perilaku orang lain, serta mengatasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif. Selain itu, konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi secara efektif.

Menurut (Alavi et al., 2021) konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy memiliki keterkaitan dengan kecanduan game online karena efektif dalam membantu memperbaiki gaya hidup serta menurunkan tingkat kecanduan salah satunya game online. Pendekatan ini berfokus pada perubahan cara berpikir individu, peningkatan kesehatan mental, pengelolaan emosi, koreksi kesalahan berpikir, serta pengembangan kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy merupakan alternatif bermanfaat untuk menangani berbagai bentuk kecanduan perilaku lainnya seperti kecanduan gadget dan membantu mengurangi gejala kecanduan internet.

Dapat dipahami bahwa konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy efektif untuk mengatasi kecanduan game online karena membantu memperbaiki gaya hidup, mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kesehatan mental, mengelola emosi, serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah. Pendekatan ini juga bermanfaat untuk menangani berbagai bentuk kecanduan perilaku lainnya, termasuk kecanduan gadget dan internet.

D. Kajian Penelitian yang Relevan

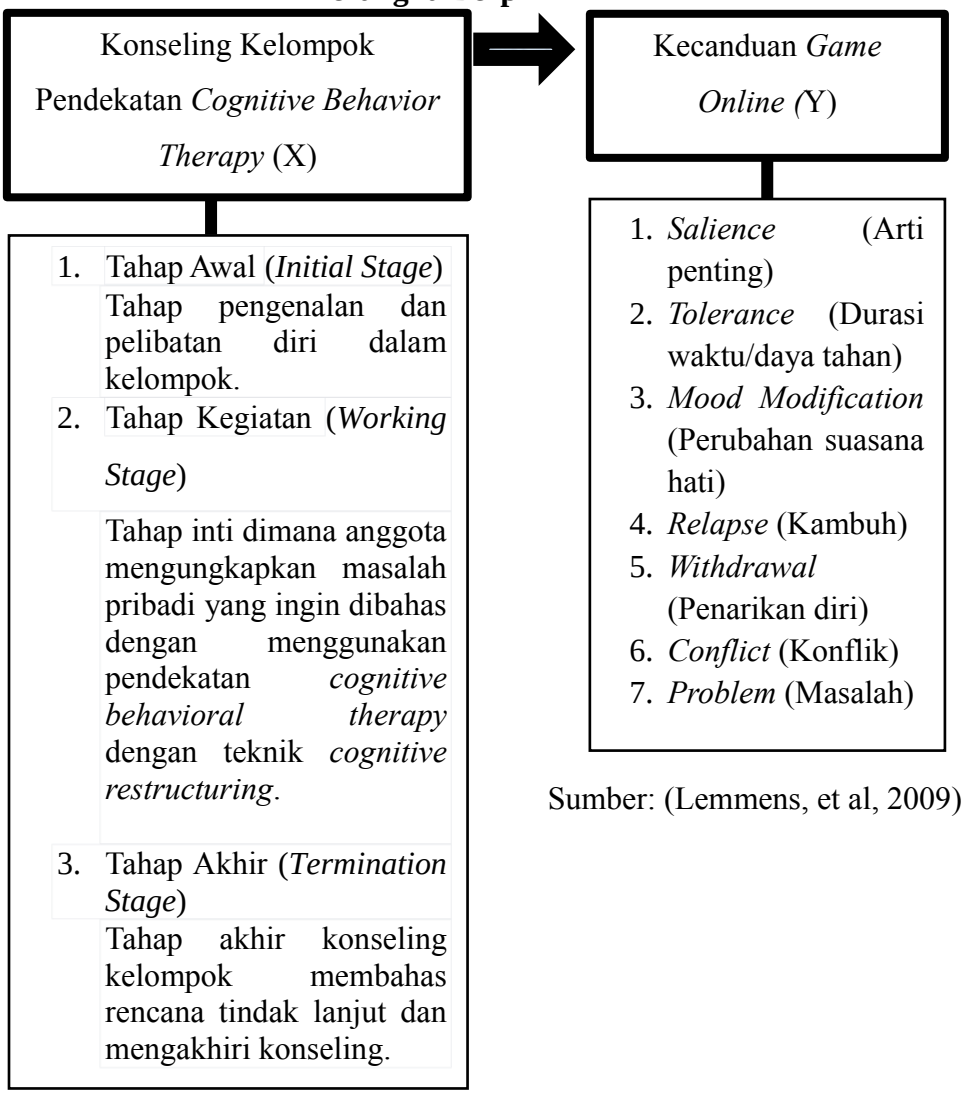
1. Penelitian oleh (Dewy et al., 2023) berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap

Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022". Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada remaja usia 12-16 tahun. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dan menggunakan metode *pre exsperimental design* dengan rancangan *one groub pretest and posttest design*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada waktu dan tempat pelaksanaan, lalu pada penelitian terdahulu membahas tentang kecanduan *gadget* saja.

2. Penelitian oleh (S. Sulistianingsih & Permana, 2022) berjudul "Konseling Individu (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legend*)". Tujuan penelitian adalah untuk menjelaskan secara deskriptif pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecanduan *game mobile legend* di SMP Negeri 12 Kota Cirebon. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang mengurangi tingkat kecanduan *game online*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan konseling individu, metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus, waktu dan tempat pelaksanaan.
3. Penelitian oleh (Solikhah, 2018) berjudul "Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Anak Sekolah Dasar". Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi perilaku terhadap anak yang kecanduan *game online*. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang mengurangi tingkat kecanduan *game online* dan menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, sasaran penelitian anak sekolah dasar, waktu dan tempat pelaksanaan.

E. Kerangka Berpikir

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



Sumber: (A. T. Beck, 2011)

Sumber: (Lemmens, et al, 2009)

F. Hipotesis

Menurut (Yam & Taufik, 2021) hipotesis adalah dugaan sementara yang disusun berdasarkan norma atau ketentuan yang berlaku terkait suatu fenomena atau kasus penelitian, yang selanjutnya akan diuji menggunakan metode atau analisis statistik yang tepat. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Deskriptif

   H_0 = Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* tidak terdapat pengaruh signifikan dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa di SMAN 1 Harau.

   H_a = Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* terdapat pengaruh signifikan dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa di SMAN 1 Harau.

2. Hipotesis Statistik

   $H_0 = t_{hit\ ung} \leq t_{tabel}$

   $H_a = t_{hitung} \geq t_{tabel}$

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berdasarkan filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, dan menganalisis data secara kuantitatif atau statistik. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivismen, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Agustian et al., 2019). Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono dalam (Aiman et al., 2022) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi/sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat 2 metodologi penelitian kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut (Sugiyono, 2010) metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain ini peneliti gunakan karena ingin mengetahui apakah Konseling Kelompok pendekatan *Cognitive behavior therapy* dapat mereduksi kecanduan *game online.* Eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mencari suatu perlakuan terhadap variabel lainnya dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) metode eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-

akibat (kausalitas) antara satu variabel dengan lainnya (variabel X dan variabel Y). Untuk menjelaskan hubungan kausalitas ini, peneliti harus melakukan kontrol dan pengukuran yang sangat cermat terhadap variabel-variabel penelitiannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat mengetahui apakah pengaruh variabel X (Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*) dengan variabel Y (Kecanduan *Game Online*). Penelitian eksperimen adalah suatu metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam situasi yang terkendali. Dalam metode penelitian eksperimen ini, peneliti melakukan manipulasi terhadap satu variabel dan mengendalikan variabel-variabel lain yang berhubungan, lalu mengamati pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel terikat merujuk pada hasil yang muncul akibat perlakuan yang diberikan, sementara variabel bebas adalah perlakuan yang dikenakan pada kelompok eksperimen, misalnya penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* guna mereduksi kecanduan *game online* pada siswa.

Selain itu desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tipe *one group pre-test and post-test design.* Menurut (Susilawati & Fredrika, 2019) *one group pre-test and post-test* penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* (tes awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *post-test* terakhir. Maka dapat dipahami bahwa dalam penelitian ini peneliti mencari pengaruh variabel X terhadap variabel Y , konseling kelompok sebagai variabel X, dan masalah interaksi sosial sebagai variabel Y.

Model Pre-Experiment The One Group Pre-Test Post-Test Design O_1 X O_2

Tabel 3. 1
Desain Penelitian

Kelompok	*Pre-Test*	*Treatment*	*Post-Test*
Eksperimen	O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1	:	*Pre-test* (pengukuran pertama sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*)
X	:	*Treatment* (perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen pemberian konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy*)
O_2	:	*Post-test* (pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu setelah pemberian konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Harau karena peneliti menemukan fenomena di lapangan sesuai dengan masalah yang telah peneliti kemukakan di latar belakang dan rentang waktu penelitian pada bulan Oktober 2025 sampai bulan Mei 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sebelum melaksanakan penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu objek yang akan dijadikan sasaran penelitian. Oleh karena itu, peneliti perlu menentukan objek penelitian yang disebut populasi dan sampel.

Populasi adalah sekelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian atau keseluruhan aspek-aspek yang diteliti dan hendak dijadikan sasaran pengumpulan data(Duho, 2025). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2013) populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek dalam suatu wilayah generalisasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti serta dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, penulis menjadikan siswa kelas X.E1 sebagai populasi karena masalah kecanduan *game online* yang terjadi di kalangan siswa kelas X.E1.

Tabel 3. 2
Data Siswa yang menjadi Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
X.E1	34 orang

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2013) sampel merupakan sebagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam menentukan ukuran sampel yang akan diambil, peneliti menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan hasil analisis skala yang menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, serta dipertimbangkan dari skor data yang dianggap memenuhi kriteria untuk diberikan perlakuan (*treatment*).

Pengambilan sampel pada penelitian ini didasarkan hasil skala *pre-test* yang akan peneliti sebarkan. Peneliti akan memberikan *treatment* kepada siswa yang bermasalah yang diungkapkan melalui skala pretest. Peneliti memilih sampel yang beragam untuk memaksimalkan dinamika konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu suatu cara pemilihan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu.

Tabel 3. 3
Anggota Sampel dengan *Purposive Sampling*

No	Responden	Skor	Kategori Kecanduan *Game Online*
1	JZ	95	Sedang
2	KH	119	Sedang
3	A	146	Tinggi
4	BHS	146	Tinggi
5	DA	123	Tinggi

6	FHH	135	Tinggi
7	FMH	120	Tinggi
8	MA	142	Tinggi
9	MHGR	134	Tinggi
10	RUS	135	Tinggi

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang ada pada judul ini, yaitu sebagai berikut:

1. Kecanduan Game Online

   Menurut (Young, 1996) kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya.

   Menurut peneliti kecanduan *game online* yang dikenal juga sebagai *internet gaming disorder* merupakan bentuk ketergantungan psikologis terhadap aktivitas bermain *game* secara daring. Kondisi ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus bermain, kesulitan mengendalikan diri, serta penggunaan waktu yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, dengan ciri-ciri yaitu: a) *Salience* (**arti penting**); b) *Tolerance* (**durasi waktu/daya tahan**); c) Mood *Modification* (**perubahan mood**); d) *Relapse* (kambuh); e) ***Withdrawal*** (**penarikan diri**); f) *Conflict* (**konflik**); g) *Problem* (**masalah**) (Lemmens, et al, 2009).

2. Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

   Konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy adalah proses yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk secara efektif membantu individu mengatasi permasalahan dalam hubungan sosial. Dalam pelaksanaannya, anggota kelompok didorong untuk berpartisipasi aktif, saling berbagi permasalahan yang dialami serta menerima masukan.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* ini berperan dalam membantu individu mengubah perilaku melalui pengubahan pola pikir yang dilakukan dalam suasana kelompok(J. S. Beck & Beck, 2011).

Menurut peneliti konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan proses bimbingan yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku dan pola pikir negatif. Melalui interaksi dan komunikasi yang efektif dalam kelompok, siswa dapat saling mendukung, belajar dari pengalaman orang lain, serta mengamati dan mengkaji sikap dan reaksi antaranggota.

E. Pengembangan Instrumen

Menurut (Lafau & Laoli, 2025) instrumen penelitian merupakan faktor penting dalam suatu penelitian yang di dalamnya terletak kebenaran hasil penelitian yang menentukan kesimpulan. Jika instrumen yang digunakan salah, tidak dapat mengukur dengan benar objek yang seharusnya diukur. Instrumen digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur objek suatu variabel penelitian.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah Skala *Likert*, yaitu alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi pandangan, sikap, atau perilaku individu maupun kelompok. Skala *Likert* berisi sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang disertai opsi jawaban seperti Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP). Responden diminta memilih jawaban yang paling mewakili perasaan mereka terhadap pernyataan atau pertanyaan tersebut.

1. Uji Validitas

   Validitas instrumen merupakan kemampuan instrumen pengukuran untuk benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Validitas instrumen menunjukkan sejauh mana instrumen dapat menghasilkan data yang akurat dan representatif tentang variabel yang ingin diukur(Makbul, 2021). Selain itu, uji validitas merupakan uji yang

berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat ukur yang dimaksud merupakan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Apabila pertanyaan-pertanyaan pada suatu kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut, maka kuesioner tersebut dikatakan valid(Janna & Herianto, 2021). Validitas terbagi menjadi beberapa macam yaitu:

a. Validitas Isi

Analisis validitas isi mencakup tentang isi. Validitas isi ialah derajat di mana sebuah tes evaluasi atau bunyi pernyataan dari skala. Validitas isi adalah validitas yang akan menguji kesesuaian butir soal tes yang dibuat dengan indikator dan isi yang telah ditetapkan(Azis & Rikfan, 2022). Cara memvaliditasi isi dari suatu instrumen didasarkan pada pertimbangan ahli (*expert judgement*) sesuai dengan konteks. Pada validitas ini peneliti melakukan konsultasi dengan para ahli yang kompeten dalam bidang BK yaitu Ibu Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd selaku dosen pembimbing.

b. Validitas Konstruk

Validitas konstruk adalah jenis validitas yang menunjukkan sejauh mana hasil yang diperoleh sesuai dengan konsep atau teori yang diukur. Dalam pengujian validitas instrumen, peneliti melakukan beberapa langkah, yaitu:

1) Mengidentifikasi teori yang berkaitan dengan kecanduan *game online*.
2) Menyusun definisi operasional secara jelas.
3) Membuat kisi-kisi instrumen yang memuat variabel, indikator, sub indikator, nomor butir, serta menentukan item positif dan negatif beserta total item yang akan digunakan.

Tabel 3. 4
Kisi-kisi Skala Kecanduan *Game Online*

No	Dimensi	Deskriptor	Indikator	Fav	Unfav	Total
1	*Salience*	Bermain *game* menjadi kegiatan utama dalam kehidupan seseorang hingga menguasai pikiran, perasaan, dan perilaku, seperti munculnya keasyikan dan penggunaan yang berlebihan.	Mendominasi Pikiran	1	2	2
			Mendominasi Perasaan	3	4	2
			Mendominasi Perilaku	5	6	2
2	*Tolerance*	Proses di mana seseorang mulai bermain *game* lebih lama, sehingga secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*.	Menghabiskan waktu lebih lama bermain *game online*	7	8	2
			Meningkatkan jumlah waktu untuk bermain *game*	9	10	2
3	*Mood Modification*	Keadaan di mana *game* mempengaruhi suasana hati, sehingga terjadi perubahan *mood* yang membaik ketika mulai bermain *game*.	*Game online* mempengaruhi suasana hati	11	12	2
			Perubahan *mood* positif saat mulai bermain *game online*.	13	14	2
4	*Relapse*	Kecenderungan untuk kembali ke pola permainan sebelumnya secara berulang. Pola permainan yang	Kembali bermain *game online* dengan pola yang sama dari sebelunya.	15	16	2
			Mengontrol diri	17	18	2

		berlebihan akan segera pulih setelah periode pulih atau kontrol.	bermain *game online*			
5	*Withdrawal*	Emosi yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat permainan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan. Penarikan diri sebagian besar terdiri dari suasana hati yang murung dan mudah tersinggung, tetapi dapat juga mencakup gejala fisiologis, seperti gemetar.	Suasana hati yang murung	19	20	2
			Mudah tersinggung	21	22	2
			Badan gemetar	23	24	2
6	*Conflict*	Terjadinya pertentangan atau konflik dengan orang lain akibat kebiasaan bermain berlebihan, seperti pertengkaran, pengabaian tanggung jawab, kebohongan, atau tipu daya.	Marah dan tidak menerima kekalahan	25	26	2
			Abai terhadap lingkungan sosial	27	28	2
			Berbohong pada orang tua atau keluarga	29	30	2
7	*Problems*	Permainan *game* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah perpindahan, di mana kecanduan mengalahkan aktivitas penting seperti sekolah, pekerjaan, dan	Masalah aktivitas sekolah	31	32	2
			Masalah aktivitas pekerjaan	33	34	2
			Masalah bersosialisasi	35	36	2

		bersosialisasi.				
Total				18	18	36

Sumber: (Lemmens, et al, 2009)

Para ahli akan diminta pendapatnya terkait dengan instrumen yang telah disusun, nantinya para ahli akan memberikan keputusan, yaitu instrumen valid tanpa revisi, valid dengan revisi, dan tidak valid. Validasi instrumen dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Menyusun indikator instrumen sesuai dengan teori dan pernyataan penelitian sehingga instrumen dapat digunakan untuk mengungkap tingginya kecanduan *game online* pada siswa.
2) Berkontribusi dengan pembimbing yaitu Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd
3) Berkontribusi dengan validator 1 yaitu Dr. Irman, S.Ag., M.Pd dengan saran dalam pemilihan diksi pengantar skala perhatikan, usahakan pernyataan ditulis dengan kalimat yang sederhana, dan usahakan mengukur indikator dengan sesuai.
4) Berkontribusi dengan validator 2 yaitu: Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd dengan saran perbaiki item sesuai dengan catatan instrumen dan pada umumnya item sudah valid.

Tabel 3. 5
Hasil Validasi Konstruk Instrumen (Uji Ahli)

No	Hasil Validasi	Nomor Item	Jumlah
1	Item yang valid tanpa revisi	1,5,6,7,8,9,11,13,15,17,18,19,20,21 ,22,25,27,28,31,32,33,34,35	23
2	Item valid dengan revisi	2,3,4,10,12,14,16,23,24,26,29,30	12
3	Item tidak valid	36	1
Jumlah			36

c. Validitas Item

Validitas item adalah derajat kesesuaian suatu item dengan kumpulan item lain dari alat ukur yang sama. Korelasi antara skor suatu item dan skor keseluruhan item adalah ukuran validitas suatu item. Validitas item biasanya dihitung dengan *pearson product moment*(Syamsurizal, 2020). Jika nilai *sig* < 0,05 maka item dinyatakan valid dan jika *sig* > 0,05 maka item dinyatakan tidak valid.

Tabel 3. 6
Hasil Validitas Hasil Kecanduan *Game Online*

No	Hasil	Keterangan	No	Hasil	Keterangan
1	0.587766	Valid	19	0.581689	Valid
2	0.518625	Valid	20	0.597047	Valid
3	0.586955	Valid	21	0.482451	Valid
4	0.692944	Valid	22	0.547354	Valid
5	0.799674	Valid	23	0.556881	Valid
6	0.486621	Valid	24	0.526835	Valid
7	0.629821	Valid	25	0.569106	Valid
8	0.609043	Valid	26	0.563556	Valid
9	0.59043	Valid	27	0.477648	Valid
10	0.607187	Valid	28	0.474946	Valid
11	0.54413	Valid	29	0.704713	Valid
12	0.586742	Valid	30	0.562455	Valid
13	0.554251	Valid	31	0.526576	Valid
14	0.519783	Valid	32	0.509667	Valid
15	0.476051	Valid	33	0.613743	Valid
16	0.554479	Valid	34	0.599033	Valid
17	0.806203	Valid	35	0.47821	Valid
18	0.494325	Valid	36	0.050618	Tidak valid (Tidak dipakai)

Setelah uji validitas ada beberapa yang tidak valid pada item instrumen. Uji validitas awal dengan 36 item setelah di uji terdapat 1 item yang tidak valid dan 35 valid. Maka dari itu hasil uji validitas instrumen dalam penelitian ini sebanyak 35 item, yang akan dijabarkan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3. 7
Hasil Uji Validitas Instrumen Valid

No	Hasil	Keterangan	No	Hasil	Keterangan
1	0.587766	Valid	19	0.581689	Valid
2	0.518625	Valid	20	0.597047	Valid
3	0.586955	Valid	21	0.482451	Valid
4	0.692944	Valid	22	0.547354	Valid
5	0.799674	Valid	23	0.556881	Valid
6	0.486621	Valid	24	0.526835	Valid
7	0.629821	Valid	25	0.569106	Valid
8	0.609043	Valid	26	0.563556	Valid
9	0.59043	Valid	27	0.477648	Valid
10	0.607187	Valid	28	0.474946	Valid
11	0.54413	Valid	29	0.704713	Valid
12	0.586742	Valid	30	0.562455	Valid
13	0.554251	Valid	31	0.526576	Valid
14	0.519783	Valid	32	0.509667	Valid
15	0.476051	Valid	33	0.613743	Valid
16	0.554479	Valid	34	0.599033	Valid
17	0.806203	Valid	35	0.47821	Valid
18	0.494325	Valid			

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji validitas instrumen valid di atas diketahui bahwa terdapat 1 item yang tidak valid pada skala. Item yang tidak valid tersebut dinyatakan gugur pada kuesioner, sehingga jumlah item yang awalnya berjumlah 36 menjadi 35 item.

Kemudian item yang valid dengan jumlah 35 item digunakan sebagai instrumen pada data *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian perlakuan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy.*

2. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah skala yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Menurut (M. Sulistianingsih et al., 2024) reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Dalam pandangan positivistik (kuantitatif), suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecahkan menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.

Menurut (Retnawati, 2017) sebuah tes dikatakan reliabel apabila skor hasil pengamatan memiliki korelasi yang tinggi dengan skor sebenarnya. Reliabilitas juga diartikan sebagai koefisien korelasi antara dua skor pengamatan yang diperoleh dari pengukuran menggunakan tes paralel. Dasar penentuan reliabilitas adalah jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka kuesioner dinyatakan reliabel atau konsisten, sedangkan jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0,60 maka kuesioner dianggap tidak reliabel atau tidak konsisten.

Tabel 3. 8
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	35

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Dodiet, 2013) teknik pengumpulan data merupakan metode atau prosedur yang digunakan peneliti untuk memperoleh data.

Data yang terkumpul dalam penelitian dimanfaatkan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan dalam rumusan masalah, serta menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan atau pengambilan keputusan.

Dalam penelitian ini, respons responden dinilai menggunakan Skala *Likert*, yaitu metode penilaian yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Pada Skala *Likert*, variabel yang diukur disajikan dalam bentuk indikator jawaban sebagaimana tercantum pada item instrumen(Sugiyono, 2013). Skala ini terdiri atas empat atau lebih pernyataan yang digabungkan untuk menghasilkan skor atau nilai yang mencerminkan karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Tabel 3. 9
Skor Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1 sampai 5 dengan banyaknya item 35. Penilaian ini bertujuan untuk mengkategorikan peserta didik menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk menentukan interval kriteria kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 10
Rentang Skor Kecanduan *Game Online*

Rentang Skor	Kategori
148-175	Sangat Tinggi
120-147	Tinggi
92-119	Sedang
64-92	Rendah
35-63	Sangat Rendah

Keterangan:

1. Skor Maksimum 5 x 35 = 175

   Jumlah skor maksimum diperoleh dari jumlah keseluruhan item instrumen yaitu 35 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5, dan hasil yang diperoleh yaitu 175.

2. Skor Minimum 1 x 35 = 35

   Jumlah skor minimum diperoleh dari jumlah keseluruhan item instrumen yaitu 35 item dikalikan dengan skor terendah yaitu 1, dan hasil yang diperoleh yaitu 35.

3. Rentang Skor Ideal 175 - 35 = 140

   Rentang diperoleh dari skor maksimum dikurangi dengan jumlah item instrumen.

4. Panjang Kelas Interval 140 : 5 = 28

   Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang ideal dibagi dengan banyaknya kriteria.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu hal yang perlu dilakukan dalam suatu penelitian. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain

(Muhson, 2006). Hasil dari data yang telah diolah merupakan hal penting yang dilakukan dalam menyelesaikan suatu penulisan karya ilmiah termasuk skripsi. Pengolahan data dilakukan dengan memberikan bobot pada setiap alternatif jawaban, setiap item menerima sejumlah poin. Penulis menggunakan bantuan *SPSS* untuk menganalisis data ini.

1. Uji Prasyarat
   a. Uji Normalitas

      Uji normalitas adalah apakah data empiric yang didapatkan dari lapangan sesuai dengan distribusi teoritik tertentu. Dalam kasus ini, distribusi normal. Dengan kata lain, apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi normal. Adapun kriteria data bersifat normal atau tidaknya apabila signifikansi < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal dan apabila signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal (Haniah, 2013). Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas dengan menggunakan metode uji *Kolmogorov-Smirnov*. Salah satu pilihan dalam melakukan pengujian normalitas adalah dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirmov* dengan bantuan *SPSS*.

   b. Uji Homogenitas

      Prosedur ini dijalankan untuk memverifikasi apakah setiap kategori data memenuhi prasyarat homogenitas. Untuk menguji data homogen atau tidaknya dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS*. Adapun kriteria data bersifat homogen atau tidaknya apabila signifikansi < 0,05 maka tidak data tidak bersifat homogen dan apabila signifikansi > 0,05 maka data bersifat homogeny.

2. Uji Hipotesis

   a. Uji Paired T-Test

      Setelah tujuan penulis tercapai yaitu untuk membandingkan hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* kelompok subjek dan memakai

statistik uji-t. Maka setelah itu penulis akan gunakan analisis statistik yaitu dengan uji-t *paired* atau *paired t-test*. *Paired t-test* merupakan salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) yang terdapat dalam 2 jenis perlakuan yang berbeda yaitu sebelum dan setelah diberikannya *treatment*, walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*. Adapun kriteria data berpengaruh atau tidaknya apabila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka data tidak terdapat pengaruh dan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka data terdapat pengaruh.

b. Uji *N-gain*

Untuk melihat berapa signifikansi mereduksi kecanduan *game onine* siswa dari *pre-test* ke *post-test* dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dapat dilakukan persentasi menggunakan data *N-Gain*. Data *N-Gain* diperoleh dari membandingkan selisih data *pre-test* dengan *post-test* yang di pergunakan untuk mengetahui sebelum dengan sesudah di beri *treatment*. Menurut (Sasmita & Harjono, 2021) menyatakan bahwa "data *N-Gain* digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Data *N-Gain* atau gain ternormalisasi merupakan data yang diperoleh dengan membandingkan selisih skor *post-test* dan *pre-test* dengan selisih SMI (skor maksimum ideal) dan *pre-test*".

Data *N-Gain* ini berguna untuk mereduksi kecanduan *game online* siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Nilai *N-Gain* di tentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$N\text{-}Gain = \frac{\text{skor } posttest - \text{skor } pretest}{\text{SMI} - \text{skor } pretest} X\ 100$$

Tinggi atau rendahnya nilai *N-Gain* ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3. 11
Kriteria Nilai N-Gain

Nilai *N-Gain*	Kriteria
N-Gain **≥ 0,70**	**Tinggi**
0,30 ≤ ***N-Gain*** **≤ 0,70**	**Sedang**
N-Gain **≤ 0,30**	**Rendah**

Dari tabel di atas, dapat di simpulkan bahwa jika nilai N-Gain yang diperoleh besar atau sama dengan 0,70 maka kriterianya tinggi. Jika 0,30 lebih kecil dari *N-Gain* atau nilai yang diperoleh dan lebih kecil dari 0,70 maka kriterianya sedang. Terakhir jika nilai *N-Gain* yang diperoleh kecil dari 0,30 maka kriterianya rendah.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis eksperimen dengan memakai model peneltian *pre eksperimental one group pre-test post-test*. Peneliti melakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum melakukan eksperimen (*pre-test*) dan sesudah melakukan eksperimen (*post-test*). Instrumen *pre-test* peneliti berikan pada tanggal 13 Mei 2026 kepada siswa kelas X.E1 SMAN 1 Harau. Untuk lebih jelas akan diungkapkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Pengolahan *Pre-Test* (Populasi)

No	Responden	Skor	Kategori Kecanduan *Game Online*
1	AKB	83	Rendah
2	JZ	95	Sedang
3	AKR	84	Rendah
4	AN	82	Rendah
5	DAA	83	Rendah
6	EGM	74	Rendah
7	FYF	75	Rendah
8	KH	119	Sedang
9	FAF	72	Rendah
10	FS	74	Rendah
11	GM	80	Rendah
12	HS	70	Rendah
13	IK	85	Rendah
14	A	146	Tinggi
15	ITN	75	Rendah
16	ZT	75	Rendah

17	MAZ	91	Rendah
18	MAU	73	Rendah
19	BHS	146	Tinggi
20	NU	86	Rendah
21	NS	68	Rendah
22	NR	78	Rendah
23	DA	123	Tinggi
24	NDM	82	Rendah
25	OHM	87	Rendah
26	FHH	135	Tinggi
27	PNI	80	Rendah
28	SA	85	Rendah
29	FMH	120	Tinggi
30	SDP	82	Rendah
31	MA	142	Tinggi
32	MGR	134	Tinggi
33	RUS	135	Tinggi
34	TA	76	Rendah

Berdasarkan data di atas, terdapat beberapa macam tingkatan kategori kecanduan *game online* yang ditemukan di kelas X.E1 diantaranya yaitu Rendah (24), Sedang (2), dan Tinggi (8).

Tabel 4. 2 Klasifikasi Skor *Pre-Test* (Populasi)

No	Interval	Kategori	f
1	148-175	Sangat Tinggi	-
2	120-147	Tinggi	8
3	92-119	Sedang	2
4	64-92	Rendah	24
5	35-63	Sangat Rendah	-
Total			34

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* kecanduan *game online* siswa dari 34 orang siswa di kelas X.E1 yaitu terdapat 24 orang yang kecanduan *game online* rendah, 2 orang yang kecanduan *game online* sedang, 8 orang yang kecanduan *game online* tinggi.

Untuk tahapan selanjutnya, kelompok ini diberikan treatment. Penentuan anggota kelompok eksperimen ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Anggota *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Skor	Kategori Kecanduan *Game Online*
1	JZ	95	Sedang
2	KH	119	Sedang
3	A	146	Tinggi
4	BHS	146	Tinggi
5	DA	123	Tinggi
6	FHH	135	Tinggi
7	FMH	120	Tinggi
8	MA	142	Tinggi
9	MHGR	134	Tinggi
10	RUS	135	Tinggi
Jumlah		1.295	
Rata-rata		129,5	

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 2 orang siswa dengan tingkat kecanduan *game online* dalam kategori sedang dan 8 orang siwa dengan tingkat kecanduan *game online* dalam kategori tinggi. Siswa dengan tingkat kecanduan *game online* sedang dan tinggi ini akan dijadikan sampel dalam penelitian ini dan peneliti memberikan *treatment* kepada siswa tersebut berupa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.

2. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* pada penelitian ini diberikan sebanyak 5 kali. Pelaksanaan *treatment* ini diharapkan dapat mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas X.E1 SMAN 1 Harau.

Tabel 4. 4
Pelaksanaan *Treatment*

Treatment	**Waktu**	**Masalah**
Pre-Test	Rabu/13 Mei 2026	Pelaksanaan *pre-test*
1	Senin/18 Mei 2026	Kecenderungan untuk selalu ingin memainkan *game online*
2	Rabu/20 Mei 2026	Cenderung lebih mengutamakan bermain *game online* dibandingkan melakukan aktivitas lain
3	Kamis/21 Mei 2026	Kemampuan mengelola waktu untuk bermain *game online*
4	Jum'at/22 Mei 2026	Kesulitan dalam membedakan antara dunia nyata dan dunia *game*
5	Jum'at/29 Mei 2026	Mengalami ketidakstabilan emosional dan gangguan tidur
Post-Test	Sabtu/30 Mei 2026	Pelaksanaan *post-test*

a. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 1

1) Tahap Awal

Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan konseling kelompok. Konselor membangun suasana yang nyaman agar anggota kelompok merasa aman untuk berbagi pengalaman. Selanjutnya, konselor menjelaskan aturan kelompok seperti menjaga kerahasiaan, saling menghargai pendapat, dan aktif berpartisipasi.

Konselor kemudian mengajak anggota kelompok untuk mengungkapkan pengalaman mereka terkait kebiasaan bermain *game online*, seperti frekuensi bermain, dampak yang dirasakan terhadap belajar maupun aktivitas sehari-hari, serta perasaan yang muncul ketika tidak bermain *game*. Pada tahap ini, konselor juga membantu anggota mengenali tujuan yang ingin dicapai, yaitu mengurangi kecenderungan untuk selalu ingin memainkan *game online* dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan teknik-teknik *cognitive behavioral therapy* untuk membantu anggota kelompok mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku bermain *game online*.

Konselor mengajak anggota mengidentifikasi pikiran-pikiran yang sering muncul, misalnya:

"Saya akan bosan jika tidak bermain *game*."

"Saya harus selalu online agar tidak ketinggalan."

"Bermain *game* adalah satu-satunya cara untuk merasa senang."

Setelah itu, anggota kelompok diajak mendiskusikan apakah pikiran tersebut realistis dan mencari alternatif pikiran yang lebih positif, seperti:

"Saya masih bisa merasa senang dengan kegiatan lain."

"Tidak bermain *game* beberapa jam tidak akan membuat saya kehilangan segalanya."

"Saya dapat mengatur waktu bermain dan tetap menjalankan kewajiban."

Konselor juga membantu anggota membuat rencana perilaku baru, seperti:

a) Menentukan jadwal bermain yang terbatas.

b) Mengurangi durasi bermain secara bertahap.

c) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih produktif, seperti olahraga, membaca, atau belajar.
d) Mencatat keberhasilan dalam mengontrol keinginan bermain game.
e) Melalui diskusi kelompok, anggota saling memberikan dukungan, motivasi, dan berbagi strategi dalam mengendalikan keinginan bermain *game online*.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Setiap anggota menyampaikan pemahaman baru, perubahan cara berpikir, serta rencana yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan.

Konselor memberikan penguatan terhadap usaha dan kemajuan yang telah dicapai anggota selama proses konseling. Selanjutnya, konselor bersama anggota menyimpulkan hasil kegiatan, menegaskan kembali pentingnya pengendalian diri dan manajemen waktu, serta mendorong anggota untuk terus menerapkan strategi *cognitive behavioral therapy* yang telah dipelajari.

Kegiatan diakhiri dengan pemberian umpan balik, penyampaian harapan untuk perubahan perilaku yang lebih positif, dan penutupan sesi konseling kelompok.

b. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 2

1) Tahap Awal

Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan konseling kelompok dengan memberikan salam, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan ini bertujuan membantu anggota kelompok memahami dan mengurangi kecenderungan

mengutamakan bermain *game online* dibandingkan aktivitas lain yang lebih penting, seperti belajar, membantu orang tua, beribadah, atau bersosialisasi.

Selanjutnya, konselor menjelaskan asas dan aturan kelompok, seperti kerahasiaan, keterbukaan, saling menghargai, dan partisipasi aktif. Untuk membangun keakraban dan rasa nyaman, konselor melakukan kegiatan pengenalan serta *ice breaking* sederhana. Setelah suasana kelompok terbentuk, konselor mengajak anggota mengungkapkan pengalaman mereka terkait kebiasaan bermain game online dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan membantu anggota kelompok mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menyebabkan mereka lebih mengutamakan bermain *game online* dibandingkan aktivitas lainnya.

Konselor mengajak anggota mengungkapkan pemikiran yang sering muncul, misalnya:

"Bermain *game* lebih menyenangkan daripada belajar."

"Tugas bisa dikerjakan nanti."

"Kalau tidak bermain sekarang, saya akan ketinggalan."

"Saya tidak punya kegiatan lain yang lebih menarik."

Setelah pikiran tersebut teridentifikasi, konselor membantu anggota mengevaluasi apakah pemikiran tersebut rasional atau justru merugikan. Anggota kemudian diajak mengganti pikiran yang kurang tepat dengan pikiran yang lebih realistis dan positif, seperti:

"Belajar dan menyelesaikan tugas lebih dahulu akan membuat saya lebih tenang saat bermain."

"Game hanya salah satu bentuk hiburan, bukan prioritas utama."

"Ada banyak kegiatan lain yang bermanfaat dan menyenangkan."

"Saya dapat mengatur waktu antara bermain game dan kewajiban lainnya."

Selanjutnya, anggota kelompok dilatih menyusun target perilaku yang lebih sehat, seperti membuat jadwal harian, membatasi waktu bermain *game*, menentukan prioritas kegiatan, dan memilih aktivitas alternatif yang lebih produktif. Dalam proses ini, anggota juga saling berbagi pengalaman dan strategi untuk mengendalikan kebiasaan bermain *game* secara berlebihan.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor mengajak anggota kelompok melakukan refleksi mengenai pengalaman dan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan. Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan perubahan pola pikir yang telah dipelajari serta rencana yang akan dilakukan untuk mengurangi kebiasaan mengutamakan bermain *game online*.

Konselor bersama anggota menyimpulkan hasil kegiatan, yaitu pentingnya mengelola pikiran, mengatur waktu, dan menentukan prioritas aktivitas secara bijaksana. Konselor memberikan penguatan terhadap komitmen anggota untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, anggota diminta mempraktikkan jadwal kegiatan yang telah dibuat dan melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku mereka. Kegiatan konseling kelompok kemudian ditutup dengan penyampaian pesan motivasi, harapan untuk perubahan yang berkelanjutan, serta salam penutup.

c. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 3

1) Tahap Awal

Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan menjelaskan tujuan layanan, yaitu membantu anggota kelompok meningkatkan kemampuan mengelola waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu kegiatan belajar, istirahat, maupun aktivitas lainnya. Konselor kemudian memperkenalkan aturan kelompok, seperti menjaga kerahasiaan, saling menghargai, dan berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Selanjutnya, konselor membangun suasana yang hangat dan nyaman melalui kegiatan perkenalan dan diskusi singkat. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menceritakan kebiasaan mereka dalam bermain *game online*, durasi waktu bermain, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan ini, konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami anggota terkait pengelolaan waktu dan membantu mereka memahami pentingnya keseimbangan antara bermain *game* dan menjalankan tanggung jawab lainnya.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan teknik-teknik cognitive behavioral therapy dengan membantu anggota kelompok mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang memengaruhi kebiasaan bermain game online.

Konselor mengajak anggota mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan sulitnya mengatur waktu, seperti:

"Saya hanya bermain sebentar, nanti juga bisa berhenti."

"Tugas masih bisa dikerjakan nanti."

"Saya harus terus bermain agar tidak tertinggal dari teman."

"Bermain game lebih penting daripada kegiatan lainnya."

Setelah itu, konselor membantu anggota mengevaluasi pikiran tersebut dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, seperti:

"Saya perlu mengatur waktu agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik."

"Menyelesaikan tugas terlebih dahulu akan membuat saya lebih tenang saat bermain."

"Bermain game adalah hiburan yang harus dibatasi waktunya."

"Saya dapat menikmati game tanpa mengabaikan tanggung jawab."

Selanjutnya, anggota kelompok dilatih menyusun jadwal kegiatan harian yang seimbang antara belajar, beristirahat, membantu keluarga, dan bermain game. Konselor juga mengajarkan teknik pengendalian diri, seperti menetapkan batas waktu bermain, menggunakan pengingat waktu, serta membuat daftar prioritas kegiatan. Anggota kelompok saling berbagi pengalaman dan strategi yang berhasil mereka gunakan untuk mengatur waktu secara lebih efektif.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap proses yang telah dijalani selama konseling. Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan pemahaman baru yang diperoleh, perubahan pola pikir yang dirasakan, serta rencana yang akan diterapkan untuk mengelola waktu bermain *game online* dengan lebih baik.

Konselor bersama anggota menyimpulkan hasil kegiatan bahwa kemampuan mengelola waktu dapat membantu mereka tetap menikmati permainan *game online* tanpa mengabaikan kewajiban dan aktivitas penting lainnya. Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar anggota konsisten menerapkan

jadwal yang telah dibuat serta terus mempraktikkan pola pikir positif yang telah dipelajari melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy*.

Kegiatan ditutup dengan evaluasi singkat, penyampaian harapan terhadap perubahan perilaku anggota, dan salam penutup.

d. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 4

1) Tahap Awal

Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan konseling kelompok dengan memberikan salam, menjelaskan tujuan kegiatan, serta membangun suasana yang aman dan nyaman bagi seluruh anggota kelompok. Konselor menjelaskan bahwa konseling kelompok bertujuan membantu anggota memahami dan mengatasi kecenderungan menganggap dunia *game* lebih penting atau lebih menarik daripada kehidupan nyata.

Selanjutnya, konselor menjelaskan aturan kelompok, seperti menjaga kerahasiaan, saling menghargai pendapat, tidak menghakimi, dan berpartisipasi secara aktif. Setelah itu, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri dan menceritakan pengalaman mereka terkait kebiasaan bermain *game online*. Konselor menggali informasi mengenai sejauh mana anggota kelompok mengalami kesulitan membedakan antara dunia nyata dan dunia *game*, misalnya lebih memikirkan kehidupan dalam game daripada tugas sekolah, hubungan sosial, atau aktivitas sehari-hari.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan membantu anggota kelompok mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menyebabkan mereka sulit membedakan antara dunia nyata dan dunia *game*.

Konselor mengajak anggota mengungkapkan berbagai pikiran yang sering muncul, seperti:

"Prestasi dalam *game* lebih penting daripada prestasi di sekolah."

"Saya lebih dihargai dalam *game* daripada di dunia nyata."

"Dunia game lebih menyenangkan daripada kehidupan sehari-hari."

"Masalah dalam kehidupan nyata bisa dilupakan dengan bermain *game*."

Selanjutnya, konselor membantu anggota menelaah dan mengevaluasi pikiran-pikiran tersebut dengan cara membandingkan manfaat dan konsekuensi yang muncul dalam kehidupan nyata. Anggota diajak memahami bahwa pencapaian dalam *game* bersifat sementara, sedangkan keberhasilan dalam dunia nyata memiliki dampak yang lebih besar bagi masa depan.

Konselor kemudian membantu anggota mengganti pikiran yang kurang tepat dengan pikiran yang lebih realistis, seperti:

"*Game* adalah sarana hiburan, bukan pengganti kehidupan nyata."

"Hubungan dengan keluarga dan teman di dunia nyata tetap penting."

"Prestasi di sekolah dan kehidupan sehari-hari memiliki manfaat jangka panjang."

"Saya dapat menikmati *game* tanpa mengabaikan tanggung jawab nyata."

Selain itu, anggota kelompok dilatih untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas nyata, seperti belajar, berolahraga, mengikuti kegiatan sekolah, berinteraksi dengan keluarga, dan bersosialisasi dengan teman. Melalui diskusi kelompok, anggota saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan dalam

membangun keseimbangan antara bermain *game* dan menjalani kehidupan sehari-hari.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap pengalaman dan pemahaman yang diperoleh selama proses konseling. Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan perubahan cara berpikir yang mereka rasakan serta langkah-langkah yang akan dilakukan untuk lebih fokus pada kehidupan nyata tanpa harus meninggalkan hobi bermain *game* secara sepenuhnya.

Konselor bersama anggota menyimpulkan bahwa game merupakan bentuk hiburan yang dapat dinikmati secara sehat apabila digunakan secara bijaksana dan tidak menggantikan peran aktivitas nyata dalam kehidupan sehari-hari. Konselor memberikan penguatan terhadap komitmen anggota untuk menerapkan pola pikir yang lebih realistis serta meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan positif di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Kegiatan diakhiri dengan evaluasi singkat, penyampaian pesan motivasi, dan salam penutup.

e. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 5

1) Tahap Awal

Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan konseling kelompok dengan memberikan salam, memperkenalkan tujuan layanan, dan menjelaskan manfaat konseling kelompok bagi anggota. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan ini bertujuan membantu anggota memahami hubungan antara kebiasaan bermain *game online*, kondisi emosional, dan kualitas tidur yang mereka alami.

Selanjutnya, konselor menjelaskan aturan kelompok yang meliputi kerahasiaan, keterbukaan, saling menghargai,

serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Untuk menciptakan suasana yang nyaman, konselor mengajak anggota melakukan perkenalan dan berbagi pengalaman mengenai perubahan emosi yang sering dirasakan, seperti mudah marah, gelisah, sulit berkonsentrasi, serta gangguan tidur seperti tidur larut malam, sulit tidur, atau kurang tidur akibat bermain *game online*.

Pada tahap ini, konselor juga membantu anggota menyadari dampak ketidakstabilan emosi dan gangguan tidur terhadap kesehatan, prestasi belajar, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan membantu anggota mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang memengaruhi kondisi emosional serta pola tidur mereka.

Konselor mengajak anggota mengidentifikasi pikiran-pikiran yang sering muncul, seperti:

"Saya harus terus bermain agar tidak kalah atau tertinggal."

"Saya akan merasa lebih baik jika bermain *game* lebih lama."

"Saya tidak bisa tidur sebelum menyelesaikan permainan."

"Bermain *game* adalah satu-satunya cara untuk menghilangkan stres."

Setelah pikiran tersebut teridentifikasi, konselor membantu anggota mengevaluasi apakah pikiran tersebut membantu atau justru memperburuk kondisi mereka. Anggota kemudian diajak mengganti pikiran yang kurang rasional dengan pikiran yang lebih sehat, seperti:

"Istirahat yang cukup membantu saya merasa lebih baik dan lebih fokus."

"Saya dapat mengatasi stres dengan berbagai kegiatan positif, bukan hanya bermain game."

"Tidur yang cukup lebih penting bagi kesehatan dan aktivitas saya."

"Saya bisa menikmati game tanpa mengorbankan waktu istirahat."

Selanjutnya, konselor membantu anggota menyusun strategi perilaku untuk meningkatkan kestabilan emosi dan kualitas tidur, seperti membatasi waktu bermain game, menghindari bermain game menjelang waktu tidur, membuat jadwal tidur yang teratur, melakukan relaksasi sebelum tidur, serta mengisi waktu luang dengan aktivitas yang menenangkan dan bermanfaat.

Melalui diskusi kelompok, anggota saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, dan berbagi cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi serta memperbaiki kebiasaan tidur.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap proses konseling yang telah berlangsung. Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan pemahaman baru, perubahan pola pikir yang diperoleh, serta rencana yang akan dilakukan untuk menjaga kestabilan emosi dan memperbaiki pola tidur.

Konselor bersama anggota menyimpulkan bahwa pikiran dan perilaku yang kurang tepat terkait penggunaan game online dapat memengaruhi kondisi emosional dan kualitas tidur. Dengan menerapkan pola pikir yang lebih rasional dan kebiasaan yang lebih sehat, anggota dapat mengurangi ketidakstabilan emosi serta meningkatkan kualitas istirahat.

Konselor memberikan penguatan terhadap komitmen anggota untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan kemudian ditutup dengan evaluasi singkat, penyampaian pesan motivasi, dan salam penutup.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

Setelah melakukan *treatment* sebanyak 5 kali kepada peserta kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan pemberian skala kecanduan *game online* kembali kepada siswa yang merupakan peserta kelompok eksperimen. Skala yang diberikan oleh peneliti untuk pengujian *post-test* merupakan skala yang sama dengan skala yang diberikan peneliti pada saat melakukan *pre-test.* Hasil *post-test* dari 10 orang peserta kelompok eksperimen kecanduan *game online* di kelas X.E1 di SMAN 1 Harau adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5
Hasil Pengolahan Data Hasil *Post-Test*

No	Responden	Skor	Kategori Kecanduan *Game Online*
1	JZ	65	Rendah
2	KH	66	Rendah
3	A	64	Rendah
4	BHS	68	Rendah
5	DA	70	Rendah
6	FHH	74	Rendah
7	FMH	76	Rendah
8	MA	78	Rendah
9	MHGR	72	Rendah
10	RUS	76	Rendah
Jumlah		709	
Rata-rata		70,9	

Berdasarkan tabel di atas, hasil *post-test* di atas dapat dilihat bahwa siswa yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* sudah berada ditingkat rendah yaitu dengan jumlah 709 dengan rata-rata 70,9 yang berarti *treatment* yang diberikan berhasil mereduksi kecanduan *game online* pada siswa.

Tabel 4. 6
Kategori Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen

No	Interval	Kategori	f
1	148-175	Sangat Tinggi	-
2	120-147	Tinggi	-
3	92-119	Sedang	-
4	64-92	Rendah	10
5	35-63	Sangat Rendah	-
Total			10

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil *post-test* kecanduan *game online* dari 10 orang siswa kelas X.E1 setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy,* yaitu terdapat 10 orang siswa telah berada pada kategori rendah. Dapat dipahami bahwa setelah diberikan tindakan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, perolehan skor kecanduan *game online* menurun dari skor sebelumnya.

B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Analisis data bertujuan untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa. Menurut (Sugiyono,2013) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori,

menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian kuantitatif teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen menggunakan *uji-t*. Sebelum melakukan uji statistik tersebut, perlu dipahami bahwa syarat penggunaan *uji-t* adalah data harus berdistribusi normal dan bersifat homogen.

2. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7
Tests Of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
variabel	*pretest*	.213	10	.200*	.889	10	.165
	posttest	.144	10	.200*	.933	10	.474

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro Wilk diketahui bahwa nilai signifikan dari data *pre-test* 0, 165>0,05, signifikan post-test 0, 474>0,05. Artinya data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, disebabkan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

3. Uji Homogenitas

Data dalam penelitian ini harus homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8
Test of Homogeneity of Variances

Variabel

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.294	1	18	.015

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Samples Test* dilakukan dengan menggunakan *SPSS.22*. Kriteria pengujian jika nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih besar dari 0,05 maka H0 diterima dan Ha di tolak yang berarti konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* tidak efektif dalam mereduksi kecanduan *game online*. Namun, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka Ha diterima dan H0 ditolak, artinya konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari *Paired Samples Test*:

Tabel 4. 9
Hasil Uji *Paired Samples Test Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	58.600	15.072	4.766	47.818	69.382	12.295	9	.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample T-Test* diatas diketahui bahwa skor sig (2tailed)0,000) yang artinya nilai sig kurang dari 0,05 (0,000 < 0,05). Sesuai dengan dasar keputusan dalam uji ini jika nilai sig < 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak sebaliknya jika sig > 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mereduksi kecanduan *game online* siswa di SMAN 1 Harau.

5. Uji *N-Gain*

Setelah dilakukan uji *Independent Sample Test* langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *N-Gain*, uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan *Cognitive Behavioral Therapy* dari sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*, hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel:

Tabel 4. 10
Hasil Uji *N-Gain* Skor

Kode Siswa	***Self-Control***		**Selisih**	***N-Gain* Skor**
	Pre-Test	***Post-Test***		
JZ	95	65	30	-0, 375
KH	119	66	53	-0, 946
A	146	64	82	-2, 827

BHS	146	68	78	-2, 689
DA	123	70	53	-1,019
FHH	135	74	46	-0,836
FMH	120	76	66	-2
MA	142	78	56	-1, 365
MHGR	134	72	63	-1, 575
RUS	135	76	59	-1, 475
Jumlah	**1295**	**709**	**586**	**-15. 107**
Rata-rata	**129,5**	**70,9**	**58,6**	**-1. 510**

Berdasarkan tabel di atas, total skor *pre-test* adalah 1295 dengan rata-rata nilai *pre-test* adalah 129,5 yang termasuk dalam kategori kecanduan *game online* tinggi. Total skor *post-test* adalah 709 dengan rata-rata nilai *post-test* adalah 70,9 yang termasuk dalam kategori kecanduan *game online* rendah. Total selisih skor adalah 586. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum terdapat pengurangan yang signifikan pada tingkat kecanduan *game online* siswa setelah dilakukan intervensi dengan rata-rata N-Gain Keseluruhan adalah -1. 510.

C. Pembahasan

Game online merupakan hasil inovasi teknologi yang berkembang pesat seiring kemajuan internet dan kini menjadi hiburan populer di berbagai kalangan usia. Awalnya diciptakan untuk mengisi waktu luang dan mengurangi stres, namun penggunaannya yang berlebihan terutama di kalangan remaja sering menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya prestasi belajar dan terabaikannya kebutuhan dasar.

Kecanduan *game online* yang dikenal juga sebagai *internet gaming disorder* merupakan bentuk ketergantungan psikologis terhadap aktivitas bermain *game* secara daring. Kondisi ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus bermain, kesulitan mengendalikan diri, serta penggunaan waktu yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari.

Layanan konseling kelompok merupakan metode untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam sebuah kelompok dengan tujuan membantu mereka menyelesaikan masalah, merencanakan, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan proses bimbingan yang memadukan dinamika interaksi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku dan pola pikir negatif. Melalui interaksi dan komunikasi yang efektif dalam kelompok, siswa dapat saling mendukung, belajar dari pengalaman orang lain, serta mengamati dan mengkaji sikap dan reaksi antaranggota.

Menurut (Alavi et al., 2021) konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki keterkaitan dengan kecanduan *game online* karena efektif dalam membantu memperbaiki gaya hidup serta menurunkan tingkat kecanduan salah satunya *game online*. Pendekatan ini berfokus pada perubahan cara berpikir individu, peningkatan kesehatan mental, pengelolaan emosi, koreksi kesalahan berpikir, serta pengembangan kemampuan memecahkan masalah.

Berdasarkan dengan hal tersebut, sesuai dengan penelitian oleh (Dewy et al., 2023) berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022" menujukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* karena layanan konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* memberikan bantuan kepada individu untuk berfikir mengubah pikiran dan perilaku dalam penggunaan *gadget*. Oleh karena itu *cognitive behavioral therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* karena *cognitive behavioral therapy* dapat merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif.

Selain itu, penelitian oleh (Solikhah, 2018) berjudul "Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Anak Sekolah Dasar" menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dapat mengurangi kecanduan game online pada anak sekolah dasar karena pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif dapat mengurangi kecanduan *game online* yang mana tingkat kecanduan *game online* subjek setelah diberikan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* lebih rendah daripada sebelum diberikan pendekatan.

Berdasarkan hal tersebut, tentunnya guru BK atau konselor memiliki beberapa cara untuk mereduksi kecanduan *game online* tersebut. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa yang akan berdampak pada, pribadi, belajar sosial dan karirnya dengan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy.*

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa di SMAN 1 Harau dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi perubahan skor kecanduan *game online* setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan skor *pre-test* 1.295 dan *post-test* 709 dari hasil tersebut terjadi penurunan sebanyak 586.
2. Terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa di SMAN 1 Harau bahwa uji *Independent Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Selanjutnya hasil uji *N-Gain* menunjukkan nilai sebesar -1.511 masuk dalam kategori penurunan tinggi. Ini berarti konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk menambah ilmu pada bidang bimbingan dan konseling, dan pembaca lainnya untuk menambah referensi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas dalam hasil penelitian di SMAN 1 Harau dapat dianjurkan beberapa saran yang bermanfaat adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

   Siswa perlu menambah wawasan dan informasi dari berbagai kegiatan dan media untuk mereduksi kecanduan *game oline* siswa.

2. Bagi Guru BK

   Guru BK hendaknya memprogramkan kegiatan untuk menumbuhkan wawasan sera informasi bagi siswa untuk mereduksi kecanduan *game oline* siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mereduksi kecanduan *game oline* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, *17*(02), 9–20. https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166

Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajamen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, *6*(1), 42–60. https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837

Aiman, U., Abdullah, K., Jannah, A. M., Hasda, S., Fadilla, Z., Masita, Taqwin, Sari, M. E. S., & Ardiawan, K. N. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.

Alam, L. ., Dirgayunita, A., & Dheasari, A. . (2022). Dampak Kecanduan Game Online Pada Mralitas Anak-Anak Di Desa Ganggungan Kidul Kabupaten Probolinggo. *Jpdk*, *4*(1), 301–307.

Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S., & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *43*, 47–56.

Amelia, D., Nasution, P., Aqilah, Z. N., Panjaitan, H., Mariani, D., Pancasila, P., & Medan, U. N. (2025). *Analisis Dampak Game Online bagi Mental Remaja Saat Ini*. *9*, 9599–9603.

Amelia, T. P., & Silvianetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 1987. https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500

Amelia, V. R., Masril, & Irman. (2017). Pengaruh Permainan Dalam Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. *Jurnal Proceding IAIN Batu Sangkar*, *1*(2), 459–466.

Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *5*(02), 167–173. https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734

Ayu, S. P., Radjah, C. L., & Hidayah, N. (2020). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *5*(5), 580. https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i5.13442

Azis, & Rikfan. (2022). Pengaruh Respon Siswa dalam Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Journal of Mathematics Education and Science*, *5*(1), 1–14. https://doi.org/10.32665/james.v5i1.296

Beck, A. T. (2011). Cognitive Behavior Therapy. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/

Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). Cognitive behavior therapy. *New York: Basics and beyond. Guilford Publication*, 19–20.

Boswell, J. F., & Constantino, M. J. (2022). *Deliberate practice in cognitive behavioral therapy.* American Psychological Association.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022*. *January*. https://doi.org/10.20527/dk.v11i1.257

Dodiet, A. (2013). Data dan Metode Pengumpulan Data. *Surakarta: Jurusan Akupunktur Poltekkes Keenkes Surakarta*.

Duho, D. (2025). *Kemampuan Menyimak Berita Siswa Kelas X Ips Sma Negeri 1 O ’O ’U*. *4*(1), 155–168.

Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, *13*(1), 69–84. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758

Haniah, N. (2013). *Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors*. 1–17.

Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *1*(2), 141–149. https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921

Husniah, H., Irman, I., Yulitri, R., Leif, F., & Carol, T. (2023). The Effect of CBT Approach Group Counseling in Reduce Online Game Addiction. *International Journal of Research in Counseling*, *2*(1), 1–19. https://doi.org/10.55849/ijrc.v2i1.41

Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, *18210047*, 1–12.

Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *4*(2), 42–47. https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083

Lafau, F. J., & Laoli, E. S. (2025). *Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial pada Mata Pelajaran Kewirausahaan di SMK Negeri 1 Bawolato*. *10*(1), 295–303.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescent* (12th ed.). Media Psychology.

Lestari, D. A., & Silvianetri. (2025). *The Influence of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach Group Counseling in Reducing Hedonistic Behavior in Students of SMK N 1 Koto Baru Dharmasraya*. *4*(June).

Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). *Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja*. *8*, 18–27.

Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen {Penelitian*. *3*(1).

Marwinda, & Irman. (2022). *Dampak Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja*. *4*, 7755–7761.

Meutia, P., Fahreza, F., & Rahman, A. A. (2020). Analisis dampak negatif kecanduan game online terhadap minat belajar siswa di kelas tinggi SD Negeri Ujong Tanjong. *Genta Mulia*, *XI*(1), 22–32.

Mona, L. S., & Silvianetri. (2025). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Degradasi Moral Pada Remaja*. *11*, 45–48.

Muhson, A. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif 1 Teknik Analisis Kualitatif. *Academia*, 1–7. http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Nurnainah. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Perilaku Adiksi Bermain Game Online Pada Remaja Siswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(3), 629–636.

Obiyanto, A., & Muhaimin, M. (2022). *Motif bermain game online studi kasus pada remaja Desa Sumbersari Banyuwangi*.

Ratnasari, I., & Sulistiana, D. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, *4*(1), 34–40.

Retnawati, H. (2017). Reliabilitas Instrumen Penelitian. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin Unnes*, *12*(1), 129541.

Riley, B. J., Baigent, M., Battersby, M. W., & King, D. L. (2022). Parent□ delivered contingency management for a treatment□refusing young adult with gaming disorder: Case report. *Journal of Family Therapy*, *44*(3), 370–383.

Rizai, M. (2021). *Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak : Sebuah Kajian Literatur Group Counseling With Bibliotherapy Techniques To Reduce Online Game Addiction In Children : Pendahuluan*. *1*(2), 101–114.

Santoso, P. (2020). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang*.

Sasmita, R. S., & Harjono, N. (2021). Efektivitas Model Problem Based Learning dan Problem Posing dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(5), 3472–3481.

Satura, A., & Rifayani, H. (2024). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Keterampilan Sosial Individu : Analisis Dampak dan Implikasi modern . Kemajuan teknologi , memudahkan akses ke game online melalui berbagai perangkat elektronik satu dampak kecanduan game online terhadap keterampila. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(1), 219–233.

Setiawati, E. (2016). Konseling Traumatik Pendekatan Cognitif-Behavior Therapy. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *5*(2 SE-Articles), 81–96.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. *Dasar Metodologi Penelitian*, 1–109.

Solikhah, F. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal A Isyraq*, *1*(1), 62–82.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kaulitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.

Sulistianingsih, M., Rohimah, S., & Nuh, A. (2024). Pengaruh Customer Quality Atribut Hotel Syariah Terhadap Kepuasan Konsumen Hotel. *Inovasi Makro Ekonomi (IME)*, *6*(3), 94–107.

Sulistianingsih, S., & Permana, H. (2022). Konseling Individu (Cognitive Behavior Therapy) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *19*(1), 1–16. https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-01

Susilawati, S., & Fredrika, L. (2019). Pengaruh Intervensi Strategi Pelaksanaan Keluarga terhadap Pengetahuan dan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Klien Skizofrenia dengan Halusinasi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *3*(1), 405–415. https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.898

Syafitri, R., & Silvianetri, S. (2022). Studi Kepustakaan Mengenai Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Literature Study on the Application of Group Counseling To Improve the Happiness of Adolescents Who Live in the Orphanage. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *5*(2), 145–154.

Syamsurizal. (2020). Validitas dan Reliabitas Alat Ukur. *Jurnal Osf*, 1–11.

Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Stop Kecanduan Game Online. In *Stop Kecanduan Game Online*.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. *3*(2), 96–102.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, *1*(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Yuliana, Handayani, P. G., Fajri, N., Susiati, Nasri, W. O. L. A., & Olfakhrina. (n.d.). *The Use of CBT-Oriented Group Guidance as a Preventive Intervention Against Bullying Among Adolescents*.