

ABSTRAK

Succy Primayuni. 2020. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online*”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa siswa menghabiskan waktu 5-6 jam untuk bermain *game online*, tidak makan tepat waktu, dan tidak mempedulikan lingkungan sosial karena bermain *game online* lebih menarik menurut mereka. Siswa juga sering bermain *game* dikelas jika gurunya membosankan, siswa sering ingin pulang cepat agar bisa bermain *game* diwarnet, dalam sehari siswa mampu bermain *game* 2-3 jam, dan saat libur sekolah siswa bermain *game online* bisa sampai 4 jam lebih dalam sehari. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok., (2) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, (3) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management*, dan (4) Mendeskripsikan perbedaan kecanduan *game online* siswa pada kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dan kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *the non-equivalent control group*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Sungai Limau yang terdaftar pada tahun 2019/2020 yang berjumlah 30orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kecanduan *game online*.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) hasil analisis data *pretest* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Tinggi (2) hasil analisis data *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Rendah, (3) Hasil data *posttest* pada kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Sedang, (4) hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima yang mana layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efektif untuk mencegah kecanduan bermain *game online*..

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Kecanduan *Game Online*