

**PENGARUH *SUPPORT GROUP* DALAM MENGURANGI
KECANDUAN *GAME ONLINE* DI SMKN 1 TANJUNGANOM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun Oleh :

Zahra Zhafira

NPM 19.1.01.01.0011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA**

PGRI KEDIRI

2024/2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ZAHRA ZHAFIRA
NPM: 19.1.01.01.0011

Judul:

**PENGARUH *SUPPORT GROUP* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
GAME ONLINE DI SMKN 1 TANJUNGANOM**

Telah Disetujui untuk dilanjutkan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri

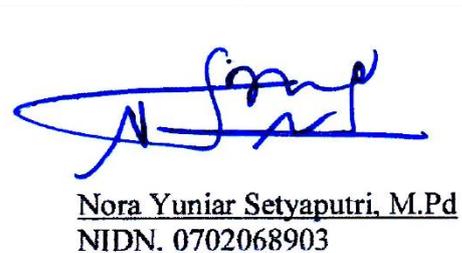
Tanggal: 3 Juli 2025

Pembimbing I



Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
NIDN. 0705068605

Pembimbing II



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd
NIDN. 0702068903

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ZAHRA ZHAFIRA
NPM: 19.1.01.01.0011

Judul:

**PENGARUH *SUPPORT GROUP* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
GAME ONLINE DI SMKN 1 TANJUNGANOM**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- 1. Ketua : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
- 2. Penguji I : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
- 3. Penguji II : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN: 0024086901

Lembar Motto

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Dan hanya kepada TUHAN mu berharaplah.

(Qs. Al - Insyirah: 5-8)

Ada banyak warna di hidup ini, yang kamu perlu hanyalah tetap membuka mata dan mensyukurinya.

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

Setiap orang memiliki rute hidupnya masing-masing, kamu tidak tertinggal oleh siapapun, dan kamu tidak mendahului siapapun.

(Penulis)

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

“Kedua orang tua yang tidak pernah putus do’a nya saya dan tak pernah lelah memberikan dukungan dalam bentuk apapun, Kepada suami tercinta yang menaruhkan segala energi dan kasih sayang, serta kepada teman-teman yang selalu menemani dan ikut andil dalam setiap perjalanan hidup saya”

Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Zahra Zhafira
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 14 Februari 2001
NPM : 19.1.01.01.0011
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 PBK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Prakata

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “PENGARUH *SUPPORT GROUP* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI SMKN 1 TANJUNGANOM” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Guruh Sukma Hanggara, M. Pd selaku dosen Pembimbing skripsi I Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Ibu Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd selaku dosen pembimbing skripsi II Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Keluarga, Khususnya Ibu, Ayah dan Suami tercinta, serta teman-teman saya yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 13 Juli 2022


ZAHRA ZHAFIRA

Ringkasan

Zahra Zhafira Pengaruh *Support Group* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Di SMKN 1 Tanjunganom, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri 2025.

Kata Kunci: *Support Group*, Kecanduan *Game Online*

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan dampak positif maupun negatif dalam kehidupan remaja, salah satunya adalah meningkatnya kecanduan terhadap *game online*. Fenomena ini berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan sosial, dan emosional pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *support group* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di SMKN 1 Tanjunganom.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian eksperimen desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria kecanduan *game online*. Pengumpulan data menggunakan skala kecanduan *game online* dengan 40 item pernyataan, diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS. Setiap tahapan dalam *support group* dirancang untuk membantu siswa secara bertahap mengenali masalah, membangun kebersamaan, dan belajar mengatasi kecanduan *game online*. Mulai dari sesi pertama dengan saling mengenal (*forming*) dan mengungkapkan perasaan serta pengalaman (*storming*), lalu pada sesi kedua yakni menyusun strategi bersama (*norming*), pada sesi ketiga mempraktikkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari (*performing*), dan pada sesi keempat diakhiri dengan refleksi serta rencana keberlanjutan (*adjourning*). Selama proses ini, siswa aktif berdiskusi, saling memberi dukungan, dan mencoba teknik yang dipelajari, seperti mengatur waktu bermain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecanduan *game online* setelah diberikan perlakuan *support group*, yang dibuktikan melalui uji *paired sample t-test* dengan hasil signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$) dan t-hitung (8,577) lebih tinggi dari t-tabel (2,447). Temuan ini membuktikan bahwa *support group* berpengaruh dalam membantu siswa mengurangi kecanduan *game online* melalui dukungan emosional, pemahaman antar teman sebaya, serta pengembangan strategi coping yang sehat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling serta praktisi pendidikan dalam menerapkan intervensi berbasis kelompok untuk menangani masalah perilaku adiktif pada remaja. Saran untuk penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menguji efektivitas pendekatan serupa pada kelompok yang lebih beragam atau dengan menggunakan bentuk intervensi lain, seperti konseling individual maupun pendekatan berbasis teknologi.

Daftar Isi

Halaman Sampul.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
Lembar Motto.....	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	v
Prakata.....	vi
Ringkasan.....	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Landasan Teori.....	5
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	24
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional.....	30
C. Instrumen Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42

G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	63
A. Simpulan.....	63
B. Implikasi	63
C. Saran.....	64
Daftar Rujukan.....	65
Lampiran.....	68

Daftar Tabel

Tabel 2. 1 Perbedaan Konseling Kelompok, Bimbingan Kelompok, dan <i>Support Group</i>	21
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Kecanduan <i>Game online</i>	33
Tabel 3. 2 Langkah-langkah Teknik <i>Support Group</i>	35
Tabel 4. 1 Pelaksanaan Perlakuan <i>Support Group</i> terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa SMKN 1 Tanjunganom	47
Tabel 4. 2 Kategori Kecanduan <i>Game Onlien</i>	53
Tabel 4. 3 Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa SMKN 1 Tanjunganom Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan <i>Support Group</i>	53
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov Test</i>	54
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4. 6 Uji Statistik Deskriptif.....	56
Tabel 4. 7 Hasil Uji T (<i>Paired Sample Test</i>).....	57
Tabel 4. 8 Hasil Signifikansi	57

Daftar Gambar

Gambar 4. 1 Grafik Kecanduan *Game Online* Siswa SMKN 1 Tanjunganom..... 54

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Kriteria Penskoran Skala Penyesuaian Diri	69
Lampiran 2 Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri	69
Lampiran 3 LEMBAR SKALA PENYESUAIAN DIRI	72
Lampiran 4 Uji Validitas	75
Lampiran 5 Uji Reliabilitas	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman milenial, inovasi teknologi yang pesat memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses dan mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Seperti mendapatkan informasi untuk pendidikan, layanan kesehatan, politik, ekonomi dan tidak lupa hiburan. Apabila tidak ditanggapi secara arif, kemudahan dalam mengakses informasi ini malah dapat berdampak buruk, contohnya akses hiburan seperti *game online*.

Generasi Z yang tumbuh dalam era teknologi digital menjadi generasi yang paling melek teknologi. Kemajuan teknologi menghasilkan produk-produk inovatif yang memenuhi berbagai kebutuhan manusia mulai dari pendidikan hingga hiburan. Video *game* dan *game online* menjadi salah satu produk teknologi yang paling digemari pelajar saat ini, dengan berbagai platform seperti Nintendo, Sega, dan khususnya *game online* yang sedang trending di kalangan siswa.

Game online adalah bentuk permainan yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. Permainan jenis ini menyediakan keunggulan tambahan dengan memfasilitasi komunikasi antar pemain melalui sistem chat dan komunikasi suara.

Bagi pecinta *game*, *game online* mempunyai keunikan tersendiri, karena pada *game online* memiliki gambar 3D yang menimbulkan *game* tersebut terlihat nyata. Selain itu *game* tersebut dapat bergerak, bertransaksi dan melaksanakan aktifitas lain sehingga mudah menarik para remaja. Dengan adanya kemudahan serta banyaknya fasilitas teknologi menjadikan siswa dan remaja pada saat ini sangat mudah sekali baginya untuk mendapatkan fasilitas *game online* yang dapat di dapatkan dimana saja dan kapan saja, contohnya:

remaja generasi Z pada saat ini mayoritas sudah memiliki gadget, dan tak sedikit dari mereka memiliki *game online* pada masing-masing *gadget* mereka.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Mark Griffiths, seorang ahli kecanduan video *game* dari Nottingham Trent University, Amerika, pada tahun 2008 terhadap anak-anak usia remaja awal, ditemukan bahwa hampir sepertiga dari mereka memainkan *game online* setiap harinya. Temuan yang lebih mengkhawatirkan menunjukkan sekitar 7% dari responden menghabiskan waktu bermain *game online* minimal 30 jam dalam seminggu, yang berdampak signifikan terhadap perkembangan aspek pendidikan, kesehatan, dan sosial remaja (Rini, 2011:28).

Dari sudut pandang sosiologi, individu yang mengalami ketergantungan terhadap *game online* cenderung mengembangkan sifat egosentris dan memprioritaskan sikap individualistis. Kondisi ini menimbulkan bahaya bagi kehidupan sosial mereka karena secara bertahap akan mengisolasi diri dari lingkungan sekitar. Akibatnya, mereka mulai menganggap dunia virtual sebagai kehidupan yang sesungguhnya, sementara interaksi dengan lingkungan sosial nyata menjadi terabaikan.

Dalam mengatasi kecanduan pada siswa diperlukan dukungan yang sifatnya berkelanjutan, salah satunya dari *support group* (dukungan kelompok). *Support group* terapi merupakan bentuk terapi yang menggunakan dinamika kelompok teman sebaya dengan masalah yang hampir sama, di mana anggota kelompok saling berbagi informasi tentang tantangan yang mereka alami dan solusi yang diperlukan, sambil menjalani proses pembelajaran dan penguatan mutual. Sasaran utamanya adalah membantu individu mengembangkan kemampuan coping yang efektif untuk menangani masalah atau trauma yang mereka hadapi (M. Salis Yuniardi, 2011).

Dibandingkan kelompok sosial lainnya, *support group* memiliki pengaruh yang lebih besar dalam membentuk perilaku remaja karena remaja menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya daripada dengan

anggota keluarga. Remaja cenderung mudah beradaptasi dengan kelompoknya yang umumnya memiliki minat dan ketertarikan yang serupa dengan dirinya.

Melihat dari fenomena banyaknya siswa kecanduan *game online* serta dampaknya yang saat ini sedang marak-maraknya di khalayak masyarakat, terutama pada pelajar di SMKN 1 Tanjunganom. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji secara mendalam tentang “Pengaruh *Support Group* untuk mengurangi kecanduan *game online* di SMKN 1 Tanjunganom”

Pemilihan istilah “*support group*” dalam judul ini sengaja tidak diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia karena istilah tersebut telah menjadi terminologi baku dalam literatur ilmiah psikologi dan bimbingan konseling. Selain itu, istilah ini memiliki makna khusus yang tidak sepenuhnya setara dengan “kelompok dukungan”, serta digunakan secara konsisten dalam referensi-referensi internasional yang menjadi landasan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *support group* untuk mengurangi kecanduan *game online* di SMKN 1 Tanjunganom?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *support group* untuk mengurangi kecanduan *game online* di SMKN 1 Tanjunganom

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* pada siswa SMKN 1 Tanjunganom. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi berbagai pihak yang memerlukan informasi terkait penanganan kecanduan *game online* pada remaja.

2) Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan kontribusi keilmuan bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber literatur

bagi penelitian-penelitian selanjutnya, baik di lingkungan Universitas Nusantara PGRI Kediri, perguruan tinggi lain, maupun bagi masyarakat akademik secara umum.

Daftar Rujukan

- A, hallen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Edisi revisi, Jakarta: Quantum Teaching.
- Arikunto, (2002:108) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Pratik*: Jakarta.
- Dewandari, S. (2013). Hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan motivasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Sarupan Kabupaten Wonosobo. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Dia, Jasmira 2019. Pengaruh Peer Group Terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa Kelas XI di SMAN 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. *Skripsi*. Bukittinggi: Institut Agama Islam Negeri.
- Djjali, "Psikologi Pendidikan", (Jakarta, Bumi Aksara, 2008)
- Erwan dan Dyah. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Gaya Media
- Gede Eko, Reddy S.H., Agus Hermawan, dan Syahirul Achmad. (2009). *Internet Game online. Makalah*. Fakultas Teknologi Industri UPN Veteran Yogyakarta.
- Handayani, Dwiza (2018) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game online* pada Remaja Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman Menggunakan Analisis Regresi Logistik. *Skripsi thesis*, Universitas Negeri Padang. Diakses dari <http://repository.unp.ac.id/id/id/eprint/23267>
- Hermawan, A. (2009). *Psikologi Permainan: Dampak Game online terhadap Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Hetherington Mavis E & Parke D. Ross (1979) *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*
- Kathryn dan David Geldard, *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*, alih bahasa oleh Eka Adi Nugraha, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. 2009. Development and Validation of a *Game Addiction Scale* for Adolescents. *Media Psychology*, 12 (1), 77-95

- Novrialdy Eryzal. (2019). *Kecanduan Game online pada Peserta didik: Dampak dan Pencegahannya*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang. Jurnal.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Phyllis Solomon, *Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients* (Philadelphia: Psychiatric Rehabilitation Journal, 2004).
- Prof. Dr. Prayitno, M.SC.ED, *layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1995)
- Rainey, L.M., Hensley, F.A., & Crutchfield, L.B. (1997). *Implementation of Support Groups in Elementary and Middle School Student Assistance Programs. Professional School Counseling. Dec 1997; 1, 2; ProQuest Education Journals.*
- Rini, W. (2011). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Pustaka Media.
- Rollings Andrew dan Ernest Adams (2006) *Game Artitechture and Design*. New Ridings Publishing
- Romlah. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Pers.
- Sarafino, E.P. (1994/1997) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Lauréat Publications, Taipei. (factor *support group*)
- Shery Mead, et.al., *Peer Support ATheoretical Prespective*, 2001
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013)
- Ulfa Mimi. (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes center jalan HR. Subrantas kecamatan tampan pekanbaru. Jurnal kecanduan game online.*
- Wijaya C.D.L, Soesil Danny T, Tagela Umbu. (2022) *Pengaruh kecanduan game online terhadap interaksi sosial remaja SMA/SMK karang taruna tunas bangsa kauman kidul salatiga. Jurnal wahana konseling.*

- Yunia Widi Astuti, dkk. 2018. "*Pengaruh Support group dan Resillience terhadap Kemampuan Coping Adaptif Siswa SMA*". *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Yuniardi, MS (2011). *Psikologi Konseling dan Terapi Kelompok*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zahroh. 2015. "*Effect Of Support group Decrease In Dealing With Stress On National Exam*". *THE SUN* Vol. 2. No. 2
- Zikmund, William G. 1997. *Business Research Methods*. USA: Dryden Press Hill, Mew York.