

## LAMPIRAN 1



Building  
Future  
Leaders

### KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180  
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2890/UN39.12/KM/2017  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

9 Juni 2017

Yth. Kepala SMA Negeri 85 Jakarta  
Jl. Srengseng Raya, Kembangan,  
Jakarta Barat 11630

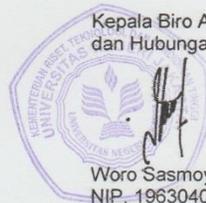
Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Fania Agustina  
Nomor Registrasi : 1715125954  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 081214194131

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Pengaruh Teknik *Self-Management* Dalam *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Tingkat Kecanduan Game Online"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,  
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH  
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
2. Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling

## LAMPIRAN 2

### PERMOHONAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,  
Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Fania Agustina  
Nomor Registrasi : 1715125954  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu  
Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Memohon kepada Ibu Hilma Fitriyani, M.Pd untuk dapat melakukan *judgement* alat ukur "Kecanduan Game Online" yang saya gunakan.

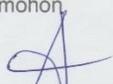
Demikian permohonan ini saya buat. Terima kasih.

Jakarta, 7 Juni 2017

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
NIP. 197908192005012002

Pemohon,

  
Fania Agustina  
NIM. 1715125954

Mengetahui,  
Ketua Prodi BK

  
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
NIP. 197911292008121002

## PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Hilma Fitriyani, M.Pd

Pekerjaan : Dosen Mata Kuliah di Program Studi Bimbingan Konseling  
Fakultas Ilmu

Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Telah melakukan *judgement* alat ukur "Kecanduan Game Online" yang digunakan oleh Sdri. Fania Agustina, dengan perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Ketua Prodi BK



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

NIP. 197911292008121002

Format Penilaian Uji Ahli Instrumen

| Komponen  | Skala Penilaian Komponen |       |        |
|---|--------------------------|-------|--------|
|   | 1                        | 2     | 3      |
|   | Kurang                   | Cukup | Sesuai |
| Keterbacaan                                     |                          | ✓     |        |
| Konsistensi antara Item dengan Respon (Jawaban) |                          |       | ✓      |
| Konsistensi antara Item dengan Aspek            |                          | ✓     |        |
| Ketepatan penterjemahan                         |                          |       |        |

Catatan Tambahan :

*Dapat diteliti untuk disiapken dan bentuk instrumen uji coba.*

Jakarta, 7 Juni 2017

Dosen Penguji Instrumen,

Pemohon,

Hilma Fitriyani, M.Pd

Fania Agustina

NIM. 1715125954

### LAMPIRAN 3

#### Pedoman Wawancara

Nama : Siti Nurhamidah, S.Pd

Usia : 27 Tahun

Tujuan : Studi Pendahuluan Kecanduan Game Online

| No. | Pertanyaan   | Jawaban |
|-----|--|---------|
| 1.  | Ada berapa banyak guru BK di sekolah ini?  |         |
| 2.  | Apakah ibu pernah menangani kasus <i>kecanduan game online</i> ?   |         |
| 3.  | Jika pernah, apa tindakan yang dilakukan dalam menghadapi siswa yang mengalami kecanduan game online?                |         |
| 4.  | Ada berapa siswa yang pernah ibu tangani dalam kasus <i>kecanduan game online</i> ?                                  |         |
| 6.  | Apakah dalam menangani kasus <i>kecanduan game online</i> ibu menggunakan teknik atau konseling dalam penanganannya? |         |

Jakarta, Maret 2016

Pewawancara

(Fania Agustina)

## LAMPIRAN 4

### Pedoman Wawancara

Nama : Siti Nurhamidah, S.Pd

Usia : 27 Tahun

Tujuan : Studi Pendahuluan Kecanduan *Game Online*

| No. | Pertanyaan   | Jawaban  |
|-----|--|--|
| 1.  | Ada berapa banyak guru BK di sekolah ini?  | Guru BK di sekolah ini ada tiga, setiap guru BK memegang satu angkatan yang terdiri dari 6 kelas.  |
| 2.  | Apakah ibu pernah menangani kasus <i>kecanduan game online</i> ?   | Pernah, tapi biasanya aja sih.   |
| 3.  | Jika pernah, apa tindakan yang dilakukan dalam menghadapi siswa yang mengalami kecanduan game online?                | Biasanya paling saya panggil ke ruang BK terus saya kasih tahu gitu aja.   |
| 4.  | Ada berapa siswa yang pernah ibu tangani dalam kasus <i>kecanduan game online</i> ?                                  | Sedikit, Cuma satu dua orang kayanya deh.  |
| 6.  | Apakah dalam menangani kasus <i>kecanduan game online</i> ibu menggunakan teknik atau konseling dalam penanganannya? | Tidak, ketika menangani kasus kecanduan game online biasanya memanggil siswa yang bersangkutan. Terus dibicarakan masalahnya sampai selesai. |

Jakarta, Maret 2016

Pewawancara

(Fania Agustina)

## LAMPIRAN 5

### Biodata Siswa

Nama : Arjuna Saptha Nugraha  
NISN : 003 1896 135  
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 10 Februari 2002  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jumlah Saudara Kandung : 2 (dua)  
Pendidikan Sebelumnya : SMP Negeri 245 Jakarta  
Pekerjaan Orang Tua  
    a. Ayah : Wiraswasta  
    b. Ibu : Ibu Rumah Tangga  
Alamat Orang Tua : Jln. Joglo Raya No.10 RT.01/ RW.01 Ciledug,  
Tangerang

## LAMPIRAN 6

### Kisi-kisi Instrumen Kecanduan *Game Online* Menurut Teori Kimberly Young

| Variabel                     | Aspek  | Indikator  | No. Item  |
|------------------------------|--|--|---|
| Kecanduan <i>Game Online</i> | <i>Excessive Use</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk melakukan aktivitas bermain game online.</li> <li>• Pengabaian terhadap kebutuhan-kebutuhan dasar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,2,4</li> </ul>                             |
|                              | <i>Withdrawal</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa marah, tertekan, dan depresi ketika game online tidak dapat diakses.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> </ul>                                 |
|                              | <i>Tolerance (Toleransi)</i>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebutuhan yang tinggi untuk memiliki fasilitas game online yang lebih baik.</li> <li>• Penambahan waktu dari hari ke hari untuk bermain game online.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9, 11, 12</li> </ul>                         |
|                              | <i>Negative Repercussion (efek negative terhadap diri sendiri)</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak memberikan alasan dan berbohong.</li> <li>• Pencapaian prestasi yang rendah.</li> <li>• Isolasi sosial</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13,14,16,18,20,21, 23,24,26,27,28</li> </ul> |

## LAMPIRAN 7

### Pedoman Wawancara Operator Warnet *Game Sky Center*

Nama : Rizal  
Usia : 25 Tahun  
Tujuan : Untuk mengetahui informasi AS

| No. | Pertanyaan   | Jawaban |
|-----|--|---------|
| 1.  | Apakah kenal dengan AS?  |         |
| 2.  | Seberapa sering AS main <i>game</i> ?  |         |
| 3.  | Aktivitas apa yang biasanya dilakukan AS di sini?                                      |         |
| 4.  | Berapa lama biasanya dia bermain <i>game</i> ?   |         |
| 5.  | Dalam sehari, biasanya berapa jam waktu yang digunakan AS bermain <i>game online</i> ? |         |
| 6.  | Kalau di hari <i>weekend</i> bagaimana?  |         |

Jakarta, Juni 2017

Pewawancara

(Fania Agustina)

Pedoman Wawancara  
Operator Warnet *Game Sky Center*

Nama : Rizal  
Usia : 25 Tahun  
Tujuan : Untuk mengetahui informasi AS

| No. | Pertanyaan   | Jawaban   |
|-----|--|---|
| 1.  | Apakah kenal dengan AS?  | Iya kenal, karena dia sering banget main di sini.   |
| 2.  | Seberapa sering AS main <i>game</i> ?  | Biasanya mah tiap hari dia selalu muncul mba, apalagi kalo hari libur atau weekend.                       |
| 3.  | Aktivitas apa yang biasanya dilakukan AS di sini?                                      | Biasanya dia main game mba.   |
| 4.  | Berapa lama biasanya dia bermain <i>game</i> ?   | Dia toh pernah seharian, bahkan pernah sampai nginep haha.  |
| 5.  | Dalam sehari, biasanya berapa jam waktu yang digunakan AS bermain <i>game online</i> ? | Kalau pas hari biasa paling dari pulang sekolah kisaran jam 5-an sampai malem jam 12-an lah paling cepet. |
| 6.  | Kalau di hari <i>weekend</i> bagaimana?  | Kalau pas weekend / hari libur mah lebih parah itu kaya yang sampe nginep-nginep                          |

Jakarta, Juni 2017

Pewawancara

(Fania Agustina)

## **LAMPIRAN 8**

### **Ancangan Konseling**

#### **Pertemuan ke-1 (5 Juni 2017)**

##### **A. Deskripsi Kasus**

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah.

##### **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu praktikan membangun hubungan baik dengan konseli agar sesi konseling berjalan dengan baik, konseli memahami tahapan proses konseling yang akan diikuti.

### **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 5 Juni 2017 pukul 10.10 – 10.50 di Ruang BK. Praktikan membangun rapport dengan konseli, seperti membangun kepercayaan dan keterbukaan antara peneliti dan konseli. Lalu praktikan menjelaskan tujuan dan alasan dilakukannya penanganan dalam kasus ini, kemudian praktikan membahas setiap aspek kecanduan *game online* berdasarkan instrumen yang telah diisi oleh AS dan bertanya mengenai pengalaman bermain *game online* yang dilakukan oleh AS.

### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-2 (6 Juni 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Berdasarkan hasil instrument kecanduan game online, AS memiliki kategori tinggi pada aspek excessive use (penggunaan berlebihan) dan aspek negative repercussion (efek negatif bagi diri sendiri). Namun pada aspek withdrawal (menarik diri) dan tolerance

(toleransi) dalam kategori rata-rata. AS sering sekali melupakan jadwal makan dan jadwal tidur karena bermain game online, juga di hari libur atau weekend biasanya AS lebih senang untuk menghabiskan waktu bermain game online dibandingkan untuk berkumpul dengan keluarga atau sekedar bermain dengan teman sebayanya di dunia nyata.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu praktikan mengidentifikasi masalah, mengukur frekuensi, intensitas, dan kaitannya dengan perilaku dan kognisi, serta konseli dapat mengenal dan memperoleh pemahaman terkait konsep analisis ABC dalam konseling CBT.

## **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Selasa, 6 Juni pukul 10.10 – 10.50 di Ruang BK. Praktikan melakukan identifikasi masalah, serta mengukur seberapa sering masalah itu terjadi dan apakah ada kaitannya dengan sikap serta kognisi konseli. Kemudian praktikan memberikan lembar kerja ABC kosong yang harus diisi oleh konseli.

#### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-3 (8 Juni 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinisial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Berdasarkan hasil instrument kecanduan game online, AS memiliki kategori tinggi pada aspek excessive use (penggunaan berlebihan) dan aspek negative repercussion (efek negatif bagi diri

sendiri). Namun pada aspek withdrawal (menarik diri) dan tolerance (toleransi) dalam kategori rata-rata. AS sering sekali melupakan jadwal makan dan jadwal tidur karena bermain game online, juga di hari libur atau weekend biasanya AS lebih senang untuk menghabiskan waktu bermain game online dibandingkan untuk berkumpul dengan keluarga atau sekedar bermain dengan teman sebayanya di dunia nyata.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu praktikan menetapkan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online*.

### **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Kamis, 8 Juni pukul 10.10 di Ruang BK. Praktikan bersama konseli menetapkan tujuan konseling, kemudian menentukan target sikap yang akan dikurangi beserta teknik yang akan digunakan konseli. Di sini praktikan menjelaskan tentang teknik *self-management* yang digunakan, serta kesediaan konseli untuk melakukan teknik *self-management*. Kemudian, praktikan dan konseli mengidentifikasi sejauh mana perilaku yang akan dikurangi dengan membuat komitmen dari awal hingga akhir sesi atas teknik yang akan digunakan. Praktikan memberikan lembar *self-monitoring* kepada konseli yang berisi: (1) Durasi bermain game dalam sehari; (2) Alasan bermain game online; (3) Konsekuensi yang dihasilkan dari perilaku bermain game online. Praktikan juga menjelaskan cara kerja dari *self-monitoring*, kemudian praktikan dan konseli mendiskusikan cara mengevaluasi perilaku sasaran di setiap pertemuan konseling.

### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-4 (9 Juni 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Berdasarkan hasil instrument kecanduan game online, AS memiliki kategori tinggi pada aspek excessive use (penggunaan berlebihan) dan aspek negative repercussion (efek negatif bagi diri sendiri). Namun pada aspek withdrawal (menarik diri) dan tolerance (toleransi) dalam kategori rata-rata. AS sering sekali melupakan jadwal

makan dan jadwal tidur karena bermain game online, juga di hari libur atau weekend biasanya AS lebih senang untuk menghabiskan waktu bermain game online dibandingkan untuk berkumpul dengan keluarga atau sekedar bermain dengan teman sebayanya di dunia nyata.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

Pada konseling ketiga, praktikan dan konseli kemudian menentukan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Praktikan kemudian memberikan self-monitoring dan menjelaskan maksud dari pemberian self-monitoring agar konseli paham dalam mengisi lembar self-monitoring tersebut.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu penerapan teknik *self-management* terhadap sikap yang akan diubah. Praktikan dan konseli mengidentifikasi sejauh mana perilaku sasaran yang akan dikurangi dengan melihat lembar self-monitoring secara berkala.

## **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 9 Juni pukul 15.00 – 15.40 di Ruang BK. Pada pertemuan konseling ke-4, praktikan mengontrol self-monitoring, kemudian melihat perilaku kecanduan game online pada AS yang mulai berkurang. Lalu menentukan jika perilaku yang diinginkan muncul maka membuat reinforcement, dan jika perilaku yang tidak diinginkan muncul maka membuat sanksi. Agar konseli dapat komitmen menjalani intervensi. Selain itu, praktikan juga melakukan evaluasi terhadap self-monitoring yang telah diisi oleh AS.

## **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-5 (12 Juni 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berisial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS

agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

Pada konseling ketiga, praktikan dan konseli kemudian menentukan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Praktikan kemudian memberikan self-monitoring dan menjelaskan maksud dari pemberian self-monitoring agar konseli paham dalam mengisi lembar self-monitoring tersebut.

Pada konseling keempat, praktikan mengidentifikasi kembali sejauh mana perilaku sasaran yang dikurangi dengan melihat lembar self-monitoring, kemudian menentukan reinforcement jika perilaku yang diinginkan muncul, dan pemberian sanksi jika perilaku yang tidak diinginkan muncul.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu penerapan strategi self-management kelanjutan dari konseling sebelumnya.

Apabila mencapai tujuan, yaitu tingkat kecanduan game online berkurang, maka dilakukannya strategi pemeliharaan terhadap konseli.

### **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 12 Juni pukul 15.00 – 15.40 di Ruang BK. Praktikan dan konseli menetapkan jangka waktu untuk pencapaian *goal-setting* yang ditetapkan, kemudian sambil melakukan evaluasi berkala terhadap *self-monitoring*. Kemudian konseli mendiskusikan *reinforcement* yang akan diberikan jika perilaku yang diinginkan muncul. Juga mendiskusikan hukuman jika perilaku yang tidak diinginkan muncul, sehingga akan memudahkan untuk mencapai *goal-setting*.

### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-6 (15 Juni 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan

terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

Pada konseling ketiga, praktikan dan konseli kemudian menentukan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Praktikan kemudian memberikan self-monitoring dan menjelaskan maksud dari pemberian self-monitoring agar konseli paham dalam mengisi lembar self-monitoring tersebut.

Pada konseling keempat, praktikan mengidentifikasi kembali sejauh mana perilaku sasaran yang dikurangi dengan melihat lembar self-monitoring, kemudian menentukan reinforcement jika perilaku yang diinginkan muncul, dan pemberian sanksi jika perilaku yang tidak diinginkan muncul. ]

Setelah melakukan identifikasi kembali pada perilaku sasaran yang akan diubah, kemudian konseli menjalankan strategy self-management sesuai dengan prosedur yang telah diberikan praktikan.

Pada pertemuan ke lima sudah mulai terlihat perubahan perilaku kecanduan game online secara signifikan. Kemudian praktikan mulai melakukan strategi pemeliharaan terhadap perilaku konseli.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu melakukan kontrol terhadap penerapan strategi self-management kelanjutan dari konseling sebelumnya.

## **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Kamis, 15 Juni pukul 10.10 – 10.40 di Ruang BK. Praktikan melakukan evaluasi, dengan melihat *self-monitoring* yang dilakukan oleh konseli. Apabila mencapai tujuan, praktikan dan konseli menerapkan strategi pemeliharaan, dan apabila perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan, praktikan dan konseli mengevaluasi kembali strategi *self-management* yang diberikan.

## **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-7 (11 Juli 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah

murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

Pada konseling ketiga, praktikan dan konseli kemudian menentukan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Praktikan kemudian memberikan self-monitoring dan menjelaskan maksud dari pemberian self-monitoring agar konseli paham dalam mengisi lembar self-monitoring tersebut.

Pada konseling keempat, praktikan mengidentifikasi kembali sejauh mana perilaku sasaran yang dikurangi dengan melihat lembar self-monitoring, kemudian menentukan reinforcement jika perilaku yang diinginkan muncul, dan pemberian sanksi jika perilaku yang tidak diinginkan muncul. ]

Setelah melakukan identifikasi kembali pada perilaku sasaran yang akan diubah, kemudian konseli menjalankan strategy self-management sesuai dengan prosedur yang telah diberikan praktikan. Pada pertemuan ke lima sudah mulai terlihat perubahan perilaku

kecanduan game online secara signifikan. Kemudian praktikan mulai melakukan strategi pemeliharaan terhadap perilaku konseli.

Pada pertemuan konseling ke enam, praktikan melihat perubahan perilaku tingkat kecanduan game pada AS mengalami pengurangan yang signifikan, kemudian praktikan memastikan perilaku ini bertahan dan dilakukannya strategi pemeliharaan pada AS, agar perilaku ini dapat terus dilakukan oleh AS.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu praktikan mengevaluasi kembali strategi self-management yang dilakukan dengan melihat perubahan perilaku yang tampak pada AS yaitu berkurangnya tingkat kecanduan game di aspek-aspek kecanduan game online sesuai dengan instrument kecanduan game online. Jika dirasa sudah stabil perilakunya, maka praktikan terus melakukan strategi pemeliharaan dengan mengarahkan konseli untuk terus melakukan self-monitoring.

## **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Selasa, 11 Juli pukul 10.10 – 10.40 di Ruang BK. Praktikan masih melakukan evaluasi secara berkala terhadap *self-monitoring* yang dilakukan oleh konseli

untuk melihat perkembangan perilaku, berkurang atau tidaknya perilaku kecanduan *game online*. Jika dirasa sudah terlihat perubahan, praktikan melakukan strategi pemeliharaan dengan mengarahkan konseli untuk terus melakukan *self-monitoring*.

#### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## Ancangan Konseling

### Pertemuan ke-8 (16 Juli 2017)

#### A. Deskripsi Kasus

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta. Skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* sehingga berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

Pada konseling kedua, fisik AS terlihat kelelahan karena bermain game online semalaman sehingga menjadi kurang tidur, dan terlihat lesu. Pada konseling sebelumnya, praktikan membantu AS agar memahami konsep ABC, kemudian AS menunjukkan wajah

murung, karena AS menyadari bahwa semenjak terus bermain game online, kegiatan lainnya seperti bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, kondisi fisik yang menurun seperti mudah lelah, kurang tidur, juga AS beranggapan bahwa teman-teman di kelas tidak ada yang mengerti akan dirinya.

Pada konseling ketiga, praktikan dan konseli kemudian menentukan target perubahan perilaku yang akan dicapai. Kemudian menentukan strategi self-management yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Praktikan kemudian memberikan self-monitoring dan menjelaskan maksud dari pemberian self-monitoring agar konseli paham dalam mengisi lembar self-monitoring tersebut.

Pada konseling keempat, praktikan mengidentifikasi kembali sejauh mana perilaku sasaran yang dikurangi dengan melihat lembar self-monitoring, kemudian menentukan reinforcement jika perilaku yang diinginkan muncul, dan pemberian sanksi jika perilaku yang tidak diinginkan muncul.

Setelah melakukan identifikasi kembali pada perilaku sasaran yang akan diubah, kemudian konseli menjalankan strategy self-management sesuai dengan prosedur yang telah diberikan praktikan. Pada pertemuan ke lima sudah mulai terlihat perubahan perilaku

kecanduan game online secara signifikan. Kemudian praktikan mulai melakukan strategi pemeliharaan terhadap perilaku konseli.

Pada pertemuan konseling ke enam, praktikan melihat perubahan perilaku tingkat kecanduan game pada AS mengalami pengurangan yang signifikan, kemudian praktikan memastikan perilaku ini bertahan dan dilakukannya strategi pemeliharaan pada AS, agar perilaku ini dapat terus dilakukan oleh AS.

Pada pertemuan konseling ke tujuh, dirasa cukup untuk mengakhiri konseling, karena melihat perubahan yang terjadi dari AS sudah mulai stabil dan berkurang dalam hal tingkat kecanduan game. Ini bisa dilihat dari penurunan atau stabilitas yang terjadi pada perilaku AS. Selain itu, strategi pemeliharaan yang dirasa cukup juga telah dilakukan oleh praktikan. Ini bertujuan agar AS dapat mandiri dan tidak bergantung oleh praktikan untuk mengurangi tingkat kecanduan game online.

## **B. Tujuan Konseling**

Target yang ingin dicapai pada sesi konseling yaitu melakukan analisis ABC yang kedua setelah diberikan tritmen, melakukan evaluasi, refleksi diri terhadap konseli, dan mengakhiri kegiatan konseling.

### **C. Perencanaan Pelaksanaan Konseling**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 16 Juli pukul 10.10 – 10.40 di Ruang BK. Praktikan memberikan lembar analisis ABC yang kedua untuk dapat melihat perubahan perilaku dari konseli, kemudian melakukan evaluasi atas kegiatan yang telah konseli lakukan, lalu peneliti membantu konseli untuk bisa merefleksikan diri tentang hasil perilaku kecanduan *game online* yang telah berkurang dan mengakhiri proses konseling.

### **D. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan yang akan digunakan selama sesi konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik *Self-management*.

## LAMPIRAN 9

### LAPORAN KONSELING

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| Nama Konseli     | : AS                             |
| Nomor Kasus      | : -                              |
| Tempat           | : Ruang BK SMA Negeri 85 Jakarta |
| Nama Konselor    | : Fania Agustina                 |
| Tanggal Evaluasi | : 5 Juni – 16 Juli               |

#### A. Tujuan Evaluasi

Konseli berinsial AS merupakan siswa SMA Negeri 85 kelas XII dan berusia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki. AS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai karyawan, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar. AS saat ini tinggal bersama ayah dan ibunya di Joglo, Kembangan. AS lulusan dari SMP Negeri 245 Jakarta.

Berdasarkan hasil skor instrumen kecanduan *game online* menunjukkan bahwa AS mengalami kecanduan terhadap *game online* ditunjukkan dari empat aspek, yaitu *excessive use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *negative repercussion* yang tergolong tinggi, itu ditunjukn dari perilaku bermain game online pada diri AS yang

berdampak pada aktivitas sosial AS, baik di lingkungan rumah, ataupun di lingkungan sekolah. Ketika di kelas, AS jarang berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas. Kemudian AS seringkali tidak bersemangat ketika belajar di kelas karena pada malam harinya AS tidur terlambat karena bermain *game online*.

## B. Prosedur Asesmen

| <b>Alat pengumpulan data</b>    | <b>Jenis</b>      | <b>Sumber</b>   | <b>Fungsi</b>  |
|---------------------------------|-------------------|-----------------|--|
| Pedoman wawancara               | Wawancara terbuka | Guru BK         | untuk mengetahui aktivitas sosial konseli ketika di dalam kelas dan saat pelajaran berlangsung |
|                                 | Wawancara terbuka | Operator Warnet | Untuk mengetahui aktivitas konseli ketika di warnet.   |
| Instrumen Kecanduan Game Online | Angket            | Konseli         | Untuk mengukur kecanduan game online pada konseli sebelum dan ketika diberikan dintervensi.    |

|              |                 |         |   |
|--------------|-----------------|---------|---|
| Self- report | Self-monitoring | Konseli | Untuk mengetahui perkembangan konseli dalam masa <i>treatment</i> . |
|              | Biodata diri    | Konseli | Untuk mengetahui data siswa.  |

### C. Hasil Asesmen

#### 1. Wawancara

##### 1) Guru BK

Hasil wawancara dengan guru BK yang mengajar di kelas XII IPS 3. AS merupakan siswa yang pendiam ketika di dalam kelas, juga sering sekali tertidur di kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung. Ketika jam pelajaran berlangsung juga AS mengerjakan tugas, dan telat mengumpulkan sesuai tepat waktu.

##### 2) Operator Warnet

Hasil wawancara dengan operator warnet game sky center yaitu AS sering sekali bermain di warnet tersebut. jika hari biasa, maka AS sering terlihat dari jam 16.00 hingga malam 23.00 karena mengambil paketan malam, berbeda dengan akhir

pekan, AS lebih lama bermain game online, mengambil paketan jam siang – malam, dari jam 10.00 hingga malam hari, sering juga AS sampai menginap di warnet tersebut.

## 2. Instrument Kecanduan Game Online

Kesimpulan dari hasil skor instrument diperoleh grafik dan tabel perolehan data baseline sebelum intervensi. Berikut adalah grafik perolehan data baseline frekuensi kecanduan game online AS sebelum intervensi dilakukan oleh praktikan:

| Tanggal | Skor Kecanduan <i>Game Online</i>               |                                     |                                 |  |
|---------|---|-------------------------------------|---------------------------------|--|
|         | <i>Excessive Use</i><br>(Penggunaan berlebihan) | <i>Withdrawal</i><br>(menarik diri) | <i>Tolerance</i><br>(Toleransi) | <i>Negative Repercussion</i><br>(efek negatif terhadap diri sendiri) |
| 8 Mei   | 20  | 8                                   | 15                              | 24   |
| 15 Mei  | 20  | 8                                   | 15                              | 23   |
| 22 Mei  | 20  | 8                                   | 13                              | 23   |
| 29 Mei  | 20  | 8                                   | 15                              | 23   |

## **D. Kesimpulan**

### **1. Diagnosa**

AS memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi sehingga berdampak pada aktivitas yang dilakukan seperti sulit mengatur waktu tidur, tidak percaya diri jika bersosialisasi dengan teman di dunia nyata (di kelasnya),

### **2. Pragnosa**

Tujuan konseling dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi durasi bermain game online pada diri AS yaitu supaya AS bisa melakukan kegiatan ini dengan baik, seperti tidur, makan, bersosialisasi dengan teman sebaya.

### **3. Rekomendasi**

Untuk membantu mengatasi masalah yang dialami AS, peneliti menggunakan Self-Management sebagai upaya dalam mengurangi tingkat kecanduan game online pada diri AS. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Review ABC dari masalah yang dialami konseli
- b. Proses mengingatkan konseli mengenai pentingnya menghubungkan behavior (B) dengan consequences (C), bahwa behavior yang ditunjukkan oleh konseli sangat

menentukan konsekuensi. Hal ini akan membantu konseli untuk melihat kegunaan dilakukannya *self-management*.

## **E. Hasil Konseling**

Setelah dilakukan asesmen, penetapan tujuan, dan memperkenalkan model teori ABC, pertemuan selanjutnya yaitu mengimplementasikan teknik. Tahap ini berdasarkan pada teknik *self-management* yaitu:

### **a. Review ABC**

Pada pertemuan ke lima peneliti melakukan peninjauan analisis ABC. Tujuannya adalah untuk mengingatkan kembali kepada AS mengenai pentingnya menghubungkan *behavior* (B) dengan *consequence* (C), bahwa *behavior* (B) sangat menentukan *consequence* (C). Peneliti melakukan review kemudian hasil analisis ABC sebagai berikut:

#### **A (*Antecedent*)**

Konseli kecanduan bermain *game online*.

#### **B (*Behavior*)**

Bermain *game online* setiap hari, durasi dalam satu hari minimal main 6 jam dalam hari kerja, dan 12 jam saat akhir pekan.

### **C (Consequence)**

Susah bersosialisasi dengan teman di kelas, sulit mengatur waktu tidur, merasa dijauhkan oleh teman-teman di dunia nyata (terutama di kelas) karena merasa tidak nyambung ketika bicara dengan teman-temannya.

#### **b. Melakukan teknik *self-management***

Peneliti melakukan teknik *self-management* dengan menggunakan *self-monitoring*. tahap ini dilakukan dimulai dari pertemuan ketiga, dimana peneliti memulai kegiatan *self-monitoring* dan mengajak AS untuk berdiskusi mengenai kegiatan tersebut dan dapat ditarik kesimpulan dari kegiatan *self-monitoring* tersebut yaitu AS merasa lebih bisa mengatur waktu serta memiliki keyakinan baru yang lebih rasional. Selain itu setelah dilakukannya intervensi, tingkat kecanduan *game online* pada diri AS mengalami penurunan.

#### **c. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling**

Pada sesi ke delapan, yang merupakan sesi evaluasi proses konseling. AS melakukan analisis ABC yang kedua

setelah diberikan teknik *self-management*, yaitu *self-monitoring*. kemudian peneliti dan AS mendiskusikan analisis ABC dengan cara membandingkan ABC pertama dan kedua. Tujuannya agar peneliti dapat memastikan bahwa AS mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir yang dapat mempengaruhi perilakunya. Peneliti bersama konseli (AS) menyimpulkan kegiatan konseling yang telah dilakukan bersama dan juga peneliti meminta AS untuk menyebutkan manfaat dari sesi konseling, yaitu dapat mendorong diri sendiri untuk bisa mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, juga perasaan yang lebih tenang ketika perlu bersosialisasi dengan teman di dunia nyata. AS mengatakan bahwa selama sesi konseling, betul-betul dirasa manfaat bagi dirinya yang memang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, sehingga konseling dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online* tersebut.

Selain itu juga terlihat perubahan pada aspek *behavior* AS, di mana tingkat kecanduan *game online*, seperti pada aspek *excessive use*, misalnya AS kehilangan waktu tidur karena bermain *game online* hingga larut malam menjadi berkurang. AS lebih bisa mengatur pola tidurnya, sehingga bisa bangun pagi dan tidak merasa mengantuk ketika belajar di sekolah. Lalu pada aspek *withdrawal*, misalnya emosi marah

yang muncul ketika tidak bermain *game online*, menjadi berkurang, sehingga tidak lagi menggerutu atau mengeluarkan kalimat-kalimat kasar. Kemudian pada aspek *tolerance* misalnya, AS sudah mulai mengurangi untuk membeli *item-item* di dalam *game*, yang dapat membuat uang jajannya menipis. Juga pada aspek *negative repercussion* misalnya, lebih mengutamakan mengerjakan PR terlebih dahulu, dibanding harus bermain *game online* secara terus-menerus dan melupakan pekerjaan rumah.

## LAMPIRAN 10

1

### Instrumen Kecanduan Game Online

Nama : Arjuna Saptha Nugraha

Kelas : 12 IPS 3

#### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan benar.
2. Berilah pendapat Anda sesuai dengan apa yang Anda alami.
3. Berilah tanda check list (v) pada salah satu jawaban yang tersedia.

#### Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

| No. | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1   | Saya lebih senang bermain game online dibanding bermain dengan teman di luar game online.  |    | ✓ |    |     |
| 2   | Saya lebih senang berlama-lama di depan komputer dibandingkan harus melakukan kegiatan lainnya.  |    | ✓ |    |     |
| 3   | Di hari libur atau weekend saya lebih senang bermain game online di rumah, dibanding harus berkumpul atau sekedar pergi tamasya dengan keluarga. | ✓  |   |    |     |
| 4   | Saya kehilangan waktu tidur karena bermain game online hingga larut malam.   | ✓  |   |    |     |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 5  | Berat badan bertambah akibat banyak ngemil ketika sedang bermain game online.  |   |   | ✓ |  |
| 6  | Sering sekali saya lupa makan karena keasyikan bermain game online.  | ✓ |   |   |  |
| 7  | Saya menggerutu ketika koneksi internet sedang kacau atau tidak lancar pada saat tengah bermain game online.   | ✓ |   |   |  |
| 8  | Saya menjadi kesal jika orang lain menggunakan koneksi wifi yang sama untuk download pada saat saya sedang bermain game online.  | ✓ |   |   |  |
| 9  | Jika terdapat versi baru, maka harus selalu update supaya game dapat dijalankan.   | ✓ |   |   |  |
| 10 | Item-item di dalam game membuat saya sangat tertarik untuk membeli terus-menerus.  | ✓ |   |   |  |
| 11 | Saya berkata di dalam hati, "hanya beberapa menit lagi", pada saat bermain game online dan tetap meneruskan bermain ketika jumlah menit yang saya katakan pada diri saya tercapai. | ✓ |   |   |  |
| 12 | Jam bermain game online saya meningkat jika saya bisa menyelesaikan setiap level permainan dengan baik.  |   | ✓ |   |  |
| 13 | Saya bertekad untuk berhenti bermain game online, namun belum berhasil.  |   | ✓ |   |  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 14 | Jika orang tua di rumah menyuruh saya membantunya, maka saya akan teriak "nanti dulu" ketika sedang bermain game online  |   | ✓ |   |  |
| 15 | Saya sering melupakan janji untuk melakukan sesuatu dengan teman atau orang tua karena terlalu asyik bermain game online.  |   |   | ✓ |  |
| 16 | Saya izin ke orang tua untuk berangkat sekolah padahal saya membolos ke warnet demi bermain game online.   | ✓ |   |   |  |
| 17 | Jika ada tugas atau PR, saya mengutamakan bermain game online terlebih dahulu.   |   | ✓ |   |  |
| 18 | Teman-teman banyak yang menjauhi saya karena khawatir akan saya ajak berlama-lama bermain game online.   |   | ✓ |   |  |
| 19 | Semakin sulit bagi saya untuk memiliki sahabat, karena waktu yang saya miliki lebih banyak habis untuk bermain game online dibandingkan berinteraksi bersama sahabat saya. |   | ✓ |   |  |
| 20 | Kecintaan saya terhadap game online membuat saya hanya memiliki teman dengan hobi yang sama, mengingat kami dapat meluangkan waktu bersama-sama untuk bermain game online. |   | ✓ |   |  |

## LAMPIRAN 11

### **BUKU AGENDA *SELF-MONITOR***

Nama : Arjuna Saptha Nugraha  
Kelas : 12 IPS 3  
Sekolah : SMA Negeri 85 Jakarta

Self Monitoring

| Tanggal | (A)   | (B)  | (C)   |
|---------|-------|--|---|
| 8 Juni  | 9 Jam | Beran tem dengan adik di rumah                       | Kehilangan Jam Tidur, Jadi bergadang                  |
| 9 Juni  | 8 Jam | Malas mengerjakan tugas / PR                         | Terlambat Mengumpulkan Tugas                          |
| 12 Juni | 7 Jam | Males di rumah - suruh di rumah jadi kabur ke warnet | Lupa mengerjakan PR, Pulang Malam                     |
| 15 Juni | 6 Jam | Dijajak temen ke warnet                              | Sakit jadi gak masuk sekolah                          |
| 11 Juli | 5 Jam | Di omelin mama, gara-gara main game jadi kabur       | Ketiangan kesekolah gara-gara balik malem dari warnet |
| 16 Juli | 4 Jam | Males Nugas  | Terlambat Ngumpulin Tugas                             |
|         |       |  |   |

Catatan :

- (a) Durasi bermain *game online*
- (b) Alasan bermain *game online*
- (c) Konsekuensi bermain *game online*

## LAMPIRAN 12

### Perilaku Kecanduan *Game Online*

Sebelum Intervensi

Nama : Arjuna Saptha Nugraha  
Kelas : XII IPS  
Sekolah : SMAN 85

| Hari / Tanggal | Durasi Bermain <i>Game Online</i> |
|----------------|-----------------------------------|
| 1 Juni 2017    | 12 jam                            |
| 5 Juni 2017    | 10 jam                            |
| 6 Juni 2017    | 10 jam                            |
| 7 Juni 2017    | 9 jam                             |

Observer



( Riza )

Perilaku Kecanduan *Game Online*

Setelah Intervensi

Nama : *Arsyana Saptha Nuordha*  
Kelas : *XII IPS*  
Sekolah : *SMAN 85*

| Hari / Tanggal      | Durasi Bermain <i>Game Online</i> |
|---------------------|-----------------------------------|
| <i>17 Juli 2017</i> | <i>4 jam</i>                      |
| <i>18 Juli 2017</i> | <i>3 jam</i>                      |
| <i>19 Juli 2017</i> | <i>3 jam</i>                      |
| <i>20 Juli 2017</i> | <i>2 jam</i>                      |

Observer



( *RIZAL* )

## LAMPIRAN 13

### Strategi Pemeliharaan

#### Perilaku Kecanduan Game Online

Setelah Dilakukannya Terapi pada Siswa

Nama : Arjuna Saptha.  
Kelas : XII-IPS-3  
Sekolah : SMA Negeri 85. Jakarta

| Hari / Tanggal | Waktu Berangkat ke Warnet | Waktu pulang dari warnet | Durasi bermain game online |
|----------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 28/8           | 16.00                     | 21.00                    | 5 jam                      |
| 29/8           | 17.00                     | 20.00                    | 3 jam                      |
| 30/8           | 16.00                     | 20.00                    | 4 jam                      |
| 31/8           | 19.30                     | 21.30                    | 4 jam                      |
| 2/9            | 13.00                     | 18.00                    | 5 jam                      |
| 3/9            | 14.00                     | 19.00                    | 5 jam                      |
|                |                           |                          |                            |

Observer

  
( Rachmaudy )  
Orang Tua Siswa

# LAMPIRAN 14

## Distorsi Kognitif

Rekapitulasi Data Hasil Pencapaian CBT pada AS

| Keterangan  | Sebelum Terapi  | Terapi  | Sesudah Terapi   |
|---|---|---|--|
| Teknik CBT  | Self-management   |   |  |
| Distorsi Kognitif   | <i>Dichotomous thinking</i> (pemikiran dokotomis)   | Menerapkan teknik <i>self monitoring</i>                              | Berpikir rasional dan memikirkan lebih positif dalam mencapai perilaku target.                 |
| <i>Automatic thought</i> (sebelum) dan tanggapan rasional (sesudah) | <i>Games</i> dapat membuat diriku menjadi berharga di dunia maya.   | Mecoba meyakinkan diri untuk menghilangkan <i>automatic thought</i> . | <i>Games</i> bukan membuat diriku menjadi berharga tapi semakin menjauhkanku dari dunia nyata. |
| Jumlah jam bermain  | 6-12 jam / hari<br>(54 jam perminggu)   | 5-9 jam / hari<br>(35 jam perminggu)                                  | 3-5 jam / hari<br>30 jam / hari  |
| Frekuensi bermain   | Setiap Hari   |   |  |
| Perubahan yang dialami  | Bersifat fluktuatif   |   |  |
| Follow-up   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli lebih banyak menerapkan tanggapan rasional daripada <i>self-talk</i></li> <li>- Konseli mampu untuk bermain <i>games</i> dengan rata-rata 3 jam sehari dan kadangkala 5 jam sehari meskipun ia tetap bermain setiap hari.</li> <li>- Konseli mampu untuk tidak membeli <i>item-item</i> di dalam <i>games</i>.</li> <li>- Konseli mampu untuk mengatur pola hidupnya.</li> </ul> |   |  |

## LAMPIRAN 15

Berikut merupakan foto pada saat kegiatan konseling berlangsung:



Berikut merupakan lokasi di mana konseli sering bermain game online:



Warnet : Game Sky Center