

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN  
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA MAN  
(MADRASAH ALIYAH NEGERI) 1 KOTA MADIUN**



**DISUSUN OLEH:**

**FITRI APRILYANA**

**NIM. 2202103065**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**JULI 2026**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA MAN (MADRASAH ALIYAH NEGERI) 1 KOTA MADIUN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH:**

**FITRI APRILYANA**

**NIM. 2202103065**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**JULI 2026**

## **LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Skripsi oleh Fitri Aprilyana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Rischia Pramudia Trisnani, M.Pd.

NIDN. 0724058801

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons

NIDN. 0704118503

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Fitri Aprilyana dipertahankan di depan panitia penguji pada hari

Jum'at, 24 Juli 2026,

Panitia Penguji,



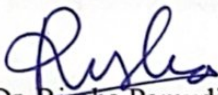
Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.  
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Ryscha Pamudita Trisnani, M.Pd  
NIDN. 0724058801

Anggota



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0704118503

Anggota



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.  
NIDN. 0729117801

Anggota

Mengetahui  
Dekan FKIP,



Dr. Mdh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0725028401

Mengesahkan,  
Kaprod Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.  
NIDN. 0704118503

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Aprilyana

NIM : 2202103065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Fitri Aprilyana

NIM. 2202103065

## MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

### MOTTO:

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

*(Q.S Al-Insyirah: 5-6)*

*“keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”*

*(BJ Habibie)*

*“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth to wait”*

*“Air mata ini adalah saksi, badai ini adalah gurunya dan hari ini, aku berdiri sebagai bukti bahwa aku tidak pernah benar-benar sendirian dalam perjuangan ini”*

### PERSEMBAHAN

*Di antara seluruh halaman laporan ini, halaman persembahan menjadi satu-satunya bagian yang paling bermakna. Karya tulis ini saya dedikasikan sebagai wujud nyata rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua, kakek-nenek, seluruh keluarga besar serta teman-teman yang senantiasa mencurahkan doa, semangat, dan dukungan penuh hingga terselesaikannya skripsi ini.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat Taufiq serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 1 Kota Madiun”.

Pada proses penyelesaian skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dalam penyusunan skripsi dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Trisnoto, S.Pd., M.M selaku Kepala Sekolah MAN 1 Kota Madiun yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian di MAN 1 Kota Madiun.

6. Ibu Derin Clarina, S.Pd. selaku Guru BK di MAN 1 Kota Madiun yang telah membantu proses penelitian penulis selama meneliti di sekolah.
7. Kedua orang tua saya yang sangat hebat Ayahanda Agus Rianto dan Ibunda Wariana. Kita bukan keluarga yang terbiasa merangkai rasa dalam kata, tapi penulis tahu, di balik diam kalian ada doa yang tak pernah putus. Dukungan kalian hadir bukan lewat ucapan, melainkan lewat peluh dan pengorbanan yang diam-diam kalian berikan. Skripsi ini adalah buah dari doa panjang yang kalian sematkan tanpa pernah penulis minta. Terima kasih, Ayah, Ibu. Untuk restu yang menjadi penerang, dan untuk cinta yang tak pernah bersyarat.
8. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan, support dan doa kepada penulis untuk menyelesaikan proses skripsi dengan lancar.
9. Kepada Zakiya dan Vikky, sahabat yang menemani penulis sejak semester 1 hingga kini. Perjumpaan kita di bangku kuliah adalah anugerah yang tak pernah terduga. Terima kasih atas kenangan indah dan pelajaran hidup yang telah kita lalui bersama.
10. Kepada Lestari, Intan, Atul, Aurel, Eva, Evi, dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas nasihat, arahan, dan bantuan ikhlas yang kalian berikan, baik dalam proses akademik maupun kehidupan pribadi penulis.
11. Kepada Marita, terimakasih sudah menjadi partner mengerjakan skripsi yang setia menemani penulis selama penelitian berlangsung hingga penyusunan skripsi ini selesai. Terimakasih sudah selalu mengkhawatirkan

penulis dan memberikan support serta masukan kepada penulis untuk menjadi yang lebih baik.

12. Untuk seseorang yang mungkin sedang membaca ini dari kejauhan, alasan senyum ini tetap ada di tengah dinginnya malam yang sepi. Terima kasih telah hadir, menemani, dan diam-diam berjuang bersama penulis. Jarak memang memisahkan, tapi namamu selalu menghangatkan setiap ruang di hati. Terima kasih untuk semangat yang terkirim lewat layar kaca, meski langkah kita masih terhalang ribuan mil. Aku berdoa, semoga langkahmu selalu dikuatkan, dikelilingi orang-orang baik, dan mimpi-mimpimu satu per satu terwujud.

13. *Last but not least*, untuk Fitri Aprilyana, diri penulis sendiri. Terima kasih atas perjuangan yang tak banyak terlihat orang lain, dan mimpi besar yang diam-diam kamu perjuangkan meski jalannya belum ke sana. Kamu berhasil membuktikan mampu menyeimbangkan semuanya dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Terima kasih sudah bertahan sampai detik ini, melewati semua rintangan meski tak jarang rasanya berat. Bertahan sejauh ini saja sudah menjadi pencapaian yang patut disyukuri.

Madiun, 6 Juli 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                        |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....              | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....                 | iii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....                   | iv   |
| MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN.....                        | v    |
| KATA PENGANTAR.....                                    | vi   |
| DAFTAR ISI.....                                        | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                      | xi   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                     | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                   | xiii |
| ABSTRAK.....                                           | xiv  |
| BAB I.....                                             | 1    |
| PENDAHULUAN.....                                       | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                         | 1    |
| B. Batasan Masalah.....                                | 6    |
| C. Rumusan Masalah.....                                | 6    |
| D. Tujuan Penelitian.....                              | 6    |
| E. Kegunaan Penelitian.....                            | 6    |
| F. Definisi Operasional Variabel.....                  | 8    |
| BAB II.....                                            | 11   |
| KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....           | 11   |
| A. Kajian Pustaka.....                                 | 11   |
| B. Kerangka Berfikir.....                              | 32   |
| C. Hipotesis Penelitian.....                           | 34   |
| BAB III.....                                           | 36   |
| METODE PENELITIAN.....                                 | 36   |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....                    | 36   |
| B. Desain Penelitian.....                              | 37   |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 43   |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                        | 46   |
| E. Instrument Penelitian.....                          | 47   |
| F. Teknik Analisis Data.....                           | 54   |
| BAB IV.....                                            | 56   |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| HASIL DAN PEMBAHASAN.....         | 56 |
| A. Deskripsi Data.....            | 56 |
| B. Hasil Pengujian Hipotesis..... | 64 |
| C. Pembahasan.....                | 66 |
| BAB V.....                        | 74 |
| PENUTUP.....                      | 74 |
| A. Kesimpulan.....                | 74 |
| B. Saran.....                     | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA.....               | 76 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....            | 79 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....                                 | 37 |
| Tabel 3. 2 Skoring Kuesioner Pertanyaan.....                     | 47 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi Angket Kecanduan Sebelum Uji Validitas..... | 49 |
| Tabel 3. 4 Interpretasi Indikator Korelasi.....                  | 51 |
| Tabel 3. 5 Rekapitulasi Uji Validitas.....                       | 52 |
| Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas.....                              | 52 |
| Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....                           | 54 |
| Tabel 4. 1 Hasil Inteval.....                                    | 57 |
| Tabel 4. 2 Nilai Pre-Test.....                                   | 58 |
| Tabel 4. 3 Frekuensi Data Pre-Test.....                          | 58 |
| Tabel 4. 4 Nilai Post-test.....                                  | 60 |
| Tabel 4. 5 Frekuensi Data Post-test.....                         | 61 |
| Tabel 4. 6 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test.....        | 63 |
| Tabel 4. 7 Hasil Analisis Paired Sample Test.....                | 65 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 4. 1 Kecanduan Game Online Sebelum diberikan Layanan.....  | 59 |
| Gambar 4. 2 Kecanduan Game Online Sesudah diberikan Layanan.....  | 61 |
| Gambar 4. 3 Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test..... | 63 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....                                                                    | 80  |
| Lampiran 2. Blueprint Sebelum Uji Validitas .....                                                      | 81  |
| Lampiran 3. Kuesioner Penelitian .....                                                                 | 82  |
| Lampiran 4. Tabel r Tabel .....                                                                        | 85  |
| Lampiran 5. Hasil Uji Validitas .....                                                                  | 86  |
| Lampiran 6. Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas .....                                           | 87  |
| Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Uji Instrument .....                                                   | 90  |
| Lampiran 8. Blueprint Sesudah Uji Validitas .....                                                      | 91  |
| Lampiran 9. Instrumen Penelitian Sesudah Uji Validitas .....                                           | 92  |
| Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas .....                                                              | 95  |
| Lampiran 11. Tabulasi Data Kecanduan Game Online Pre-test .....                                        | 97  |
| Lampiran 12. Tabulasi Data Kecanduan Game Online Pos-test .....                                        | 98  |
| Lampiran 13. RPL Konseling Kelompok .....                                                              | 99  |
| Lampiran 14. Surat Izin Penelitian .....                                                               | 131 |
| Lampiran 15. Deskripsi Data SPSS (Mean, Median, Modus, Standar Deviasi, dsb)<br>dengan SPSS 25.0 ..... | 132 |
| Lampiran 16. Hasil Uji Paired Sample T-Test .....                                                      | 133 |
| Lampiran 17. Uji Normalitas .....                                                                      | 134 |
| Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian .....                                                              | 135 |
| Lampiran 19. Surat Balasan Penelitian .....                                                            | 136 |
| Lampiran 20. Riwayat Hidup .....                                                                       | 137 |