

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI PREFERENSI BERMAIN *GAME ONLINE* SISWA SMA NEGERI 5 TANA TORAJA



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd.)**

**HERNIATI TUDANG
1220218782**

**Program Studi Bimbingan Konseling Kristen
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN KRISTEN**

**INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2025**

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI PREFERENSI BERMAIN *GAME ONLINE* SISWA SMA NEGERI 5 TANA TORAJA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd.)

**HERNIATI TUDANG
1220218782**

**Program Studi Bimbingan Konseling Kristen
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* dalam
Mengurangi Preferensi Bermain *Game Online* Siswa SMA
Negeri 5 Tana Toraja

Disusun oleh :

Nama : Herniati Tudang

NIRM : 1220218782

Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen

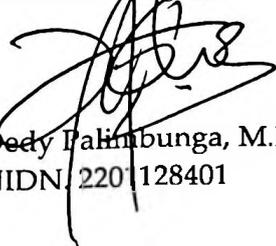
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka skripsi ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen (FKIPK), Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 1 September 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Theo Dedy Palimbunga, M.Pd
NIDN. 2201128401

Pembimbing II,



Edwin Ballu, M.Pd
NIDN. 20006127301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Preferensi Bermain *Game Online* Siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja

Disusun Oleh :

Nama : Herniati Tudang
NIRM : 1220218782
Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Dibimbing oleh :

I. Theo Dedy Palimbunga, M.Pd.
II. Edwin Ballu, M.Pd.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sarjana (S-1) Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tanggal 08 September 2025 dan dijudisium tanggal 27 September 2025.

Dewan Penguji

Penguji Utama,



Mery Toban, S.Th., M.Pd.K.
NIDN. 2001057903

Penguji Pendamping,



Bartolomius Budi, S.Pd., M.Th.
NIDN. 2229048701

Panitia Ujian Skripsi

Ketua,



Marthinus Kabe', M.Pd.K.
NIDN. 2002126102

Sekretaris,



Alfrida Lembang, M.Pd.K.
NIDN. 2210048501

Mengetahui
Dekan,



Djidon Lamba, Ph.D.
NIDN. 2015048302

SURAT PERNYATAAN KEASLIHAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herniati Tudang
NIRM : 1220218782
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*
dalam Mengurangi Preferensi Bermain *Game Online*
SMA Negeri 5 Tana Toraja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 18 Agustus 2025
Yang Membuat Pernyataan



Herniati Tudang
NIRM. 1220218782

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herniati Tudang
NIRM : 1220218782
Fakultas/Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen

Dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu **Hak bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah skripsi yang berjudul:

“Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Preferensi Bermain *Game Online* SMA Negeri 5 Tana Toraja”

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari skripsi ini (Bab I dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis skripsi ini.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 18 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Herniati Tudang
NIRM. 1220218782

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Teruntuk Tahan yang Maha Esa, atas tuntunan dan penyertaannya.
2. Orang tua kandung, Ibu Martha Batan dan Ayah Alm. Paulus Lo'ken.
3. Orang tua angkat, Yauri Risal Rombeallo, dan Alm. Alberthin Randekau.
4. Orang tua sambung, Alm. Antonius Palangiran.
5. Om Marthen Roy dan tante mining.
6. Saudara saudara yang telah mendukung.

MOTTO

"Karena masa depan sungguh ada, dan harapan tidak akan hilang"

Amsal 23:18

"Masa ada pada kamu yang mau berusaha, tidak hilang harapan dan selalulah berdoa"

(Penulis)

ABSTRAK

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa kelas X.6 SMA Negeri 5 Tana Toraja. Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan siswa yang memiliki kecenderungan tinggi bermain *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra-siklus seluruh siswa berada pada kategori kebiasaan tinggi dengan rata-rata 88%. Setelah penerapan konseling kelompok teknik *self control* pada siklus I, terjadi penurunan menjadi 67% dengan kategori sedang. Selanjutnya, pada siklus II rata-rata kebiasaan bermain *game online* turun signifikan menjadi 46% dengan kategori rendah. Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self control* efektif dalam menurunkan preferensi bermain *game online*, meningkatkan kontrol diri, serta membentuk perilaku positif siswa dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi.

Kata kunci: konseling kelompok, *self control*, *game online*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of implementing group counseling with the self-control technique in reducing online gaming habits among class X.6 students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. This guidance and counseling action research was carried out in two cycles students who had a high tendency to play online games as the subjects. The results showed that in the pre-cycle, all students were in the high habit category with an average of 88%. After the implementation of group counseling using the self-control technique in cycle I, the percentage decreased to 67% in the medium category. Furthermore, in cycle II, the average online gaming habit significantly dropped to 46% in the low category. These findings prove that group counseling services with the self-control technique are effective in reducing online gaming preferences, improving self-control, and fostering positive student behavior in academic, social, and personal aspects.

Keyword: *group coneling, self control, game online*