

Tabel Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Pertemuan	Materi	Tujuan	Hasil
I	Pengertian intensitas bermain <i>game online</i> faktor penyebab, dampak dan pentingnya <i>self control</i> .	Membantu siswa memahami intensitas bermain serta pentingnya pengendalian diri dalam mengurangi perilaku bermain <i>game</i> secara berlebihan.	Setelah mengikuti kegiatan, anggota kelompok mampu memahami materi mengenai intensitas bermain <i>game online</i> , mulai dari pengertian, penyebab, hingga dampak yang ditimbulkan terhadap aspek akademik, kesehatan, sosial, dan emosional. Selama diskusi berlangsung, sebagian besar anggota mengakui bahwa mereka sering bermain <i>game online</i> melebihi waktu yang direncanakan sehingga mengganggu waktu belajar, istirahat, dan interaksi dengan keluarga maupun teman. Melalui dinamika kelompok, anggota saling berbagi pengalaman mengenai kebiasaan bermain <i>game online</i> sehingga muncul kesadaran bahwa perilaku tersebut perlu dikendalikan. Selain itu, anggota memahami bahwa teknik <i>self control</i> merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan untuk mengurangi intensitas bermain <i>game online</i> melalui pengendalian diri secara bertahap. Pada akhir kegiatan, anggota menunjukkan antusiasme dan menyatakan kesiapan mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok.
II	Pengenalan kebiasaan bermain melalui <i>self recoding</i> (pencatatan diri).	Membantu siswa mengenali dan mencatat kebiasaan bermain <i>game online</i> , termasuk durasi bermain, situasi pemicu, dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.	Setelah kegiatan <i>self recording</i> , seluruh anggota kelompok mampu mengisi lembar pencatatan diri sesuai dengan kondisi masing-masing. Anggota mencatat waktu bermain, lama bermain, jenis game yang dimainkan, situasi yang mendorong mereka bermain, serta aktivitas yang sering ditinggalkan akibat bermain <i>game online</i> . Dari hasil pencatatan tersebut, sebagian besar anggota menyadari bahwa mereka lebih sering bermain <i>game</i> ketika merasa bosan, tidak memiliki aktivitas lain, atau diajak oleh

			teman. Anggota juga mulai menyadari bahwa durasi bermain yang mereka lakukan selama ini cukup tinggi dan sering mengurangi waktu belajar maupun waktu istirahat. Kegiatan ini membantu anggota mengenali pola perilaku bermain <i>game online</i> secara objektif sehingga mereka memiliki dasar untuk melakukan perubahan perilaku pada tahap berikutnya.
III	Penerapan <i>self evaluation</i> (evaluasi diri) dan <i>self reinforcement</i> (penguatan diri).	Membantu siswa mengevaluasi perilaku bermain <i>game online</i> yang telah dicatat serta memberikan penguatan diri untuk mempertahankan perubahan perilaku positif.	Berdasarkan hasil <i>self evaluation</i> , anggota kelompok mampu membandingkan kebiasaan bermain <i>game online</i> sebelum dan selama menerapkan teknik <i>self control</i> . Sebagian besar anggota menyampaikan bahwa mereka mulai mampu mengurangi durasi bermain, mengatur waktu bermain agar tidak mengganggu kegiatan belajar, serta lebih mampu menolak ajakan bermain <i>game</i> ketika memiliki tugas sekolah. Anggota juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang masih menjadi hambatan dalam mengendalikan keinginan bermain <i>game online</i> . Selanjutnya, melalui teknik <i>self reinforcement</i> , anggota memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas setiap keberhasilan yang dicapai, seperti memberikan waktu istirahat yang cukup, melakukan hobi lain yang lebih bermanfaat, atau memberikan apresiasi terhadap keberhasilan mengurangi waktu bermain. Pada akhir kegiatan, anggota menyusun komitmen pribadi untuk terus menerapkan teknik <i>self control</i> dalam kehidupan sehari-hari sehingga perubahan perilaku dapat dipertahankan secara konsisten.
IV	Evaluasi Hasil	Mengevaluasi hasil layanan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i> serta memperkuat	Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh anggota kelompok menunjukkan perubahan yang positif setelah mengikuti rangkaian layanan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i> . Anggota menyampaikan bahwa

		komitmen siswa dalam mengendalikan intensitas bermain <i>game online</i>.	mereka menjadi lebih mampu mengenali kebiasaan bermain <i>game online</i>, memahami faktor-faktor yang menyebabkan mereka bermain secara berlebihan, serta lebih mampu mengendalikan keinginan untuk bermain dalam waktu yang lama. Sebagian besar anggota mengaku telah berhasil mengurangi durasi bermain <i>game online</i> dan mulai memanfaatkan waktu luang untuk belajar, membantu orang tua, berolahraga, maupun melakukan kegiatan positif lainnya. Selama sesi evaluasi, anggota juga mengungkapkan bahwa penerapan teknik <i>self recording</i>, <i>self evaluation</i>, dan <i>self reinforcement</i> membantu mereka mengubah kebiasaan bermain <i>game online</i> secara bertahap. Selain itu, dinamika kelompok yang tercipta selama proses layanan memberikan motivasi kepada anggota untuk saling mendukung dalam mempertahankan perubahan perilaku. Pada akhir kegiatan, seluruh anggota menyatakan komitmennya untuk terus menerapkan teknik <i>self control</i> dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mencegah meningkatnya kembali intensitas bermain <i>game online</i>. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok telah tercapai dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap kemampuan pengendalian diri siswa dalam mengurangi intensitas bermain <i>game online</i>.
--	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

TEKNIK *SELF CONTROL* DI SMAN 2 TORAJA UTARA

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Topik Layanan	Mengontrol Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan Umum	Siswa Mampu Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Melalui Penerapan Teknik <i>Self Control</i> Sehingga Dapat Menggunakan Waktu Dengan Baik Dan Bertanggung Jawab.
E	Sasaran Layanan	Siswa Kelas X Kelompok Eksperimen
F	Materi Layanan	Penenalan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> dan Pentingnya <i>Self Control</i> . (Terlampir)
G	Jumlah Pertemuan	1x Pertemuan
H	Waktu	45 Menit (Disesuaikan) Setiap Pertemuan
I	Sumber	Arikel, Jurnal
J	Metode/Teknik	Teknik <i>Self Control</i> .
K	Media/Alat	(Disesuaikan)
L	Pelaksanaan	
M	1. Tahap Awal/Pembentukan - Konselor menyambut hangat dan mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota atas kehadiran serta kesediaan mereka mengikuti kegiatan. - Melaksanakan doa bersama, dengan meminta salah seorang anggota secara sukarela memimpin doa. - Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri sendiri kemudian dilanjutkan dengan setiap anggota yang memperkenalkan diri secara bergiliran. - Menyampaikan penjelasan mengenai pengertian, tujuan utama, serta prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i>. - Bersama-sama menyepakati durasi kegiatan, aturan main, serta norma kelompok yang akan dipatuhi selama proses berlangsung. - Mengadakan aktivitas pengenalan atau permainan ringan (<i>ice breaking</i>) guna membangun keakraban dan mengurangi ketegangan antar anggota. 2. Tahap Orientasi & Eksplorasi - Konselor Menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok.	

	• Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas yaitu intensitas bermain <i>game online</i> dan <i>self control</i>. • Konselor memberikan pertanyaan pemantik kepada siswa. • Konselor mengajak siswa menceritakan pengalaman bermain <i>game online</i>. • Konselor memberikan kesempatan kepada semua anggota kelompok untuk berbicara. 3. Tahap Transisi • Konselor memberikan motivasi kepada siswa agar aktif mengikuti kegiatan. • Konselor menjelaskan pentingnya kerja sama dan keterbukaan dalam kelompok. • Konselor menenangkan siswa yang masih malu atau pasif. • Konselor mengingatkan kembali aturan kelompok seperti saling menghargai dan menjaga kerahasiaan. • Konselor mengajak siswa fokus pada kegiatan inti. 4. Tahap Kerja • Konselor menjelaskan materi tentang pengertian intensitas bermain <i>game online</i>. • Konselor menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi intensitas bermain <i>game online</i>. • Konselor menjelaskan dampak negatif bermain <i>game online</i>. • Konselor menjelaskan pengertian <i>self control</i>. • Konselor menjelaskan manfaat <i>self control</i> dalam mengendalikan perilaku intensitas bermain <i>game online</i>. • Konselor mengarahkan dan membimbing jalannya diskusi kelompok agar tetap fokus pada topik permasalahan bermain intensitas bermain <i>game online</i>. • Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk menggali pengalaman dan kebiasaan bermain <i>game online</i>. • Konselor memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, dan perasaan yang dialami terkait <i>game online</i>. • Konselor memberikan penguatan terhadap hasil diskusi. 5. Tahap Akhir • Konselor mengajak anggota kelompok menyimpulkan materi yang telah dibahas. • Konselor memberikan penguatan mengenai pentingnya mengendalikan perilaku bermain <i>game online</i>. • Konselor menyampaikan rencana kegiatan pada pertemuan berikutnya. • Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
--	--

	6. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut • Konselor mengevaluasi keaktifan dan pemahaman siswa selama kegiatan berlangsung. • Konselor mengevaluasi pemahaman anggota kelompok mengenai intensitas bermain <i>game online</i> dan <i>self control</i>. • Konselor meminta anggota kelompok mengamati kebiasaan bermain <i>game online</i> selama 3 hari ke depan.
--	--

Toraja Utara.....2026

Mengetahui :

Guru BK

Mahasiswa



Ester Kombong M.Pd.
NIP:197208112006042011

Yulianti Manik Allo
NIRM 1220229249

LAMPIRAN MATERI

MATERI PERTEMUAN 1 : PENGERTIAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* FAKTOR PENYEBAB DAMPAK DAN PENTINGNYA *SELF CONTROL*

A. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

Bermain *game online* merupakan salah satu sarana hiburan yang banyak digemari oleh remaja. Intensitas bermain *game online* adalah tingkat keterlibatan seseorang dalam aktivitas bermain *game online* yang ditunjukkan melalui frekuensi bermain (seberapa sering bermain) dan durasi bermain (berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain). Semakin tinggi frekuensi dan durasi bermain *game online*, maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*. Apabila tidak dikendalikan, intensitas bermain yang berlebihan dapat mengganggu kegiatan belajar, hubungan sosial, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari.

B. Faktor Penyebab Intensitas Bermain *Game Online*

Beberapa faktor yang memengaruhi tingginya intensitas bermain *game online* antara lain:

- a. Faktor Pribadi (Internal): Banyak siswa menggunakan *game online* sebagai sarana untuk melepaskan diri dari kejenuhan, rasa stres karena tugas sekolah, atau perasaan sepi. Secara biologis, ketika siswa berhasil memenangkan permainan atau naik tingkat, otak menghasilkan rasa senang dan puas yang membuat mereka ingin mengulangi aktivitas tersebut secara terus-menerus.
- b. Faktor Lingkungan (Eksternal): Adanya ajakan atau tekanan dari teman sebaya untuk bermain bersama agar dianggap kompak di dalam kelompok pertemanan. Selain itu, kurangnya pengawasan atau pembatasan dari orang tua di rumah serta kurangnya pilihan kegiatan lain yang menarik di dunia nyata turut memperkuat kebiasaan bermain *game* secara berlebihan.
- c. Faktor Desain *Game*: *Game online* zaman sekarang sengaja dirancang oleh pembuatnya untuk menarik perhatian pemain dalam waktu lama. Adanya sistem peringkat, hadiah harian yang didapat jika membuka *game* setiap hari, serta berbagai misi baru membuat siswa selalu merasa penasaran dan sulit untuk meninggalkan permainan.

C. Dampak Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain:

- a. Menurunnya prestasi belajar : Siswa yang mengalami intensitas bermain *game online* cenderung menghabiskan banyak waktu untuk bermain sehingga waktu belajar berkurang. Akibatnya, konsentrasi belajar menurun, tugas sering terlambat diselesaikan, dan nilai akademik menjadi rendah.
- b. Menurunnya kemampuan mengendalikan diri (*self control*). Siswa kesulitan membatasi durasi bermain, tetap bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya, dan sulit mengatur prioritas antara belajar, beristirahat, serta bermain game.
- c. Gangguan kesehatan fisik : Bermain dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan, kurang tidur, sakit kepala, mata lelah, nyeri pada leher dan punggung, serta berkurangnya aktivitas fisik.
- d. Masalah psikologis : bermain *game online* berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, mudah marah, stres, dan frustrasi ketika tidak dapat bermain. Sebagian siswa juga menjadi lebih emosional dan sulit mengendalikan perasaan.
- e. Menurunnya interaksi sosial : Siswa lebih memilih bermain *game* daripada berinteraksi dengan keluarga maupun teman di lingkungan sekitar. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan bersosialisasi dan meningkatnya kecenderungan menarik diri dari lingkungan.
- f. Perubahan perilaku : Siswa menjadi kurang disiplin, sering menunda pekerjaan, mengabaikan tanggung jawab, bahkan terlambat datang ke sekolah karena bermain *game* hingga larut malam.
- g. Gangguan pola hidup : Intensitas bermain *game online* dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur, waktu makan yang terganggu, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

D. Pentingnya *Self Control* (Kontrol Diri) dalam Kehidupan Siswa

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan sesaat yang kurang baik demi mencapai tujuan jangka panjang yang lebih penting. Bagi siswa kelas X yang sedang beradaptasi dengan

lingkungan sekolah yang baru, memiliki kontrol diri yang kuat sangat penting untuk beberapa hal berikut:

- Menjaga Keseimbangan Waktu: Membantu siswa membagi waktu secara adil antara hak untuk menikmati hiburan dan kewajiban utama untuk belajar, membantu orang tua, serta beristirahat secara cukup.
- Mencegah Tindakan Impulsif: Melatih siswa untuk berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, sehingga mereka tidak mengorbankan masa depan atau kesehatan hanya demi kesenangan sesaat bermain *game*.
- Membentuk Kemandirian: Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilakunya sendiri dengan penuh kesadaran, tanpa harus selalu diawasi, ditegur, atau dimarahi oleh guru dan orang tua.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

TEKNIK *SELF CONTROL* DI SMAN 2 TORAJA UTARA

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Topik Layanan	Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Melalui Teknik <i>Self Control</i> .
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan Umum	Siswa Mampu Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Melalui Penerapan Teknik <i>Self Control</i> Sehingga Dapat Menggunakan Waktu Dengan Baik Dan Bertanggung Jawab.
E	Sasaran Layanan	Siswa Kelas X Kelompok Eksperimen
F	Materi Layanan	Penerapan <i>Self Monitoring</i> , <i>Self Evaluation</i> Dan <i>Self Reinforcement</i> Dalam Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> . (Terlampir)
G	Jumlah Pertemuan	2x Pertemuan
H	Waktu	45 Menit (Disesuaikan) Setiap Pertemuan
I	Sumber	Arikel, Jurnal
J	Metode/Teknik	Teknik <i>Self Control</i> .
K	Media/Alat	(Disesuaikan)
L	Pelaksanaan	
M	1. Tahap Awal/Pembentukan • Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa. • Konselor menanyakan kabar dan kesiapan anggota kelompok. • Konselor mengulas kembali materi pada pertemuan sebelumnya. • Konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. • Konselor mengingatkan kembali asas-asas bimbingan kelompok. • Konselor menciptakan suasana yang nyaman agar anggota kelompok siap mengikuti kegiatan. 2. Tahap Orientasi & Eksplorasi • Konselor menjelaskan hubungan antara <i>self control</i> dan perubahan perilaku. • Konselor menjelaskan pentingnya mengenali perilaku sebelum melakukan perubahan. • Konselor menggali pemahaman siswa mengenai kebiasaan bermain <i>game online</i> yang selama ini dilakukan.	

	• Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari pentingnya mengamati perilaku diri sendiri. 3. Tahap Transisi • Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan inti. • Konselor memberikan motivasi agar anggota kelompok aktif mengikuti kegiatan. • Konselor menumbuhkan suasana saling menghargai dan terbuka selama kegiatan berlangsung. 4. Tahap Kerja a. Materi 2 <i>self recording</i> (pencatatan diri) • Konselor menjelaskan pengertian <i>self recording</i> sebagai teknik yang digunakan untuk mengenali dan mengamati perilaku bermain <i>game online</i> yang dilakukan sehari-hari. • Konselor menjelaskan tujuan <i>self recording</i> dalam membantu siswa memahami kebiasaan bermain <i>game online</i> yang dimiliki. • Konselor membagikan lembar monitoring diri kepada anggota kelompok dan menjelaskan cara pengisiannya. • Konselor membimbing anggota kelompok untuk mencatat waktu bermain, durasi bermain, frekuensi bermain, serta situasi yang mendorong perilaku bermain <i>game online</i>. • Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk mengamati dan memahami pola perilaku bermain <i>game online</i> berdasarkan hasil pencatatan yang telah dilakukan. • Konselor membantu anggota kelompok mengenali faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku bermain <i>game online</i>. • Konselor menugaskan anggota kelompok untuk melakukan pencatatan dan pemantauan perilaku bermain <i>game online</i> secara mandiri selama 3 hari kedepan. b. Materi 3 <i>self evaluation</i> dan <i>self reinforcement</i> • Konselor membimbing anggota kelompok menelaah hasil <i>self recording</i> yang telah dilakukan. • Konselor membantu anggota kelompok mengevaluasi kebiasaan bermain <i>game online</i> yang dimiliki. • Konselor membantu anggota kelompok mengidentifikasi dampak perilaku bermain <i>game online</i> terhadap kegiatan belajar, kesehatan, dan hubungan sosial. • Konselor membimbing anggota kelompok menentukan perilaku yang perlu dikurangi atau diubah. • Konselor membantu anggota kelompok menetapkan target perubahan perilaku yang ingin dicapai. • Konselor menjelaskan pentingnya penguatan diri dalam mempertahankan perubahan perilaku positif.
--	--

	• Konselor membimbing anggota kelompok menentukan <i>reward</i> yang akan diberikan kepada diri sendiri apabila berhasil mencapai target perubahan perilaku. • Konselor membimbing anggota kelompok menentukan <i>punishment</i> apabila tidak berhasil menjalankan target yang telah ditetapkan. • Konselor membantu anggota kelompok menyusun kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen dalam mengurangi intensitas bermain <i>game online</i>. • Konselor memberikan motivasi dan penguatan agar anggota kelompok konsisten menjalankan komitmen yang telah dibuat. 5. Tahap Akhir • Konselor mengajak anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. • Konselor memberikan penguatan terhadap pemahaman anggota kelompok mengenai <i>self recording</i>, <i>self evaluation</i>, dan <i>self reinforcement</i>. • Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan. • Konselor memberikan motivasi agar anggota kelompok menerapkan hasil kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. • Konselor menyampaikan harapan agar anggota kelompok mampu mengendalikan perilaku bermain <i>game online</i> secara lebih baik. • Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. 6. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut • Konselor mengevaluasi keaktifan anggota kelompok selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. • Konselor mengevaluasi pemahaman anggota kelompok mengenai teknik <i>self recording</i>, <i>self evaluation</i>, dan <i>self reinforcement</i>. • Konselor mengevaluasi kemampuan anggota kelompok dalam mengidentifikasi kebiasaan bermain <i>game online</i> yang dimiliki. • Konselor mengevaluasi kemampuan anggota kelompok dalam menentukan target perubahan perilaku. • Konselor mengevaluasi kemampuan anggota kelompok dalam menentukan <i>reward</i> dan <i>punishment</i> sebagai bentuk penguatan diri. • Konselor memberikan umpan balik terhadap hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. • Konselor meminta anggota kelompok menerapkan komitmen yang telah dibuat untuk mengurangi perilaku adiksi <i>game online</i>.
--	---

	• Konselor mendorong anggota kelompok untuk menerapkan teknik <i>self control</i> dalam kehidupan sehari-hari..
--	---

Toraja Utara.....2026

Mengetahui :

Guru BK

Mahasiswa



Ester Kombong M.Pd.
NIP:197208112006042011

Yulianti Manik Allo
NIRM 1220229249

MATERI PERTEMUAN 2 : PENGENALAN KEBIASAAN BERMAIN MELALUI SELF RECORDING (PENCATATAN DIRI)

A. Pengantar Pengenalan Kebiasaan Bermain

Langkah awal untuk mengubah kebiasaan buruk adalah dengan menyadari dan mengetahui secara pasti bagaimana kebiasaan tersebut terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Banyak siswa yang mengalami kecanduan merasa bahwa mereka hanya bermain sebentar saja. Melalui pencatatan yang jujur, siswa akan melihat data nyata mengenai seberapa besar waktu berharga mereka yang sebenarnya dihabiskan untuk bermain *game online* dalam satu hari.

B. Penerapan Teknik Pencatatan Diri (*Self Recording*)

Sesuai dengan langkah kerja bimbingan kelompok, konselor menerapkan teknik pencatatan diri (*self recording*) dengan cara membagikan lembar monitoring diri. Siswa diarahkan untuk mencatat setiap kali mereka mulai membuka permainan hingga mereka menutupnya kembali. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk memantau aktivitas mereka sendiri secara disiplin.

Format Lembar *Monitoring Diri* (Pencatatan Diri):

Isilah tabel pemantauan di bawah ini secara jujur selama 3 hari ke depan sebagai dasar evaluasi diri Anda.

Hari/Tanggal	Waktu Bermain (Jam ... s.d Jam ...)	Total Durasi (Menit/Jam)	Keterangan / Situasi Pemicu (Misal: setelah pulang sekolah, diajak teman, bosan, dll)
Senin			
Selasa			
Rabu			

C. Petunjuk Pengisian Lembar Monitoring bagi Siswa

- Kejujuran Mutlak: Siswa harus mencatat data apa adanya sesuai kenyataan. Lembar ini tidak digunakan untuk mengurangi nilai

sekolah, melainkan sebagai alat refleksi diri agar siswa mengenali kebiasaannya.

- Pencatatan Langsung: Pengisian lembar dilakukan segera setelah selesai *bermain game*, bukan ditunda pada akhir pekan, agar data waktu yang dicatat tetap akurat dan tidak berdasarkan perkiraan.
- Mengenali Pemicu: Siswa diarahkan untuk memperhatikan situasi atau perasaan apa yang membuat mereka terdorong untuk mulai membuka *game* (seperti saat merasa jenuh, stres, atau sekadar ikut-ikutan teman).

MATERI PERTEMUAN 3 : PENERAPAN *SELF EVALUATION* (EVALUASI DIRI) DAN *SELF REINFORCEMENT* (PENGUKUHAN DIRI)

A. Penerapan *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Setelah mengumpulkan catatan waktu pada layanan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi diri. Konselor membimbing siswa untuk memeriksa kembali lembar pencatatan yang telah mereka isi melalui beberapa langkah berikut:

- **Membandingkan Waktu:** Siswa diajak membandingkan secara nyata antara total waktu bermain *game* dengan alokasi waktu untuk belajar dan beristirahat.
- **Refleksi Dampak Nyata:** Siswa merenungkan dampak negatif yang telah mereka rasakan secara langsung, seperti sering merasa mengantuk di kelas, terlambat datang ke sekolah, tugas sekolah terlambat dikumpulkan, atau sering ditegur oleh orang tua.
- **Menemukan Kebiasaan yang Perlu Diubah:** Dari hasil evaluasi tersebut, siswa dibantu untuk menentukan target kebiasaan baru yang lebih sehat, misalnya berkomitmen tidak bermain *game* di atas jam 10 malam atau mengurangi waktu bermain *game*.

B. Penerapan *Self Reinforcement* Pengukuhan Diri

Agar siswa tetap bersemangat dan konsisten dalam membatasi waktu bermain *game*, konselor menerapkan *self reinforcement* (pengukuhan diri). Siswa dibimbing untuk mengatur target, serta menentukan hadiah dan konsekuensi bagi diri mereka sendiri secara mandiri:

- **Menentukan Target Perubahan Perilaku yang Realistis:** Penurunan waktu bermain dibuat secara bertahap agar tidak terasa terlalu berat (misalnya, dari yang biasanya 3 jam sehari, diturunkan menjadi maksimal 2 jam sehari pada minggu pertama).
- **Pemberian Hadiah bagi Diri Sendiri (Penguatan Positif):** Jika siswa berhasil mematuhi target batasan waktu bermain yang disepakati dalam seminggu, mereka berhak memberikan hadiah kecil untuk diri sendiri sebagai bentuk penghargaan (contoh: membeli makanan kesukaan, menonton film, atau meluangkan waktu untuk hobi positif selain *game*).

- Penerapan Konsekuensi atau Hukuman Mandiri (Penguatan Negatif): Sebaliknya, jika siswa melanggar aturan waktu yang dibuatnya sendiri, mereka harus menjalani hukuman yang mendidik yang telah disepakati (contoh: menitipkan *handphone* kepada orang tua selama satu hari, membersihkan rumah, atau menambah jam belajar).

C. Membangun Komitmen Diri yang Berkelanjutan

Perubahan perilaku yang baik memerlukan kekonsistenan yang kuat. Pada tahap akhir kerja ini, konselor membimbing siswa untuk membuat komitmen tertulis di atas selembar kertas. Surat komitmen ini akan menjadi pengingat batin bagi siswa ketika mereka mulai merasa goyah atau kembali tergoda untuk bermain *game* secara berlebihan. Perubahan perilaku yang berhasil adalah perubahan yang lahir dari kesadaran penuh dan tanggung jawab diri siswa sendiri demi meraih masa depan yang lebih baik.

Kontrak Perilaku Mandiri

Petunjuk: Isilah poin kontrak di bawah ini sebagai wujud komitmen nyata penerapan teknik *self control*.

Saya Sepakat Dan Berkomitmen Bahwa:

1. **Batas Waktu:** Saya akan membatasi waktu bermain *game online* maksimal jam dalam sehari.
2. **Kontrol Stimulus:** Langkah saya untuk menghindari godaan HP saat belajar adalah
3. **Reward Saya:** Jika berhasil mematuhi aturan ini selama 1 minggu, saya menghadiahhi diri sendiri berupa
4. **Punishment Saya:** Jika saya melanggar batasan waktu tersebut, saya siap menerima sanksi mandiri berupa

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

TEKNIK *SELF CONTROL* DI SMAN 2 TORAJA UTARA

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Topik Layanan	Evaluasi Penerapan Teknik <i>Self Control</i> Dalam Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan Umum	Mengetahui Perkembangan, Perubahan Perilaku, Serta Keberhasilan Penerapan Teknik <i>Self Control</i> Dalam Mengurangi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .
E	Sasaran Layanan	Siswa Kelas X Kelompok Eksperimen
F	Jumlah Pertemuan	1x Pertemuan
G	Waktu	45 Menit (Disesuaikan)
H	Sumber	Artikel ,Hasil Refleksi Anggota Kelompok
I	Metode/Teknik	Teknik <i>Self Control</i> .
J	Media/Alat	(Disesuaikan)
K	Pelaksanaan	
M	1. Tahap Evaluasi - Konselor menyambut hangat dan mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota atas kehadiran serta kesediaan mereka mengikuti kegiatan. - Siswa diberikan kesempatan untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat. - Siswa menyampaikan pengalaman selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik self control</i> dalam mengurangi intensitas bermain <i>game online</i>. - Siswa mengungkapkan kesan dan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan, terutama terkait pengendalian diri dalam penggunaan waktu bermain <i>game online</i>. - Siswa menjelaskan perubahan yang dirasakan setelah menerapkan teknik <i>self control</i>, seperti mulai mampu mengatur waktu bermain, mengurangi intensitas bermain, serta lebih fokus pada kegiatan belajar. - Siswa menyampaikan kendala yang masih dihadapi dalam mengendalikan kebiasaan bermain <i>game online</i> serta upaya yang telah dilakukan untuk mengatasinya.	

	• Siswa berdiskusi dengan anggota kelompok lain mengenai pengalaman masing-masing dalam menerapkan teknik <i>self control</i> dan saling memberikan masukan. • Siswa mengidentifikasi hal-hal yang membantu dan menghambat proses perubahan perilaku selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. • Siswa mengisi lembar evaluasi yang telah disediakan untuk menilai pengalaman, pemahaman, dan perkembangan yang dialami selama mengikuti layanan. • Siswa bersama konselor melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self control</i>. • Siswa menyampaikan komitmen untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai serta terus menerapkan teknik <i>self control</i> dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengontrol penggunaan <i>game online</i>. • Siswa bersama konselor menyimpulkan hasil evaluasi bahwa selama mengikuti layanan terdapat perubahan positif dalam kemampuan mengontrol diri terhadap penggunaan <i>game online</i>.
--	--

Toraja Utara.....2026

Mengetahui :

Guru BK

Mahasiswa



Ester Kombong M.Pd.
NIP:197208112006042011

Yulianti Manik Allo
NIRM 1220229249

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Kuisioner

Berilah tanda (x) pada kolom yang tersedia, kemudian pilih sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Jawaban yang tersedia berupa skala *likert* yaitu antara 1-5, yang berarti:

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. CS : Cukup Sesuai
4. TS : Tidak Sesuai
5. STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1	Saya meluangkan waktu untuk bermain <i>game online</i> setiap ada jam kosong di sekolah.					
2	Saya ingin segera bermain <i>game online</i> setelah pulang sekolah.					
3	Saya dapat fokus belajar dikelas tanpa memikirkan <i>game online</i> .					
4	Saya membayangkan keseruan bermain <i>game online</i> daripada memikirkan pelajaran sekolah.					
5	Saya sudah mengatur jadwal bermain <i>game online</i> sejak saya masih berada di sekolah.					
6	Saya bermain <i>game online</i> saat merasa bosan untuk belajar.					
7	Saya memilih bermain <i>game online</i> ketika sedang stres menghadapi tugas.					
8	Saya bermain <i>game online</i> untuk melupakan masalah di sekolah.					
9	Saya bermain <i>game online</i> agar tidak memikirkan masalah pribadi.					
10	Saya menambah durasi bermain <i>game online</i> sepulang sekolah agar merasa lebih puas.					
11	Saya tetap mengutamakan belajar daripada menambah waktu bermain <i>game online</i> .					
12	Saya dapat meninggalkan <i>game online</i> untuk melakukan kegiatan lain di rumah.					

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
13	Saya merasa waktu bermain <i>game online</i> di rumah masih kurang.					
14	Saya mengurangi waktu belajar malam demi menambah waktu untuk bermain <i>game online</i> .					
15	Saya merasa kesal saat tidak dapat bermain <i>game online</i> setelah pulang sekolah.					
16	Konsentrasi belajar saya terganggu karena keinginan kuat untuk segera bermain <i>game online</i> .					
17	Saya tetap fokus belajar di rumah walaupun tidak bermain <i>game online</i> .					
18	Saya merasa kecewa ketika waktu bermain <i>game online</i> di rumah di batasi.					
19	Saya lebih memilih menggunakan waktu tidur saya untuk bermain <i>game online</i> .					
20	Saya tetap menjaga keseimbangan antara belajar dan bermain <i>game online</i> .					
21	Saya mengurangi interaksi dengan teman di sekolah karena <i>game online</i> .					
22	Saya merasa kesal ketika orang tua membatasi waktu bermain <i>game online</i> .					
23	Saya berbohong kepada guru mengenai alasan saya tidak mengerjakan tugas padahal sebenarnya waktu saya habis untuk bermain <i>game</i> .					
24	Saya merasa kuota internet untuk bermain <i>game online</i> jauh lebih penting dari pada kebutuhan sekolah lainnya.					
25	Saya gagal membatasi waktu bermain <i>game online</i> meskipun sudah berjanji pada guru.					
26	Sulit bagi saya untuk menepati jadwal belajar yang telah saya buat sendiri karena terus terpikirkan tentang <i>game online</i> .					
27	Saya kembali bermain <i>game online</i> setelah mencoba fokus belajar dirumah.					
28	Saya berhasil menjaga komitmen untuk mengurangi bermain <i>game online</i> .					
29	Saya dapat menghindari godaan bermain <i>game online</i> dirumah					
30	Saya kembali bermain <i>game online</i> setelah dilarang orang tua dirumah.					
31	Konsentrasi belajar saya menurun drastis di sekolah akibat kurang tidur karena bermain <i>game online</i> .					

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
32	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan baik tanpa memikirkan <i>game online</i> .					
33	Saya tidak mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu karena sibuk bermain <i>game online</i> .					
34	Saya tetap berkonsentrasi belajar tanpa memikirkan <i>game online</i> .					