

## Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi *Gaming Disorder* pada Remaja

Dina Nur Apriliana<sup>1</sup>, Zhila Jannati<sup>2</sup>, Bela Janare Putra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2026.

Email: [dinanurapriliana953@gmail.com](mailto:dinanurapriliana953@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 April 2026

Revised: 29 April 2026

Accepted: 16 Mei 2026

#### Kata Kunci

Media Pembelajaran,

Kokedama, Media

Perencanaan, Diorama, Serat

Kelapa

#### Keywords

Instructional

Media,

Kokedama

Planing

Media

Diorama, Coconut Fiber



### ABSTRACT

Perkembangan pesat teknologi digital berdampak pada perilaku remaja, salah satunya adalah munculnya gangguan bermain game akibat penggunaan game online yang berlebihan. Fenomena ini ditemukan pada remaja di RT 21 Jalan Tegal Binangun yang menghabiskan rata-rata 6–7 jam bermain game per hari, dan belum tersedia layanan konseling terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat gangguan bermain game sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku, dan untuk menguji pengaruh layanan tersebut dalam mengurangi gangguan bermain game pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental melalui desain pretest-posttest satu kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 8 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) rata-rata skor gangguan bermain game sebelum perawatan (pretest) adalah 82,25 dan (2) menurun setelah perawatan (posttest) menjadi 72,37. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pengobatan. (3) Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik kontrak perilaku memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat gangguan bermain game pada remaja di RT 21 Jalan Tegal Binangun.

The rapid development of digital technology has an impact on adolescent behavior, one of which is the emergence of gaming disorder due to excessive use of online games. This phenomenon was found in adolescents in RT 21 Jalan Tegal Binangun who spent an average of 6–7 hours playing games per day, and there was no structured counseling service available. This study aims to determine the level of gaming disorder before and after being provided with group counseling services using the behavior contract technique, and to test the effect of these services on reducing gaming disorder in adolescents. This study used a quantitative approach with a pre-experimental method through a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 8 adolescents selected using a purposive sampling technique. The data analysis technique used a paired sample t-test. The results showed that (1) the average gaming disorder score before treatment (pretest) was 82.25 and (2) decreased after treatment (posttest) to 72.37. The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.003 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference between before and after treatment. (3) Based on these results, it can be concluded that group counseling services using the behavior contract technique have a significant effect on reducing the level of gaming disorder in adolescents in RT 21 Jalan Tegal Binangun.



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

**How to Cite:** Dina Nur Apriliana et al (2026) Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi *Gaming Disorder* pada Remaja <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

## PENDAHULUAN

Teknologi pada dasarnya diciptakan oleh manusia untuk memudahkan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan efisiensi hidup. Namun, di era modern saat ini, teknologi telah berubah menjadi kebutuhan primer bagi manusia, bukan hanya sekadar alat bantu. (Yusriman, 2025, 454–61) Manusia saat ini sangat bergantung pada teknologi, terutama teknologi digital yang merubah cara berkomunikasi, berinteraksi sosial, hingga mengakses informasi secara cepat dan mudah. Meskipun memberikan banyak manfaat, ketergantungan ini juga menimbulkan tantangan baru, seperti risiko kecanduan teknologi, termasuk *gaming disorder* pada remaja. (Ningsih, 2024)

Seiring meningkatnya akses terhadap perangkat digital, fenomena *gaming disorder* semakin sering ditemukan dimasyarakat, terutama dikalangan remaja. *Game online* merupakan permainan berbasis jaringan internet yang dapat diakses melalui komputer maupun smartphone serta memungkinkan banyak pemain yang berinteraksi secara bersamaan. Jenis *game online* yang paling banyak diminati oleh remaja saat ini antara lain *Mobile Legends*, *PUBG Mobile*, *Free Fire*, *Roblox*, *GTA San Andreas Multiplayer (GTA SAMP)*, dan berbagai permainan daring lainnya yang menawarkan keseruan melalui fitur kompetisi serta kerja sama tim.

Lebih dari sekedar hiburan, perkembangan aplikasi *game* juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi yang menjanjikan. tidak jarang pula remaja tergiur dengan sistem *game online* yang bisa menghasilkan uang seperti *Mobile Legends* dan *PUBG Mobile* yang membuka kesempatan bagi pemain menjadi atlet *e-sport profesional*, *Free Fire* yang menyediakan turnamen berhadiah, serta *Roblox* dan *GTA* yang memungkinkan pemain memperoleh penghasilan dari hasil kreasi konten atau penjualan item virtual. Dari sebuah permainan yang berbasis *play-to-earn* seperti *Axie Infinity*, *Town Star*, dan *game* berbasis kripto lainnya yang menjanjikan imbalan finansial dalam bentuk uang digital. Fenomena ini semakin memperkuat motivasi bermain secara berlebihan karena adanya dorongan ekonomi dan keinginan untuk mendapatkan keuntungan finansial dengan cepat. (Nurul K, Yovita E W, Shelvi A P)

Disisi lain, bagi kalangan remaja, *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai media interaksi sosial dan pengembangan keterampilan kognitif tertentu. Namun, apabila digunakan secara berlebihan, *game online* dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya prestasi akademik, terganggunya pola tidur, serta berkurangnya waktu untuk melakukan aktivitas produktif lainnya. Dalam perspektif Islam, menekankan bahwa perubahan perilaku dan pengendalian diri berasal dari kesadaran individu. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT pada Q.S. Ar-Ra'd :11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.” (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019)

Ayat ini mengandung makna bahwa perubahan ke arah yang lebih baik harus dimulai dari diri sendiri melalui kesadaran, usaha, dan pengendalian perilaku. Dalam konteks kecanduan game online, ayat ini menegaskan bahwa remaja perlu memiliki kesadaran diri untuk mengatur waktu bermain, menahan diri dari perilaku berlebihan, dan berkomitmen memperbaiki kebiasaan yang tidak bermanfaat. Dengan demikian, ajaran Islam mengajarkan bahwa manusia memiliki tanggung jawab penuh atas perbuatannya dan dituntut untuk berupaya mengendalikan diri agar tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan, termasuk dalam hal penggunaan teknologi dan hiburan digital secara berlebihan.

*Gaming disorder* adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan pola bermain *game* digital atau video *game* secara berlebihan dan tidak terkontrol, sehingga menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi pribadi, sosial, pendidikan, atau pekerjaan. Menurut Lemmens, kecanduan *game online* merupakan suatu keadaan ketika seseorang menggunakan komputer atau bermain *game* secara berlebihan dan berulang-ulang hingga menimbulkan gangguan sosial maupun emosional. (Jeroen S Lemmens, Patti M Valkenburg, Jochen Peter, 2009) Adapun individu yang ditandai dengan ciri-ciri

*gaming disorder* yaitu ketidakmampuan mengontrol waktu untuk bermain, pengabaian kewajiban dan aktivitas sehari-hari, penarikan diri dari interaksi sosial, gangguan tidur, dan munculnya gejala stres atau depresi akibat kebiasaan bermain yang tidak terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *gaming disorder* merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian karena dapat mengganggu aspek akademik, sosial, maupun emosional seseorang. (Kimberly Young et al, 1999) Menurut zabrina bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan merupakan faktor risiko gangguan kesehatan mental karena dapat mengurangi pengaruh positif dan meningkatkan penarikan diri dari kehidupan sosial, yang menyebabkan stres dan gejala depresi. (Fitri Apriani et al, 2025)

Menurut B.F. Skinner, *behavior contract* yaitu suatu proses pembentukan perilaku melalui pemberian penguatan (reinforcement) terhadap perilaku yang diharapkan dan penghilangan penguatan terhadap perilaku yang tidak diinginkan. Dengan demikian, kontrak perilaku merupakan kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang memuat target perilaku yang ingin diubah, bentuk penguatan positif yang diberikan jika target tercapai, serta konsekuensi apabila tidak terpenuhi. Melalui penerapan prinsip ini, konseli belajar mengganti perilaku negatif menjadi perilaku positif secara bertahap dan terarah. Dengan demikian, konseli diharapkan dapat mengubah atau menurunkan perilaku negatifnya dengan tergantikan oleh perilaku positif. (L Basit, 2025)

Kondisi perilaku yang diteliti mencakup aspek emosional, kognitif, sosial dan fisik yang berhubungan dengan kontrol diri remaja. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebagai upaya untuk membantu remaja meningkatkan kesadaran diri, komitmen perubahan perilaku, tanggung jawab pribadi, serta kemampuan mengendalikan diri dalam penggunaan game. Menurut Gladding, konseling kelompok merupakan bentuk layanan bantuan yang efektif untuk mendukung pengembangan pribadi, melakukan pencegahan, serta menangani konflik antar anggota kelompok. Konseling kelompok mempunyai tujuan yang harus dicapai yakni (1) Membantu para konseli dalam pencarian identitas diri supaya konseli mampu memahami apa yang sedang diinginkan dan dirasakan oleh dirinya sendiri, (2) Membantu para konseli agar dapat mengelola dan mengendalikan perasaannya ketika berada dalam suatu kelompok, sehingga dapat mendatangkan kenyamanan dan dapat menerima pendapat yang berbeda dengan pendapatnya secara lapang dada, (3) Membantu para konseli untuk meningkatkan keterampilan dalam berinteraksi sosial, sehingga dapat membuat mereka mampu menyelesaikan suatu permasalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan interaksi sosial, dan (4) Membantu para konseli dalam membuat rincian tujuan hidup mereka kedepannya, agar mempunyai kehidupan yang lebih jelas dan terarah. (Tri Anggraini, Zhila Jannati, Bela Janare Putra, 2026)

Menurut Abdur Rozzaq konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan dengan beberapa orang dalam bentuk sekelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu terdapat interaksi saling memberikan pendapat dan tanggapan dan saran yang telah diberikan informasi dari pemimpin kelompok yang bermanfaat untuk membantu perkembangan individu secara optimal. (Abdur Razzaq, Meutia Nathonia Sufairok, 2025)

Layanan ini menyediakan lingkungan yang memungkinkan setiap anggota merasa diterima, saling berbagi pengalaman, dan bekerja sama, sehingga membantu mereka memahami diri serta memberi kontribusi positif bagi anggota lain. Inti dari konseling kelompok adalah memfasilitasi perkembangan individu melalui dinamika dan interaksi kelompok yang mendukung proses pertumbuhan dan penyembuhan, terutama melalui perubahan persepsi dan pengalaman yang terjadi dalam kelompok. (Area, 2020).

### **Konseling Kelompok**

Menurut Harrison konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu seperti pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. (Rasimin & Muhamad Hamdi, 2021) Menurut Prayitno, konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada beberapa individu yang membutuhkan dalam suatu kelompok. (Babli, 2023)

### **Behavior Contract**

*Behavior contract* adalah perjanjian tertulis antara dua pihak atau lebih, dimana pihak-pihak tersebut sepakat untuk melibatkan diri dalam tingkat perilaku tertentu yang ingin diubah atau dikembangkan. Kontrak ini mencantumkan perilaku target yang diinginkan, cara pengukuran perilaku tersebut, serta konsekuensi berupa penguatan (*reinforcement*) atau hukuman yang akan diberikan jika

perilaku terjadi atau tidak terjadi sesuai perjanjian. (Indriyani, 2023) Sedangkan menurut Corey, bahwa dengan adanya kontrak, remaja dilibatkan secara aktif dalam proses konseling, untuk meningkatkan komitmen dan tanggung jawab konseli terhadap proses perubahan, terutama pada populasi remaja yang membutuhkan struktur dan motivasi eksternal. (Tera Pertiwi Atiqoh, 2020)

### **Gaming Disorder**

Menurut Young, *gaming disorder* atau kecanduan *game online* adalah keadaan di mana seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas dari aktivitas bermain *game*, sehingga terjadi ketergantungan yang menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Young menjelaskan bahwa kecanduan ini menyebabkan individu sulit mengendalikan waktu bermain dan perilaku bermainnya, serta menimbulkan dampak negatif sosial dan emosional. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* seringkali menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebih bila tidak bermain dan mengabaikan kewajiban lain demi bermain *game*. (Sarah S.A H, 2022)

### **Faktor-faktor Gaming Disorder**

Faktor internal mencakup aspek psikologis dan kepribadian remaja yang berasal dari dalam diri. Beberapa di antaranya:

1. Pelarian dari stres atau tekanan emosional, remaja yang mengalami kecemasan, depresi, atau konflik batin cenderung menggunakan game sebagai bentuk pelarian.
2. Kontrol diri yang rendah, ketidakmampuan mengatur waktu dan impuls membuat remaja lebih rentan bermain secara berlebihan.
3. Motivasi intrinsik, dorongan untuk merasa kompeten, mandiri, dan diakui secara sosial dapat mendorong keterlibatan intens dalam game.

Faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada remaja sebagai berikut :

1. Pola asuh permisif dan kurangnya pengawasan orang tua, remaja yang tidak dibatasi waktu bermain cenderung mengalami kecanduan.
2. Pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan bermain game dapat memperkuat perilaku adiktif.
3. Minimnya aktivitas alternatif, Kurangnya kegiatan produktif di luar *game* membuat remaja lebih fokus pada dunia virtual

### **Ciri-ciri Gaming Disorder**

Menurut Raymond Ongkie , seorang anak dianggap sebagai pecandu *game* jika ia menghabiskan waktu lebih dari 14 jam dalam seminggu. Ada beberapa tanda lainnya yang bisa menegaskan, antara lain:

1. Durasi bermain *game* semakin bertambah.
2. Selalu memikirkan untuk bermain *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan, dan pembicaraan selalu berkaitan dengan video *game*.
3. Berusaha untuk mengurangi atau menghentikan aktivitas bermain video *game*, namun gagal.
4. Merasa gelisah atau cepat marah ketika dihadapkan pada larangan untuk bermain *game*.
5. Menggunakan permainan sebagai cara untuk melarikan diri dari persoalan atau untuk mengatasi perasaan tidak nyaman.
6. Memilih untuk bermain *game* ketimbang bersosialisasi dan berkumpul dengan teman sebaya.
7. Setelah mengalami kekalahan, anak tidak mau berhenti dan ingin terus bermain tanpa henti.
8. Tidak ragu untuk melanggar aturan demi tetap bisa bermain *game*

Seseorang dapat dianggap mengalami kecanduan permainan daring jika perilakunya sangat mencolok, menjadikannya hal yang paling penting dalam hidup seseorang. Komponen ini dapat dibagi menjadi aspek kognitif (ketika individu kerap memikirkan aktivitas tersebut, mengalami perubahan emosional, toleransi, gejala ketergantungan, dan konflik.

## **METODE**

Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang berlandaskan pada filosofi positivisme, yang digunakan untuk menelaah populasi dan sampel tertentu melalui analisis data statistik guna menggambarkan fenomena serta menguji hipotesis yang diajukan. (Sugiyono, 2010) Data primer data yang diperoleh langsung dari sumber pertama yaitu pada remaja yang memberikan informasi secara langsung kepada peneliti. Pada penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui observasi lapangan serta penggunaan kuesioner. Menurut Azwar, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian

kuantitatif meliputi skala psikologi, observasi, dan dokumentasi. (Farida A S, Djemari M, Saifuddin A, 2013)

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja laki-laki usia 15-18 di RT 21 berjumlah 12 orang (laki-laki). Pemilihan kelompok ini didasari oleh tingginya tingkat *gaming disorder* yang terlihat diantara remaja laki-laki, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang penting mengenai efektivitas dari perlakuan yang dilakukan.

Berdasarkan masalah yang peneliti akan teliti maka uji validitas an uji reliabilitas data pada penellitian ini adalah:

1. Uji Validitas

Validitas ini akan diuji dengan rumus korelasi *Person Product Moment* antatra skor setiap item dengan skor total.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Nomor Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	0,499	0,361	Valid
2	0,513	0,361	Valid
3	0,355	0,361	Tidak Valid
4	0,369	0,361	Valid
5	0,642	0,361	Valid
6	0,224	0,361	Tidak Valid
7	0,326	0,361	Tidak Valid
8	0,187	0,361	Tidak Valid
9	0,268	0,361	Tidak Valid
10	0,362	0,361	Valid
11	0,237	0,361	Tidak Valid
12	0,337	0,361	Tidak Valid
13	0,174	0,361	Tidak Valid
14	0,394	0,361	Valid
15	0,446	0,361	Valid
16	0,528	0,361	Valid
17	0,579	0,361	Valid
18	0,444	0,361	Valid
19	0,303	0,361	Tidak Valid
20	0,604	0,361	Valid
21	0,617	0,361	Valid

22	0,570	0,361	Valid
23	0,144	0,361	Tidak Valid
24	0,029	0,361	Tidak Valid
25	0,585	0,361	Valid
26	0,281	0,361	Tidak Valid
27	0,509	0,361	Valid
28	0,457	0,361	Valid
29	0,498	0,361	Valid
30	0,359	0,361	Tidak Valid
31	0,239	0,361	Tidak Valid
32	0,777	0,361	Valid
33	0,606	0,361	Valid
34	0,481	0,361	Valid
35	0,074	0,361	Tidak Valid
36	0,194	0,361	Tidak Valid
37	0,432	0,361	Valid
38	0,055	0,361	Tidak Valid
39	0,485	0,361	Valid
40	0,151	0,361	Tidak Valid
41	0,129	0,361	Tidak Valid
42	0,496	0,361	Valid
43	0,048	0,361	Tidak Valid
44	0,487	0,361	Valid
45	0,197	0,361	Tidak Valid
46	0,214	0,361	Tidak Valid
47	0,021	0,361	Tidak Valid
48	0,217	0,361	Tidak Valid
49	0,006	0,361	Tidak Valid

50	0,150	0,361	Tidak Valid
51	0,495	0,361	Valid
52	0,260	0,361	Tidak Valid

Total data

52 data

Maka dapat disimpulkan bahwa dalam hasil skala psikologi pelaksanaan pada uji validitas pada remaja yang kecanduan *game online* diperoleh hasil seperti pada tabel 3.4 diatas bahwasannya terdapat 25 data valid dan 27 data yang tidak valid. Maka, penelitian yang akan dilakukan di remaja RT 21 Jln. Tegal Tegal Binangun nanti akan menggunakan 25 item pernyataan yang telah diuji validitasnya dan dikatakan valid datanya.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menilai konsistensi suatu variabel melalui serangkaian pertanyaan atau pernyataan dalam instrumen penelitian.

<i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil Uji Reliabilitas	N of Items
0,891		25

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa *Cronbach's Alpha* tingkat signifikansi, yang artinya instrumen dikatakan reliabel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Jalan Tegal Binangun RT 21 dengan melibatkan 8 orang remaja yang menunjukkan kecenderungan perilaku kecanduan *game online* sebagai subjek penelitian. Desain penelitian dilakukan melalui tahap pengukuran awal (*pretest*), dilanjutkan dengan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* sebanyak 4 kali pertemuan, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) pada satu kelompok subjek.

### Deskripsi Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi *gaming disorder* di RT 21 ynag berjumlah 8 remaja. Layanan konseling kelompok dilaksanakan secara tatap muka dan berlangsung selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan dengan menerapkan tahapan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

#### 1. Pertemuan Pertama

##### a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan, Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh anggota berdoa bersama agar kegiatan berjalan dengan baik. Setelah itu, konselor memperkenalkan diri dan menjelaskan secara singkat tujuan dilaksanakannya konseling kelompok ini. Kemudian 8 remaja yang menjadi anggota kelompok diminta memperkenalkan diri satu per satu agar suasana menjadi lebih akrab.

##### b. Tahap Peralihan

Setelah suasana mulai terasa nyaman, konselor perlahan mengarahkan pembicaraan pada tujuan kegiatan. Konselor menanyakan bagaimana perasaan mereka mengikuti kegiatan tersebut dan apakah mereka siap untuk terlibat secara aktif. Adapun beberapa remaja yang tampak masih malu-malu, tetapi perlahan mulai terbuka. Pada tahap ini, konselor juga menanyakan harapan mereka terhadap kegiatan konseling yang akan dijalani.

c. Tahap Kegiatan

Sebelum masuk ke pembahasan lebih jauh, pada pertemuan pertama ini konselor terlebih dahulu membagikan kuesioner berupa skala psikologi kepada 8 remaja sebagai sampel penelitian.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap akhir pertemuan, konselor terlebih dahulu mengajak anggota untuk menyimpulkan apa yang telah dilakukan hari ini. Kemudian konselor memberikan motivasi agar mereka tetap semangat mengikuti pertemuan berikutnya.

**Hasil Pertemuan Pertama**

Pertemuan pertama menunjukkan bahwa proses pembentukan kelompok berjalan dengan cukup kondusif meskipun pada awalnya beberapa remaja terlihat malu dan kurang percaya diri. Setelah dilakukan perkenalan serta penyampaian kesepakatan kelompok, suasana menjadi lebih nyaman dan anggota mulai menunjukkan keterbukaan.

1. Pertemuan Kedua

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan kedua, sebelum memasuki kegiatan yaitu diawali dengan salam dan doa bersama. Suasana terlihat lebih cair dibandingkan pertemuan pertama karena para remaja sudah mulai saling mengenal.

b. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, konselor meminta kedelapan remaja untuk membuat daftar kegiatan harian yang mereka lakukan selama dua hari berturut-turut. Saat menuliskan kegiatan tersebut, beberapa remaja mulai menyadari bahwa waktu bermain *game* ternyata cukup banyak dibandingkan aktivitas lainnya. Konselor kemudian mengajak mereka mendiskusikan hasil catatan tersebut dan mulai memperkenalkan pentingnya mengatur waktu sebagai langkah awal mengurangi perilaku *gaming disorder*.

c. Tahap Pengakhiran

Diakhir pertemuan, konselor menyimpulkan pentingnya kesadaran dalam mengelola waktu. Remaja diminta membawa kembali catatan kegiatan tersebut pada pertemuan berikutnya untuk dibahas lebih lanjut. Pertemuan ditutup dengan doa dan salam.

**Hasil Pertemuan Kedua**

Pada pertemuan kedua, suasana kelompok terlihat lebih cair dibandingkan pertemuan pertama. Anggota mulai menunjukkan keterbukaan dalam menceritakan kebiasaan mereka sehari-hari, khususnya terkait aktivitas bermain *game*. Melalui tugas pencatatan kegiatan harian selama dua hari, remaja dapat melihat secara langsung bagaimana waktu mereka digunakan. Dari hasil catatan tersebut, sebagian besar anggota menyadari bahwa waktu bermain *game* lebih banyak dibandingkan waktu untuk belajar maupun membantu orang tua. Kesadaran ini muncul setelah mereka mengamati sendiri pembagian waktu yang telah dituliskan.

1. Pertemuan Ketiga

a. Tahap Pembentukan

Pertemuan ketiga kembali dibuka dengan salam dan doa. Konselor kemudian mengajak para remaja merefleksikan hasil catatan kegiatan harian yang telah mereka buat selama dua hari. Suasana diskusi terlihat lebih aktif karena mereka mulai menyadari pola kebiasaan masing-masing.

b. Tahap Peralihan

Konselor menggali perasaan mereka setelah melihat pembagian waktu yang telah dicatat. Beberapa remaja mengungkapkan rasa terkejut karena waktu bermain *game* lebih lama dari yang mereka perkirakan. Dari sini, konselor mengarahkan pembicaraan pada pentingnya perubahan perilaku.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, konselor mulai menerapkan teknik *behavior contract*. Konselor menjelaskan bahwa kontrak perilaku adalah bentuk kesepakatan yang dibuat untuk membantu mengontrol kebiasaan tertentu.

d. Tahap Pengakhiran

Sebelum mengakhiri pertemuan, konselor memberikan motivasi agar mereka konsisten menjalankan kontrak perilaku yang telah dibuat. Pertemuan ditutup dengan doa dan salam.

**Hasil Pertemuan Ketiga**

Pertemuan ketiga merupakan tahap inti dalam pelaksanaan teknik *behavior contract*. Pada tahap ini, anggota kelompok terlihat lebih siap untuk melakukan perubahan. Setiap remaja menyusun kontrak perilaku secara tertulis yang berisi batasan waktu bermain *game*, konsekuensi jika melanggar, serta bentuk penghargaan apabila berhasil menjalankan komitmen tersebut. Kontrak yang dibuat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing sehingga tetap realistis untuk dilaksanakan.

1. Pertemuan Keempat

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan terakhir ini sesi konseling dibuka dengan salam dan doa. Sesi konseling pada pertemuan keempat ini terlihat suasananya lebih hangat karena para remaja sudah cukup nyaman satu sama lain. Konselor kemudian menanyakan perkembangan mereka setelah menjalankan kontrak perilaku.

b. Tahap Peralihan

Konselor kemudian menanyakan perubahan apa saja yang mereka rasakan setelah mencoba mengatur waktu bermain *game*. Beberapa remaja mengaku sudah bisa mengurangi durasi bermain, sementara yang lain masih berusaha menyesuaikan diri. Diskusi ini menjadi jembatan menuju evaluasi akhir.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor kembali membagikan kuesioner skala psikologi yang sama seperti pada pertemuan pertama. Pengisian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* setelah mengikuti seluruh rangkaian konseling *posttest*. Konselor kembali mengingatkan agar setiap pernyataan dijawab dengan jujur sesuai kondisi terkini. Penguatan ini diberikan agar remaja merasa dihargai atas usaha yang telah dilakukan dan termotivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku tersebut.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap akhir, konselor menyampaikan kesimpulan dari seluruh proses konseling kelompok. Konselor menekankan bahwa perubahan yang telah dicapai merupakan hasil dari komitmen dan kerja sama mereka sendiri.

**Hasil Pertemuan Keempat**

Pada pertemuan keempat dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kontrak perilaku yang telah dijalankan. Berdasarkan hasil diskusi, beberapa remaja menyampaikan bahwa mereka telah berhasil mengurangi durasi bermain *game*, meskipun masih dalam proses penyesuaian.

**Hasil Uji Pretest dan Posttest Tingkat Gaming Disorder Pada Remaja di RT 21**

**Deskripsi Hasil Pretest Tingkat Gaming Disorder**

Sebelum diberikan perlakuan, peneliti melakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal tingkat *gaming disorder* pada remaja di RT 21. Hasil *pretest* tersebut disajikan:

**Tabel Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Pretest</i>	8	76.00			5.36523
<b>Valid N (listwise)</b>	8		90.00	82.2500	

**Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS 25**

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.4, diperoleh skor rata-rata sebesar 82,25 dengan nilai terendah 76 dan nilai tertinggi 90. Standar deviasi yang dihasilkan adalah 5,36 yang menunjukkan adanya variasi skor antar responden meskipun tidak terlalu besar. Secara umum, nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada remaja sebelum diberikan perlakuan berada dalam kategori sedang.

Penentuan kategori dilakukan dengan memperhatikan skor instrumen. Skala yang digunakan memiliki 25 pernyataan dengan lima alternatif jawaban yang diberi skor 1 sampai 5. Dengan demikian, skor maksimum teoritis adalah 125 ( $25 \times 5$ ) dan skor minimum teoritis adalah 25 ( $25 \times 1$ ), sehingga rentang skor berada antara 25 sampai 125.

Untuk mengelompokkan tingkat kecanduan ke dalam kategori Tinggi, Sedang, dan Rendah digunakan rumus berdasarkan mean dan standar deviasi, yaitu:

$$\begin{aligned} M + SD_1 &= \text{Tinggi} \\ \text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 &= \text{Sedang} \\ M - SD_1 &= \text{Rendah} \end{aligned}$$

Dengan rumus diatas, maka dapat ditentukan perhitungn sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + SD_1 \\ &= 82 + 5 \\ &= 87 \\ \text{Sedang} &= M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 \\ &= 82 - 5 \text{ sampai } 82 + 5 \\ &= 77 \text{ sampai } 87 \\ \text{Rendah} &= M - SD_1 \\ &= 82 - 5 \\ &= 77 \end{aligned}$$

Berdasarkan distribusi kategori di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 5 remaja (62,5%). Sementara itu, 2 remaja (25%) termasuk dalam kategori tinggi dan 1 remaja (12,5%) berada pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, remaja di RT 21 memiliki tingkat kecanduan *game online* pada kategori sedang.

**Deskripsi Hasil *Posttest* Tingkat *Gaming***

Setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, peneliti kembali memberikan angket (*posttest*) guna untuk mengetahui tingkat *gaming disorder* remaja di RT 21 setelah perlakuan diberikan. Hasil *posttest* disajikan pada Tabel 4.6.

**Tabel Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Posttest</i>	8	64.00	77.00	72.3750	3.96187
Valid N (listwise)	8				

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS 25

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.6, diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,37 dengan skor terendah 64 dan skor tertinggi 77. Standar deviasi sebesar 3,96 menunjukkan bahwa variasi skor antar responden relatif kecil. Jika dibandingkan dengan hasil *pretest*, nilai rata-rata *posttest* mengalami penurunan, yang mengindikasikan adanya perubahan tingkat perilaku kecanduan *game online* setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Penentuan kategori Tinggi, Sedang, dan Rendah (TSR) dilakukan berdasarkan skor teoritis instrumen. Instrumen terdiri atas 25 pernyataan dengan lima alternatif jawaban yang diberi skor 1 sampai 5. Dengan demikian, skor maksimum teoritis adalah 125 dan skor minimum teoritis adalah 25, sehingga rentang skor berada antara 25–125.

Untuk mengetahui cara dan hasil penganalisisan secara luas dan sistematis digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} M + SD_1 &= \text{Tinggi} \\ \text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 &= \text{Sedang} \\ M - SD_1 &= \text{Rendah} \end{aligned}$$

Dengan rumus diatas, maka dapat ditentukan perhitungn sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + SD_1 \\ &= 73 + 4 \\ &= 77 \\ \text{Sedang} &= M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 \\ &= 73 - 4 \text{ sampai } 73 + 4 \\ &= 69 \text{ sampai } 77 \\ \text{Rendah} &= M - SD_1 \\ &= 73 - 4 \\ &= 69 \end{aligned}$$

Tabel Rentang Angka TSR

No.	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	>77	0	0%
2.	Sedang	69 sampai 77	7	87,5%
3.	Rendah	<69	1	12,5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, tidak ada lagi remaja yang berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebesar 87,5%, sedangkan 12,5% berada pada kategori rendah.

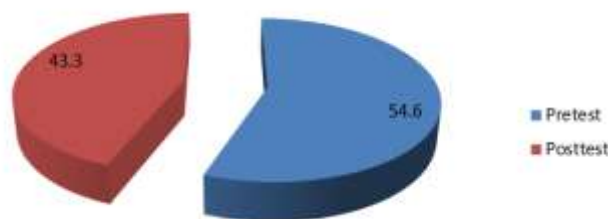
**Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest**

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecanduan *game* pada remaja di RT 21 disajikan untuk menggambarkan kondisi tingkat kecanduan *game* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hasil perbandingan penelitian disajikan dalam Tabel

Tabel Skor Tingkat Perilaku kecanduan *gaming disorder* remaja RT 21

Nama Responden	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
KH	80	Sedang	75	Sedang
SA	76	Rendah	64	Rendah
AN	89	Sedang	70	Sedang
NK	78	Sedang	77	Sedang
IN	78	Sedang	74	Sedang
RP	84	Sedang	72	Sedang
RJ	92	Tinggi	74	Sedang
AF	93	Tinggi	73	Sedang
	$\Sigma = 670$		$\Sigma = 579$	
<b>M(SD)</b>	<b>83,75 (6,777)</b>		<b>72,38 (3,962)</b>	

Untuk memperjelas perbandingan skor *pretest* dan *posttest* tingkat kecanduan *game* pada responden, data pada tabel 4.10 disajikan kembali dalam bentuk grafik sebagaimana ditunjukkan pada gambar 4.1 berikut.



Gambar grafik 4.1

**Grafik Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Gaming Disorder**

Berdasarkan Gambar 4. 1, terlihat adanya perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest* mengenai perilaku kecanduan *game* pada remaja di RT 21. Persentase nilai pada *pretest* tercatat sebesar 54,6%, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 43,3%. Penurunan nilai ini menunjukkan bahwa setelah menjalani layanan konseling kelompok dengan metode *behavior contract*, perilaku kecanduan bermain *game* di kalangan remaja berkurang.

Jika dilihat dari skor individu masing-masing responden, banyak remaja menunjukkan adanya penurunan skor pada *posttest* jika dibandingkan dengan *pretest*. Lebih lanjut, responden yang awalnya berada dalam kategori tinggi turun ke kategori sedang setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dapat membantu remaja dalam mengatur perilaku bermain *game* yang berlebihan.

Secara keseluruhan, hasil perbandingan antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa penggunaan teknik *behavior contract* dalam konseling kelompok dapat efektif untuk mengurangi tingkat

gangguan *gaming* di kalangan remaja. Metode ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyusun kesepakatan tentang perilaku yang bertujuan untuk mengurangi waktu bermain *game* serta mendorong perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

**Uji Persyaratan Analisis**

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui apakah data mengenai tingkat gangguan bermain *game* pada remaja, sebelum dan setelah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas dengan bantuan SPSS 25, karena jumlah responden yang kecil. Berikut dapat dilihat pada tabel

Tabel. Hasil Uji Normalitas

Jenis Tes	Statistics	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,892	0,245	Normal
<i>Posttest</i>	0,884	0,204	Normal

**Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS 25**

Berdasarkan hasil pengujian yang ditampilkan pada Tabel 4.11, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data *pretest* sebesar 0,245 dan untuk data *posttest* sebesar 0,204. Kriteria dalam uji normalitas menyatakan bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05).

Karena nilai signifikansi pada kelompok data tersebut berada di atas 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, data tingkat *gaming disorder* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik.

**Uji Hipotesis**

1. *Paired Sample t-test*

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata skor *gaming disorder* pada remaja di RT 21 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

Pemilihan uji *Paired Sample t-test* didasarkan pada jumlah responden yang kurang dari 30 orang dengan desain penelitian yang menggunakan *One Group Pretest-Posttest*, sehingga data yang diperoleh bersifat berpasangan karena berasal dari subjek yang sama. Selain itu, berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* yang menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,245 dan *posttest* sebesar 0,204 (Sig. > 0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel Hasil Uji *Paired Sample t-test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>pretest - posttest</i>	9,87500	6,33443	2,23956	4,57928	15,17072	4,409	7	0,003

Berdasarkan hasil analisis uji t berpasangan diperoleh nilai t sebesar 4,409 dengan tingkat signifikansi (2-tailed) sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,003 < 0,05), maka hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) diterima hipotesis nol (H<sub>0</sub>) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap *gaming disorder* pada remaja di RT 21.

**Pembahasan**

1. Hasil Deskripsi Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan metode kontrak perilaku diadakan dalam empat sesi yang melibatkan delapan remaja sebagai anggota. Setiap sesi dilakukan melalui tahap-tahap dalam konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Pada sesi pertama, fokus kegiatan adalah pembentukan kelompok dan penyerahan pretest untuk mengukur kondisi awal tingkat *gaming disorder* pada remaja. Sesi kedua ditujukan untuk meningkatkan kesadaran

diri remaja melalui pencatatan aktivitas harian, sehingga mereka dapat mengevaluasi bagaimana mereka menggunakan waktu, terutama dalam hal durasi bermain *game*. Pada sesi ketiga, konselor mulai menggunakan teknik kontrak perilaku dengan meminta setiap anggota untuk menyusun kontrak perilaku yang mencakup kesepakatan mengenai batas waktu bermain *game*, konsekuensi jika melanggar, serta bentuk penghargaan untuk keberhasilan dalam memenuhi komitmen tersebut.

### 2. Hasil *Pretest* Tingkat *Gaming Disorder*

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebelum program dimulai, tingkat *gaming disorder* pada remaja di RT 21 tergolong sedang. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai *pretest* yang mencapai 82,25 dengan skor terendah 76 dan skor tertinggi 90. Mengacu pada kategori TSR, terdapat 5 remaja (62,5%) dalam kategori sedang, 2 remaja (25%) dalam kategori tinggi, dan 1 remaja (12,5%) dalam kategori rendah. Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar remaja cenderung bermain *game* secara berlebihan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, membantu orang tua, serta bersosialisasi dengan orang lain.

### 3. Hasil *Posttest* Tingkat *Gaming Disorder*

Setelah menjalani layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan pada tingkat *gaming disorder* remaja. Rata-rata nilai *posttest* turun menjadi 72,37 dengan skor terendah 64 dan skor tertinggi 77. Berdasarkan kategori TSR, tidak ada lagi remaja yang berada dalam kategori tinggi. Tujuh remaja (87,5%) kini berada dalam kategori sedang, dan satu remaja (12,5%) berada dalam kategori rendah. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti serangkaian konseling kelompok, remaja mulai lebih mampu mengontrol waktu bermain *game* dan meningkatkan kesadaran dalam mengatur kegiatan sehari-hari. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat *gaming disorder* pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* efektif dalam membantu individu mengubah perilaku yang tidak diinginkan. penelitian yang dilakukan oleh Araudha dan Darmayanti (2025), yang dimana bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada siswa sekolah menengah pertama berdasarkan uji statistik yang signifikan ( $p < 0,05$ ). (Nadra Araudha & Nefi Darmayanti, 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori konseling perilaku yang fokus pada perubahan tingkah laku melalui proses pembelajaran dan pemberian penguatan. Menurut Corey, pendekatan konseling perilaku ditujukan untuk mendukung individu dalam mengubah perilaku yang kurang adaptif dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku seperti kontrak perilaku, penguatan, dan manajemen diri. Kontrak perilaku itu sendiri adalah kesepakatan antara konselor dan klien mengenai perilaku yang akan diubah serta konsekuensi yang akan dihadapi jika kesepakatan tersebut dijalankan atau dilanggar. Dengan demikian, penerapan konseling kelompok menggunakan metode kontrak perilaku dalam penelitian ini terbukti mampu membantu remaja memperbaiki pengendalian diri terhadap kebiasaan bermain *game* secara berlebihan sehingga masalah gangguan permainan dapat menurun.

## KESIMPULAN

1. Gambaran tingkat *gaming disorder* pada remaja sebelum diberikan treatment dengan teknik kontrak perilaku termasuk dalam kategori sedang. Dapat dilihat dari hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 82,25 mengindikasikan bahwa banyak remaja masih cenderung bermain *game* secara berlebihan, sulit mengatur waktu bermain, dan sering mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti belajar dan bersosialisasi.
2. Gambaran tingkat perubahan *gaming disorder* pada remaja sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Tingkat *gaming disorder* pada remaja menunjukkan adanya penurunan. Hal ini dilihat dari hasil *posttest* yang memperoleh rata-rata nilai sebesar 72,37 yang mengindikasikan bahwa adanya perubahan perilaku pada remaja, seperti mampu untuk mengatur waktu bermain *game*, dapat mengontrol diri saat bermain *game*.
3. Berdasarkan hasil uji Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi *Gaming Disorder* Pada Remaja, diperoleh sig (2-tailed) yaitu 0,003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ), jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima

dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat perubahan antara hasil pretest dan posttest. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh untuk mengatasi *gaming disorder* pada remaja di RT 21

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Razzaq, et.al. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Terknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. Volume 4 No. 1, Juli-September 2025, pp 3083-3089
- Area, F. P. (2020). *Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja The Importance of Group Counseling Services for Adolescent Self- Esteem suatu bentuk upaya bantuan yang individu untuk menggapai harmoni pada.*
- Babli. (2023). *Kajian Konseptual, dan Konseling Kelompok.*
- Farida A S, Djemari M, Saifuddin A. (2013). Penskalaan teori klasik instrumen multiple intelligences tipe thurstone dan likert. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan.*
- Fitri Apriani et al. (2025). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smp Negeri 4 Meulaboh. *Journal Of Health And Physical*, 1.1.
- Indriyani, D. R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Kecanduan Gawai (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.*
- Jeroen S Lemmens, Patti M Valkenburg, Jochen Peter. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 77–95 12.1.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. *QS. Ar-Ra'd: 11*.
- Kimberly Young et al. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 475–79.
- L Basit. (2025). *Psikologi Viral: Teori Klasik, Drama Digital, dan Kita yang Scroll Tanpa Henti.* umsu press.
- Nadra Araudha & Nefi Darmayanti. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 45–54.
- Ningsih, T. F. (2024). Pengaruh teknologi komunikasi terhadap interaksi sosial di era digital. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, 149–58.
- Nurul K, Yovita E W, Shelvi A P. (n.d.). Pandangan Gen Z Terhadap Pemanfaatan Gaming Mobile Legends sebagai Peluang Sumber Penghasilan: Gen Z's Views on the Use of Mobile Legends Gaming as an Income Opportunity. *ARDHI: Jurnal Pengab.*
- Rasimin & Muhamad Hamdi. (2021). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarah S.A H, D. S. (2022). Kecenderungan gaming disorder dan perilaku konsumtif pembelian virtual goods pada pemain online game. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1–17.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tera Pertiwi Atiqoh. (2020). Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 1.02-56–63.
- Tri Anggraini, Zhila Jannati, Bela Janare Putra. (2026). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Sifat FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa. *Journal Society of Counseling*, Vol. 2 No. 1.
- Yusriman. (2025, 454–61). Interaksi Sosial dalam Era Digital: Dampak Terhadap Hubungan Manusia. *Jurnal dinamika sosial dan sains.*