

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING
KELOMPOK TERHADAP PERILAKU KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA SISWA KELAS X SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

Ignasius Sale Kame¹, Jahju Hartanti², Dimas Ardika Miftah Farid³
Universitas PGRI Adibuana Surabaya

e-mail:

Irnus,franto@gmail.com¹, Jahju@unipasby.ac.id², dimas.ardika@unipasby.ac.id³

Abstract

This research is motivated by the presence of online game addiction in students at school, resulting in the rise of students who like to play online games rather than attending online schools. The purpose of this study was to determine the effect of self-management techniques in group counseling on online game addiction in class X SMA Hang Tuah I Surabaya. The research method used was a one-group pre-experimental pre-test and post-test design. That is an experiment involving only one group without comparison with 6 samples. the results of this study carried out between the pre test-post test values. From the results of the statistical test it is known that the asympsig (2-tailed) result obtained a value of sebesa = 0.056 which is smaller than alpha (0.05) so it can be said that Ha is accepted, this can be proven using the Wilcoxon test, namely 0, 05 is less than 0.578 so it can be concluded that self-management techniques in group counseling have an effect on online game addiction in class X students of SMA Hang Tuah I Surabaya.

Keywords: *Self – Management , Group Counseling, Online game, Addiction*

Abstrak

Penelitian ini di latarbelakangin oleh adanya kecanduan *game online* pada siswa di sekolah sehingga menakibatkan maraknya siswa yan hobi bermain game online daripada mengikuti sekolah daring. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *Self-management* dalam konseling kelompok terhadap kecanduan *game online* Pada siswa kelas X SMA Hang Tuah I Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah one-group pre-experimental pre-test and post-test design. Yaitu ekperimen yang melibatkan satu kelompok saja tanpa perbandingan dengan 6 sampel. hasil penelitian ini dilakukan antara nilai pre *test-post test*. Dari hasil test statistic di ketahui bahwa hasil asympsig (*2-tailed*) diperoleh nilai sebesa = 0,056 yan berate lebih kecil dari alpha (0,05) maka dapat di katakanan Ha di terima, hal itu dapat di buktikan dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu 0,05 lebih kecil dari 0,578 sehingga dapat di simpulkan bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap kecanduan *game online* pada siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

Kata Kunci: *Self – Management, Konseling Kelompok, Kecanduan, Game Online*

PENDAHULUAN

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologis diartikan sebagai ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap ketergantungan fisik dan psikologis dan menambah pengasingan diri dari masyarakat apabila obat dihentikan, biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan.

Fenomena ini sangat-sangat populer di kalangan pelajar yang suka bermain *game online*. Jika dilihat dari fakta yang ada, bermain *game online* akan menurunkan minat belajar siswa. Sangat sulit bagi siswa untuk mengatur waktu belajar mereka. Dengan menjamurnya warnet (warnet), dapat diselesaikan dalam beberapa jam. Fasilitas *game online* sebagian besar terkena dampak ekonomi yang cukup besar dalam situasi ini untuk kesenangan bermain *game online* (kecanduan *game internet*) Menurut penelitian Ilham Fah rudin, pengguna *game online mobile legend* generasi (2021) sebesar 32,3%, PUBG sebesar 48,5%.

Menurut Wong (dalam Ika Ayuningtyas 2015), pengembangan manajemen diri adalah kemampuan

menggunakan strategi untuk dapat menangani variabel-variabel yang mempengaruhi kualitas kehidupan pribadi secara konstruktif dan efektif. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online*. Dengan kata lain, ada faktor internal dan eksternal. Self-management merupakan upaya individu untuk merencanakan, memfokuskan dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan. BK SMA Hang Tuah 1 menyatakan bahwa efek *online* dari kecanduan *game* telah menyebabkan perlindungan faktor: 1) individu: mudah suasana hati, kemampuan sosial dan emosional yang baik, dan gaya hidup yang optimal. 2) Keluarga: Keharmonisan Keluarga, Promosi dari Keluarga, Hubungan Keluarga Tinggi. 3) Sekolah: Suasana sekolah yang positif atau positif sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dengan pihak sekolah. (4) Sosial: Partisipasi dalam kegiatan organisasi, keamanan, sosial, dan budaya serta kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dengan berani.

Menurut Sukardja atau efeknya bisa diatur. Seperti yang dikutip oleh Annisa (2016), manajemen diri adalah dimana seseorang (individu) mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik ini,

individu berpartisipasi dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu: mengidentifikasi perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang dapat diterapkan dan melaksanakan implementasi, dan diterapkan secara efektif pada penelitian ini. 2017) karena pelanggan menggunakan beberapa strategi untuk secara langsung mengubah perilaku mereka sendiri. Mentee harus secara aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal untuk membuat perubahan yang diinginkan. Meskipun fasilitator yang mendorong dan melatih program, fasilitator dapat mengontrol strategi. Saat menggunakan proses manajemen diri, dengan upaya perubahan dengan mengubah individu:

Dalam konteks yang dapat peneliti lakukan di atas, maka akan dilakukan pendekatan penggunaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok pada kecanduan *game* internet, judul peneliti, “Konseling Kelompok untuk Siswa Ketergantungan *Game Internet*. Menggunakan Teknik *Self-Management*” Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019, Eka Nuryanti, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok” Menggunakan Teknik *Self-Management* Terhadap Kecanduan *game*

Online siswa.” Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bimbingan konseling kelompok di satukan dengan manajemen kelompok diri dapat meningkatkan bidang siswa menjadi kelas percobaan, dengan hasil *pretest* dan *posttest* 37. Dari hasil *pretest* diperoleh skor 288 dengan rata-rata 28,8. Siswa dapat mengevaluasi kembali setelah menerima perlakuan, dan dan menemukan menunjukkan peningkatan disiplin sebagai nilai *posttest* 892 dengan rata-rata 89,2. Kontrol juga meningkat di kelas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen, one group pre-test-post-test design*, desain yang dipilih secara acak, belum diuji stabilitasnya, dan dilakukan dalam kelompok yang tidak didasarkan pada kondisi pra-perlakuan.kelompok. Tapi Anda bisa menggunakannya. Kelompok studi desain pre-test dan post-test yang satu ini dapat diukur dengan *pre-test* yang dilakukan sebelum perlakuan.*Post-test* dilakukan setelah mendapat perlakuan untuk setiap pelajaran. Desain *pre-test* dan *post-test*. (Arikunto, 2006).

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA

yang mengalami kecanduan *game online* sebagai populasi yang Akan di ambil dalam penelitian ini. Siswa X SMA. sejumlah 40 siswa yang mengalami kecanduan *game online* dengan cara memberikan angket pada seluruh siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Sugiyono (2019) Jahju Hartanti dan Dimas Ardika Miftah Farid dalam (Rangkuman 2022). Mengatakan skala untuk mengukur dalam dinamika skala likert baik individu maupun kelompok siswa yang mendapatkan skor tinggi kecanduan *game online* akan di jadikan sebagai sampel, dan ternyata hasilnya 6 yang mendapatkan skors yang sangat tinggi (kecanduan *game online*) lalu diambil untuk dijadikan sampel dan akan di beri treatment.

Pemberian treatment ini menggunakan teknik *self management* dalam konseling kelompok sebanyak 7 kali pertemuan. Sesi pertama melakukan pembinaan dan hubungan baik dengan setiap anggota kelompok. pertemuan pertama juga dapat di jelaskan dengan kecanduan *game online*, dengan menggunakan teknik *self management* pada pertemuan kedua menentukan menentukan *Organization*, di pertemuan ketiga akan diberi motivasi, pada pertemuan ke empat juga di

berikan penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok, pada pertemuan kelima memberikan evaluasi, pertemuan keenam memberikan terminasi, dan pada pertemuan terakhir penutupan dari, ke enam pembahasin tersebut.

Teknik analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan uji Wilcoxon di karenakan jumlah sampel yang akan di gunakan 6 sampel dan termasuk jumlah sampel relatif kecil, pada Metode uji Wilcoxon di pili peneliti karena dalam penelitian ini akan menganalisis berbagai perubahan dari data yang di amati. Manfaat tes penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yang di timbul sebelum dan sesudah di berikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala Kecanduan *Game* Internet untuk siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya dibagi menjadi tiga kategori rentang skor. Ada kelompok yang sangat tinggi, sedang dan rendah. Melalui kelompok pertimbangan ini, 6 siswa dalam kelompok tinggi kecanduan *game online* diberikan terlebih dahulu, dan kemudian proses keterampilan manajemen diri diberikan dalam konseling kelompok, dan pemrosesan *post-test* dilakukan untuk

memahami perubahan secara rinci pada tabel dibawa ini.

Tabel 1.Tabel perbandingan *pretest* dan *post test*

N o	Nama siswa	Pre- test	Kategori	Post- test	Kategori
1.	GSN.P S	117	Tinggi	79	Sedang
2.	SSN	119	Tinggi	77	Sedang
3.	ACDP	120	Tinggi	110	Sedang
4.	AF	124	Tinggi	104	Sedang
5.	RDK	120	Tinggi	112	Sedang
6.	RAP	122	Tinggi	76	Sedang

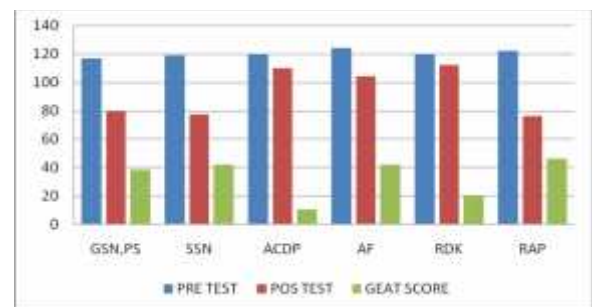
Tabel 1 menunjukkan bahwa setiap skor menurun dari kecanduan *game internet* sangat tinggi dan sedang, dan rata-rata penurunan variabel kecanduan *game internet* siswa pada *posttest* setelah bantuan kelompok menggunakan teknik *group coaching* dan *self-management*. Rata-rata skor *post tes* kecanduan *game internet* siswa adalah 121, dan variabel rata-rata dari 38 siswa pasca tes kecanduan game internet turun 77 untuk menemukan skor rata-rata. Rata-rata skor kecanduan game internet siswa adalah sebesar 33,73. Statistik non metrik yang digunakan dalam penelitian ini dan digunakan untuk uji Wilcoxon dengan bantuan non-aplikasi Windows for SPSS versi 26.0. Berdasarkan uji Wilcoxon pada Tabel 2 dilakukan pada bagian selanjutnya.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon

	Post Test - Pre Test
Z	-2.001 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.029

- a) Jika nilainya asam, keputusan didasarkan pada Sebuah.). > 0,05, Sig(2-tailed) dinyatakan sebagai menerima hipotesis.
- b) jika nilai asymp. > 0,05, Sig (2 ekor) berarti hipotesis Ha ditolak

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yaitu 0,005 - 0,005 lebih kecil dari < 0,05 maka hipotesis Ha diterima. Pada tabel di atas, kami mendapat asymp. Sig (2 ekor). Penelitian siswa pendampingan dan bimbingan belajar di SMA Hang Tuah 1 Surabaya ini menunjukkan bahwa teknik *management* diri dalam kelompok bimbingan belajar efektif dalam mengurangi kecanduan *game internet* siswa. Hasil penelitian ditunjukkan pada Gambar 2 di bawah ini:



Gambar 1. Perbandingan kecanduan *game online* pada siswa ketika *pre test* dan *post test*

Berdasarkan Perbandingan bimbingan dan Konseling SMA Hang Tuah 1 Sebelum melakukan proses

konseling kelompok menggunakan keterampilan manajemen diri dalam konseling kelompok dan setelah memberikan keterampilan manajemen diri dalam konseling kelompok, berdasarkan perbandingan pengajaran dan konseling di Surabaya. Perolehan skor dan hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor dan penurunan skor kecanduan *game online*. Siswa yang terobsesi dengan *game online* antara *pretest* dan *posttest* dapat menjelaskan pengurangan kecanduan *game online* siswa.

Konseli yang pertama adalah GPSN, PS dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori yang sangat tinggi yaitu 117 Kecanduan *game online* yang sangat tinggi. Karena hal tersebut maka GPSN, PS dapat di perlakukan menggunakan teknik *Self-Management* konseling kelompok dengan agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, GPSN,PS mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online* Akibat lingkungan Setempat yang hobi bermain *game online* di warung kopi, GPSN,PS pun *download game* tersebut dan dari situlah GPSN,PS merasa nyaman dengan *game online* tersebut akhirnya dirinya menjadi seorang pecandu/mengalami

kecanduan pada *game online* Seperti FF,ML dan PUBG. Setelah diberikan *Teknik Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), GPSN,AP yang awalnya memiliki Kecanduan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar mengurangi *game online* dengan *Memangement* waktu dengan baik. Dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *game online* yang dialami GPSN, PS sudah menurun dan berada dalam kategori sedang. Yaitu 79.

Konseli yang ke dua adalah SSN, dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori Kecanduan *game online* yang sangat tinggi yaitu 119 Karena hal tersebut maka SSN, perlu diberikan teknik *Self-Management* dan pendekatan konseling kelompok agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, SSN, mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online*. Berawal dari teman Sebaya, yang hobi bermain *game online* SSN pun *download game* tersebut dan dari situlah SSN merasa nyaman dengan *game online* tersebut akhirnya dirinya menjadi seorang

pecandu/mengalami kecanduan pada *game online* Seperti FF, ML dan PUBG.

Setelah di terapkan, *Teknik Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), SSN, yang awalnya memiliki Kecanduan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar Mengurangi *game online* dengan *Memangement* waktu dengan baik. Dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *game online* yang dialami SSN, sudah menurun dan berada dalam kategori sedang yaitu. 77

Konseli yang Ke tiga adalah ACDP, dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori Kecanduan *game online* yang sangat tinggi yaitu 120 Karena hal tersebut maka ACDP, perlu diberikanteknik *Self-Management* dengan konseling kelompok dengan agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, ACDP, mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online* Akibat berawal dari Orang tua yang memberi Kebebasan, kepada dirinya untuk memegang handphone.

Ketika pulang sekolah dari situ dirinya mengenal *game online* ACDP sering bermain bersama teman - temannya

berawal dari situlah ACDP merasa nyaman dengan *game online* tersebut akhirnya dirinya menjadi seorang pecandu/mengalami kecanduan pada *Game online* Seperti FF, ML dan PUBG. Setelah diberikan *Teknik Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), ACDP, yang awalnya memiliki Kecanduan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar Mengurangi *game online* dengan *Memangement* waktu dengan baik . Dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *game online* yang dialami ACDP, sudah menurun dan berada dalam kategori sedang yaitu. 110

Konseli yang ke empat adalah AF, dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori Kecanduan *game online* yang sangat tinggi yaitu 124 Karena hal tersebut maka AF, perlu diberikanperlakuan *Self-Management* dan penerapan konseling kelompok dengan agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, AF, mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online* Akibat berawal dari waktu SMP, dirinya Sudah hobi bermain *game online*. AF merasa

nyaman dengan *game online* tersebut akhirnya dirinya terbawa sampai ke tingkat SMA, dari bermain *game online* FF, berpindah ke PUBG dan berawal dari situlah AF pun menjadi seorang pecandu/mengalami ketagihan pada *Game online*.

Pemberian Teknik *Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), AF, yang awalnya memiliki ketagihan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan, suatu cara yang dapat dilakukan untuk *game online* dengan *Me management* waktu dengan baik. dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *Game online* yang dialami AF, sudah menurun dan berada dalam kategori sedang yaitu 104. Konseli yang ke lima adalah RDK, dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori Kecanduan *game online* yang sangat tinggi yaitu 120 dari kelima konseli. Karena hal tersebut maka RDK, perlu diberikan perlakuan *Self-Management* dalam konseling kelompok diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, RDK, mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online*.

Faktor kejenuhan sehari-hari ketika pulang dari sekolah dirinya merasa *game online* bisa menghilangkan stres yang disebabkan teman temannya lebih sering bermain *game online* daripada melakukan aktivitas lain dan dirinya merasa sangat jenu berawal dari situlah dirinya menjadi seorang Pecandu/Mengalami kecanduan pada *Game online* Seperti FF,ML dan PUBG lebih dari lima jam sehari Setelah diberikan Teknik *Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), RDK, yang awalnya seorang, Kecanduan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar Mengurangi *game Online* dengan *Me management* waktu dengan baik. Dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *game online* yang dialami RDK, sudah menurun dan berada dalam kategori sedang yaitu. 112.

Konseli yang ke enam adalah RAP, dimana setelah dilakukan *pretest* maka termasuk memiliki kategori Kecanduan *game online* yang sangat tinggi bersama dengan konseli AF keduanya memiliki kategori yang lebih tinggi yaitu 122 dari mereka ke empat konseli. di Karena kan hal tersebut maka RAP, perlu diberikan

perlakuan *Self-Management* dengan pendekatan konseling kelompok dengan agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, RAP mengatakan bahwa dirinya mengalami kecanduan *game online*, akibat kurangnya komunikasi antara dirinya dengan keluarganya. di sebabkan kedua orang tuanya sibuk dengan pekerjaannya ketika pulang dari sekolah orangtua, lebih menanyakan, hal – hal yang penting di sekolah dan mereka dapat membiarkan begitu saja ketika dirinya bermain *game online* akibat ,kurangnya komunikasi dengan kedua orang tuanya, RAP merasa orang tuanya memberikan dia kebebasan untuk Bermain *game online* berjam - jam ketika pulang sekolah akhirnya dirinya menjadi seorang pecandu/mengalami kecanduan pada *game online* Seperti FF,ML dan PUBG . Setelah diberikan *Teknik Self-Management* dan *treatment* (perlakuan), RAP, yang awalnya memiliki Kecanduan *game online* yang sangat tinggi menjadi sedang, karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar mengurangi *game online* dengan *Memangement* waktu dengan baik . Dengan demikian, diberikan *posttest* untuk membuktikan bahwa tingkat Kecanduan *game online*

yang dialami RAP, sudah menurun dan berada dalam kategori sedang yaitu 76.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* yang diberikan kepada kelas eksperimen sebanyak 6 orang dalam 7 kali pertemuan mengalami perubahan yang signifikan. Hal tersebut dapat diketahui melalui perolehan hasil *pretest* yang menunjukkan nilai.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa (2016) *Addiction Due to User's Liking of Design Features*. 47-48.
- Arikunto, 2006 *The Nomoloical Network of Self-Management Strategies and Career Success*.
- Ayuningtyas 2015 “Pengaruh Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar.” *Jurnal jaffray*
- Binti khusnul Khotima (2017) *Sikap Manusia Teori dan Pengakuannya* .Yogyakarta : *Pustaka Pelajar* .
Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). *An Exsploration of the Tendency to Online Game* Dahlan, Nurhidayatullah. 201

- Chen, C. Y. & cNurdilla (dalam Mais, Freddy Robert Rompes Nursalam (dalam marita ayu lestari 2018)
- Corey (2017) *Self-management dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa*
- Corney dan Corney Nandang Budiman. (2016) "Pengaruh Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan *Game Online* Didik Kleas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Kusumastuti, Endah. (2018). "PERBedaan Pembentukan Karakter Mandiri Dan Tanggung Jawab Siswa Smp Pada Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbered Heads Together* Dalam Pembelajaran Pkn." : 48–59.
- Locke, E., & Latham, G. (2016). *Building a practically useful theory of goal-setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57, 705-717.*
- Mais, Fraldy Robert Et Al. (2016). "Kecanduan *Game Online* Dengan *Insomnia* Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8(2): 18–27.
- Mertika, Mertika, and Dewi Mariana. 2016. "Fenomena *Game Online* Di Kalangan Anak Sekolah Dasar." *Journal of Educational Review Jurnal Perempuan dan Anak*
- Nandang, Budiman. (2019). *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Kesepian Dan Kebutuhan Berafiliasi Pada Remaja*
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2016). *Penerapan Konseling Kelompok Perilaku Dengan Strategi Pengelolaan Diri (self-management Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo.)*
- Nurihsan , A. j. (2016). *Strategi Layanan dan Konseling Edisi revisi . Bandung : PT Refika Aditama . Purnama, I. L. (2017). penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self- management Untuk Mengatasi Kecanduan Game online COC.*