

**UPAYA MEMINIMALISIR KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN
PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA SISWA KELAS VIII SMP DWIPA
KARYA MANDIRI TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Pira¹, Dharlinda Suri Damiri², Mareyke Jessy Tanod³
STKIP PGRI Bandar Lampung

¹Piralampung@gmail.com, ² dharlindas@yahoo.com
³farraakuan@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir tingkat kecanduan game online pada siswa dengan pendekatan konseling kelompok melalui teknik self management. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Penelitian ptbk ini dilaksanakan di SMP Dwipa Karya Mandiri, subjek dalam penelitian ini siswa kelas VIII yang berjumlah 5 orang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self management tingkat kecanduan game online pada diri siswa menurun. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.

Kata kunci: kecanduan, Gameonline, Konseling

Abstract: This study aims to minimize the level of addiction to online games in students with a group counseling approach through self-management techniques. This study uses the research method of guidance and counseling actions. This ptbk research was carried out at SMP Dwipa Karya Mandiri, the subjects in this study were class VIII students totaling 5 people. The time of this study was carried out in June 2022. The results of this study concluded that through group counseling services with self-management techniques, the level of addiction to online games in students decreased. This can be shown by the results of observation / observation data and interviews that have been carried out on students starting from cycle I to cycle II and there is a decrease.

Keywords: addiction, gameonline, Counseling

PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini juga, yang serba digital mampu merubah pola kehidupan manusia. Pola kehidupan yang telah diwariskan ini cenderung sebagian demi sebagian mulai bergeser atau bahkan mungkin mulai hilang. Karena digantikan oleh pola kehidupan baru. Sebagai contoh, pola permainan anak anak masa kini. Anak anak masa kini cenderung mulai meninggalkan bentuk permainan tradisional dan beralih ke permainan yang lebih modern. Permainan tradisional sering disebut juga sebagai permainan

rakyat yaitu permainan yang tumbuh dan berkembang di masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan. Realitas yang terjadi saat ini dapat dilihat bahwa eksistensi permainan tradisional mengalami penurunan dan terancam punah karena adanya arus globalisasi yang semakin masuk kedalam alam bawah sadar para anak anak dan remaja.

Hal ini dapat dilihat dengan semakin sempitnya lapangan, mulai hilangnya perlombaan tradisional dan mulai ramainya tempat tempat yang menyediakan permainan yang lebih

modern, seperti warung internet (warnet). Usaha usaha untuk melestarikan dan tetap menjaga permainan-permainan tradisional juga sama sekali tidak diupayakan.

Game online menjadi semakin populer di seluruh dunia, salah satu nya diindonesia. Hal ini dibuktikan dengan meningkat nya jumlah pengguna game online di Indonesia. Sejalan dengan hal tersebut, perusahaan verizon menyatakan bahwa pengguna game online meningkat 75 persen selama masa pandemi covid-19 (CNN Indonesia 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Yosa Liana sari selaku guru Bimbingan Konseling di sekolah SMP Dwipa Karya Mandiri, yang dilakukan peneliti pada saat pra penelitian ialah Pada saat ini permasalahan yang sering muncul di lingkungan sekolah, khusus nya disekolah ini SMP Dwipa Karya Mandiri ialah banyak sekali siswa atau remaja yang mengalami kecanduan game online, yang mana ketergantungan pada aktivitas game online ini telah mempengaruhi kegiatan belajar mereka, sepertikurang nya waktu belajar dan lambat dalam mengumpulkan tugas serta kurang nya waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka.

Menurut Januar, iwan (2016), game online adalah game komputer yang dapat dimainkan dalam mode multiplayer melalui internet. Game online ialah game yang dimainkan oleh lebih dari satu pemain secara berkelompok melalui jaringan internet, maka dari itu game ini tidak hanya dapat dimainkan oleh pemain local saja, tetapi bisa sampai ke luar negeri dan game ini dapat dimainkan dan dapat di akses oleh siapa saja. Menurut Immanuel (2009) ia menyatakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi siswa sehingga kecanduan game online yaitu kurang nya kontrol diri pada siswa, sehingga siswa kurang mengantisipasi dampak negataive yang timbul dari bermain atau kecanduan game online.

Peranan guru sangatlah penting dalam mengontrol prilaku siswa demi membantu kelancaran aktivitas belajar siswa dan perkembangan potensi yang ada pada dirinya. Tentu saja ada kerja sama antara seluruh pihak sekolah baik dari wali kelas, guru BK. Guru bidang study, dan kepala sekolah. Dengan seperti itu seluruh pencapaian belajar pada diri siswa akan tercapai secara maksimal.

Salah satu bantuan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa dalam rangka meminimalisir kecanduan game online ialah melalui pendekatan konseling kelompok dengan teknik self management. Yang mana berdasarkan pendapat prayito (1997;425) ia menyebutkan bahwa manfaat dari konseling kelompok ialah siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, selain itu manfaat dari konseling kelompok juga dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi siswa, keterampilan mengendalikan diri dan melatih siswa untuk bertanggung jawab.

Menurut Ni Pipi Suwardini, dkk (2014) teknik self management ialah teknik menata perilaku individu yng bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola diri nya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan membahas sebuah masalah yang berjudul “UPAYA MEMINIMALISIR KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS VIII SMP DWIPA KARYA MANDIRI TAHUN PELAJARAN 2022/2023”

LANDASAN TEORI

1. Kecanduan Terhadap Penggunaan Game Online

a. Definisi *Game Online*

Game online menurut Kim dkk (2019:4) adalah game atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online. Game online atau sering disebut online games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun internet). Game atau permainan adalah sesuatu hal yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan game lainnya karena pemain game tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada di sebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain, bahkan hingga pemain dibelahan bumi lain. Hisbah (Fitriatun 2016)

Burhan (Andri & Andy 2019) berpendapat mengenai game online sebagai game computer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan game. Dalam memainkan game online terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat computer dengan spesifikasi yang menandai koneksi dengan internet.

a. Definisi *Kecanduan Game Online*

Kecanduan menurut kamus besar bahasa Indonesia mempunyai arti ketagihan atau sangat terikat. Sedangkan menurut kamus Oxford pengertian kecanduan adalah tidak dapat berhenti menggunakan sesuatu dan menjadi kebiasaan, menghabiskan banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik. Kecanduan adalah sesuatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri

sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti (Yee, 2006).

Yee (Andri & Andy 2019:14) mengungkapkan bahwa kecanduan game online secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Individu yang mengalami kecanduan game online mengalami gangguan control terhadap hasrat atau keinginan bermain game online secara berlebih yang harus terpuaskan yang akan mengganggu aktivitas wajar sehari-hari. Hasrat ingin terpuaskan akan menimbulkan pemikiran individu supaya dapat bermain game online secara terus menerus dan ini merupakan pemikiran yang tidak rasional yang perlu dibenahi atau dirubah supaya menjadi rasional. Ketika individu sudah kecanduan game online selalu ingin bermain game online dengan hasrat harus terpuaskan yang merupakan caran berpikir absolute tanpa ada toleransi. Hisbah (fitriatun 2016)

Young (Andri & Andy 2019:15) menyatakan bahwa kecanduan game online merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain game online dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya. Kecanduan game online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online yang menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya Imanuel (Andri & Andy 2019).

Uraian di atas dapat di simpulkan bahwa kecanduan game online merupakan tingkah laku yang ketergantungan atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi.

b. Aspek-Aspek Kecanduan Game Online

Kecanduan Game Online terdiri dari tujuh aspek yang di kemukakan oleh Lemmens dkk (Andri & Andy 2019:15) :

1. Salience bermain game online menjadi aktifitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin selalu melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).
2. Tolerance sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya.
3. Mood modification mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game online, misalnya penenangan diri (tranquillizing) atau relaksasi terkait pelarian diri (escapism).
4. Withdrawal perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (moodiness) dan lekas marah (irritability).
5. Relapse aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengurangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa control.
6. Conflict konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain game online secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argument dan penolakan serta berbohong dan curang.

Problems masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game online secara

berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain game online, seperti gangguan intrafikasi dan kehilangan control

c. Faktor-Faktor penyebab kecanduan Game online

Immanuel (Andri & Andy 2019) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain game online dapat dilihat dari dalam (internal) dan dari luar individu tersebut (eksternal) sehingga menyebabkan seseorang menjadi kecanduan.

- 1) Faktor Internal
 - a. Keinginan –keinginan yang kuat dari diri seseorang untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancag sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
 - b. Bosan, rasa bosan yang dirasakan seseorang ketika beraa dirumah atau disekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk menegerjakan aktivitas penting lain nya juga menjadi penyebab timbul nya adiksi terhadap game online.
 - c. Kontrol diri, kurangnya kontrol diri dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan seseorang kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.
- 2) Faktor Eksternal
 - a. Lingkungan, lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman teman nya yang lian banyak bermain game online.
 - b. Hubungan sosial, kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga seseorang memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan.

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Teknik Self Management*

Gie (2017), menurutnya teknik self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk hal hal baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan agar lebih sempurna. Sedangkan pada penelitian Fajriani, dkk, bahwa teknik self management yaitu pengubah perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain.

Ni Pipi Suwardani, dkk (2014), teknik self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Sedangkan menurut Abdullah pada teknik self management terdapat kekuatan psikologis di dalamnya yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Jadi, teknik self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Berikut ini langkah – langkah yang diterapkan dalam pemberian teknik self management sebagai berikut : 1). Tahap penelitian diri, 2). Tahap penilaian diri, 3). Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.

b. Tujuan *Teknik Self Management*

Dyah Ayu Retnowulan (2013) menyebutkan bahwa tujuan dari self management ini adalah agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Rismanto, bahwa teknik self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Selain itu pada penelitian yang juga dilakukan oleh M. Sukayasa, dkk, bahwa tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah : (a) proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu, (b) penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu, dan (c) partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan yang sangat penting, mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari teknik self management adalah upaya dalam membantu seseorang atau konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Proses perubahan perilaku yang lebih adaptif untuk mencapai kemajuan diri.

c. Langkah – Langkah *Teknik Self management*

Gantina Komalasari (2016), menurutnya bahwa teknik pengelolaan diri (*Self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam hal ini, langkah-langkah teknik self management yang akan diterapkan oleh peneliti dalam

menurunkan kecanduan game online dikuatkan dalam penjelesan Gantina. menurut Gantina self management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah – langkah sebagai berikut : 1). Tahap monitor diri atau observasi diri, 2). Tahap evaluasi diri, 3). Tahap pemberian penguatan dan penghapusan. Berikut ini langkah – langkah teknik self management menurut Gantina :

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, tahap ini klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal yang perlu diperhatikan klien dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- 2) Tahap evaluasi diri, tahap ini para klien membandingkan hasil catatan tingkah lakunya dengan target tingkah laku yang dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- 3) Tahap pemberian penguatan dan penghapusan, tahap ini klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap.

3. Konseling Kelompok

a. Definisi Konseling kelompok

Menurut Prayitno (2004) “layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan

yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal 2 orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode – metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut”.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2003) “konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah – masalah yang di bahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir)”.

Menurut Tatik Romlah (2001) “konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangan yang lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah”.

Dari uraian – uraian ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya konseling kelompok merupakan salah satu alayanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan

masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

b. Fungsi Konseling Kelompok

konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yakni (1) preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya masalah pada individu. (2) kuratif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mengatasi masalah yang dialami individu. Membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, dan pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah membantu konseli agar menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap dirinya sendiri dan orang lain, belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, berkembang untuk lebih menerima diri sendiri, belajar berkomunikasi dengan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan sesama atau lawan jenis, belajar memberi dan menerima, menjadi peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, dan meningkatkan kesadaran diri sehingga akan merasa lebih bebas dan tegas dalam memilih.

METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Dwipa Karya mandiri, siswa akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* guna menurunkan *kecanduan game online* pada siswa.

1. Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Dwipa Karya mandiri tahun ajaran 2022/2023

2. Pelaku

Pelaku dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII semester ganjil SMP

Dwipa Karya mandiri Tahunajaran 2022/2023.

3. Aktifitas

Aktivitas dalam penelitian ini adalah upaya meminimalisir kecanduan game onlinedengan pendekatan konseling kelompok melalui teknik *Self Management* pada siswa kelas VIII SMP dwipa karya mandiri tahun ajaran 2022/2023

B. Subyek dan Obyek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian ini peneliti menggunakan purposive sampling yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Selanjutnya dalam hal ini peneliti hanya mengungkapkan kriteria sebagai persyaratan untuk dijadikan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Dwipa Karya mandiri, berjumlah 5 orang.

2. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah lingkungan sekolah SMP Dwipa Karya Mandiri.

C. Metode dan Prosedur Penelitian

1. Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2008:160) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan

demi tercapainya tujuan tertentu. Penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan sosial, Bodgan & Biklen (Madya, 2009:9).

2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam siklus 1 dilakukan 2 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan pada siklus II. Dalam penelitian tindakan ini masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat, terperinci, dan dapat dipercaya serta dapat dipertanggungjawabkan.

1. Observasi

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengamatan atau observasi dengan alasan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data secara langsung dilapangan. Selain itu, dengan menggunakan teknik observasi dapat mencakup berbagai aspek kepribadian pada diri siswa.

2. Wawancara

Selain peneliti mengamati perilaku siswa, peneliti juga mewawancarai guru BK yang dianggap mampu memberikan data penting dalam pengumpulan informasi yang dibutuhkan sebagai pendukung pengumpulan data selama penelitian.

3. Dokumentasi

Untuk lebih menyakinkan bukti konkrit dalam penelitian, peneliti juga melakukan dokumentasi terhadap kegiatan yang dilakukan dari awal

hingga selesainya penelitian yang dilakukan.

E. Indikator Keberhasilan Tindakan

Menurunnya tingkat kecanduan game online pada siswa kelas VIII smp dwipa karya mandiri.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan terhadap hasil pengamatan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif, karena membandingkan antara kondisi awal dengan siklus I, dengan cara membandingkan kecanduan game online pada siswa melihat perbandingan antara siklus I dan siklus II serta membandingkan hasil akhir dengan melihat fenomena kondisi awal pada diri siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Yee (2006) Kecanduan Game Online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain game online yang menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Menurut Prayitno (1995:62) menyatakan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Yosa Liana Sari, S.Pd selaku guru BK kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri. Beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas VIII yang tingkat kecanduan game online nya tinggi, dan sering kali mendapatkan informasi dari wali kelas dan laporan setiap guru mata pelajaran. Sebagai guru BK beliau mengatakan pastinya mengarahkan siswa

tersebut dan bekerjasama dengan Waka Kesiswaan, dan dilihat juga dari hasil nilai raport. Hambatan-hambatan pada saat melakukan bimbingan juga ada, biasanya hambatan itu datang dengan sendirinya dan siswa tersebut ataupun orang tua, mengenai hal ini Belum ada program khusus untuk meminimalisir permasalahan ini.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menjadi rekomendasi dari Guru BK, menurut siswa game online sangat dibutuhkan apalagi sedang memiliki masalah biasanya dilampiaskan untuk bermain game online tetapi ada juga yang mengatakan kecanduan game online mengganggu konsentrasi belajar dan tidak fokus pada saat pembelajaran di karenakan semalaman bermain game online. Siswa juga mengatakan bahwa kurang mendapatkan perhatian dari keluarga sehingga memilih untuk bermain game online dirumah.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik Self management yang diberikan peneliti dalam meminimalisir Kecanduan Game Online pada diri siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukan adanya penurunan dalam Kecanduan game online.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik teknik Self Management yang telah dilakukan pada 5 orang siswa kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling kelompok teknik Self Management memberikan dampak positif terhadap perubahan pada diri siswa terkait masalah kecanduan game online.

Terlihat dari proses sebelum dilakukan konseling kelompok oleh peneliti menunjukkan adanya tingkat kecanduan game online dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada tingkat kecanduan game online tinggi dimaksudkan ialah ketika siswa terlambat mengerjakan tugas karena bermain game online dan kurang fokus belajar karena memikirkan game online. Pada tingkat kecanduan game online sedang ialah ketika siswa bisa mengerjakan tugas tepat waktu. Sedangkan pada tingkat kecanduan game online rendah ialah ketika siswa tidak lagi terlambat mengerjakan tugas, dan fokus mengikuti pembelajaran.

Dari hasil evaluasi mengenai 5 siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online tinggi nampak perubahan yang signifikan. Kelima siswa tersebut sudah dapat mengatasi kecanduan game online dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada layanan konseling kelompok dengan teknik Self Management dalam meminimalisir kecanduan game online pada siklus I dan siklus II.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Upaya Meminimalir Kecanduan Game Online Dengan Pendekatan Konseling kelompok Melalui teknik Self Management Pada Siswa Kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2022 / 2023. Dapat diketahui mampu meminimalisir kecanduan game online pada diri siswa yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self amangement sesuai penelitian dapat meminimalisir tingkat kecanduan game online pada diri siswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada

siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.

2. Masalah kecanduan game online pada diri siswa sebelum memperoleh kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik self management, diperoleh 51,20% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 47,06% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya penurunan mencapai kategori rendah sebesar 37,4% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management mampu meminimalisir tingkat kecanduan game online pada diri siswa.

SARAN

Maka Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan, penulis menyampaikan saran sebagai berikut:

1 Saran Bagi Siswa

Siswa diharapkan bisa lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran dan bisa mengontrol diri Dengan begitu, siswa dapat terhindar atau mengatasi permasalahan kecanduan game online.

2 Saran Bagi Peneliti

Penelitian mengenai kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka meminimalisir tingkat kecanduan game online pada diri siswa hendaknya dikembangkan dengan penggunaan metode-metode jenis lain oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

3 Bagi Guru Dan Konselor

Guru dan konselor mampu bekerja sama untuk membantu siswa mengatasi kecanduan game online ketika berada

disekolah dan masyarakat, dengan mempertahankan tugas perkembangan siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, K. (2009). *Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN 3 Aceh Besar*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh : tidak diterbitkan.
- Andri, Arif Kustiawan, A. W. (2019). *Jangan Suka Game Online*. Jawa Timur:Media Gravika.
- Burhan. (2009). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika.
- CNN Indonesia (2020). <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200331163816-185-4887889/pengguna-gim-online-meningkat-75-persen-kala-corona>
- Darma. (2011). "The multiple dimensionns of vidio game effects. Child development perspktives." *The bennefits of playing vidio games*. American psychological Association.
- Dewa, Ketut Sukardi. (2003). (dalam modul Noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Dyah, Ayu Retnowulan. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK Unesa
- Fauziah. (2013). "Peningkatan Efektivitas dan Hasil Belajar Siswa Melalui Strategi True Ol False Berbantuan Media flash."

- Gantina Komala Sari. (2016). *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling*. Jurnal Penelitian Tindakan BK.
- Gie. (2017). *Pengaruh Koonseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017*. Jurnal BK Unesa.
- Immanuel. (2009). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika
- Januar. (2006). *Game mania*. Jakarta : gema insan
- Kim, Dkk. (2019). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika.
- Lemmens, Dkk. (2019). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika.
- Lilis Santika. (2019). *Efektivitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja Di Desa Patolongan KecaMATAN Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara*. Sulawesi Selatan: Sarjana IAIN PALOPO.
- Muya Barida, Hs. (2018). *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*. eJurnal stkipmpringsewu.
- Ni Pipi Suwardani (2014). *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*. Jurnal BK Unesa.
- Prayitno. (1997). *pelayanan bimbingan dan koneling sekolah menengah umum (SMU)*, Jakarta : PT Bina Sumber Daya MIPA.
- Prayitno (2014). (dalam modul Noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Ridwan, S. (2015). *Ketergantungan Game Online dan Penanganannya*. Jurnal Psikologi & Pendidikan.
- Smart, Rm. (2020). *Kecanduan Game Online dan Penanganannya Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Madya Subang*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh : tidak diterbitkan.
- Tatik Romlah (2001). (dalam modul Noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Yee. (2006). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika.
- Young. (2019). *jangan suka game online*. Jawa timur: media gravika.