

**PERAN GURU BK DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECANDUAN GAME
ONLINE MELALUI KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF PADA SISWA
KELAS XI IPA 2 SMAN 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Weni Aprilia¹, Dharlinda Suri Damiri², Rizka Puspitasari³
¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung
apriaweni45@gmail.com¹, dharlindasurii@gmail.com²,
rizkapuspitasari73@gmail.com³

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah terdapat siswa yang kecanduan game online sehingga menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk dikerjakan menjadi terabaikan, siswa menjadi tidak disiplin serta tidak adanya proses penggunaan layanan konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecanduan game online siswa kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik Restrukturisasi Kognitif dapat menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 8 Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA 2 yang berjumlah 34 siswa dan sample nya berjumlah 5 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tentang Peran Guru BK Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui bahwa 1) Layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok dapat mengatasi 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 teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok, diperoleh 16,8% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 12,9% kategori sedang. Pada siklus II terjadinya penurunan mencapai kategori rendah sebesar 3,9% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok mampu mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa.

Kata kunci: Kecanduan Game Online, Konseling Kelompok, Teknik Rstrukturisasi Kognitif

Abstract: The problem in this study is that there are students who are addicted to online games, causing many more important activities to be neglected, students become undisciplined and there is no process of using group counseling services in reducing the level of online game addiction of students in class XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year. This study aims to determine whether the Cognitive Restructuring technique can reduce the level of online game addiction in students of class XI IPA 2 SMAN 8 Lampung in the 2022/2023 academic year. This research uses the method of Action Research iGuidance and iCounseling i(PTBK). The subjects in this study were students of class XI IPA 2 which amounted to 34 students and the sample was 5 students. Based on the results of research on the role of counseling teachers in

reducing the level of online game addiction through group counseling using cognitive restructuring techniques for students of class XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year. It can be seen that 1) Group counseling Cognitive Restructuring technique services can overcome the level of online game addiction in students. This can be shown by the results of observation data and interviews that have been conducted on students from cycle I to cycle II and there has been a decrease; 2) The problem of online game addiction in students before obtaining group counseling Cognitive Restructuring technique service activities, obtained 16.8% after getting group counseling services in cycle I reached 12.9% in the moderate category. In cycle II, there was a decrease in reaching the low category of 3.9% so that it can be concluded that the group counseling Cognitive Restructuring technique service was able to overcome the problem of online game addiction in students.

Keywords: *Online Game Addiction, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques*

PENDAHULUAN

Kehadiran game online di tengah-tengah masyarakat telah membawa pengaruh besar terhadap perkembangan pribadi, bahkan tidak sedikit siswa yang berubah menjadi pecandu game sehingga lupa pada jati diri mereka yang sesungguhnya. Salah satunya waktu yang semestinya dipergunakan untuk bermain dengan teman sebaya atau belajar, telah disita demi bisa duduk berlama-lama untuk bermain game. Banyak anak-anak yang gemar bermain game mengalami penurunan prestasi, mengalami masalah dengan kepribadiannya, menyebabkan adanya sifat-sifat yang berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam mengatur emosi dan perasaan. Dalam hal ini membuat individu untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti pemarah, periang, malu, pemalas, pembohong. Ketagihan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya.

Dalam dunia pendidikan, pada dasarnya suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh siswa dengan begitu saja, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika remaja sangat asik untuk bermain game online bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi belajar.

Melalui hasil observasi awal penelitian dan hasil wawancara terhadap Guru Bimbingan dan Konseling dengan bapak Drs.Mukhtar serta memasuki secara langsung ruangan siswa kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung yaitu adanya 2-5 atau kurang lebih 14,7% siswa yang mengalami kecanduan game online. Hal ini tampak dari beberapa orang siswa yang memanfaatkan jam kosong dengan bermain game online seperti Mobile Legend, PUBG dan Hago bersama teman-teman sekelas yang lain, padahal pada saat jam kosong guru memberikan tugas kepada siswa tersebut tetapi di salah gunakan untuk bermain game online. Diketahui bahwa masing-masing siswa ini nekad bermain game online pada saat di kelas sedangkan sudah tahu peraturan sekolah yang membolehkan siswa-siswanya untuk membawa HP kesekolah tapi tidak di perbolehkan bermain hp pada saat jam pembelajaran.

Dapat diketahui juga dari hasil wawancara peneliti dengan siswa-siswa yang mengalami kecanduan game online, adapun mereka dapat begadang di malam hari hanya untuk bermain game online hingga lebih dari lima jam setiap harinya. Di saat malam hari yang seharusnya mereka memanfaatkan waktunya untuk belajar dan tidur, malah mereka menggunakan waktunya untuk bermain

game online dan mengajak teman-temannya yang lain untuk main bareng sehingga jam 4 pagi. Karena sedikitnya waktu istirahat, maka pada keesokan harinya pada saat jam pembelajaran berlangsung di kelas, mereka sering mengambil posisi duduk di belakang kelas untuk tidur dan terkadang lupa mengerjakan PR yang telah diberikan oleh guru mereka. Mereka mengakui bahwa mereka juga mengalami masalah belajar di sekolah maupun di rumah karena keseringan bermain game. Mereka cenderung malas belajar, banyak siswa bermasalah dengan kebiasaan proses belajarnya dan kebiasaan dirumah seperti motivasi belajar rendah, tugas yang diberikan dari gurunya terabaikan, berbohong, berbicara kasar dan kotor dan tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain. Selain itu, mereka juga sering dimarahi orang tua karena tidak mengerjakan tugas-tugas di rumah serta mereka menjadi jarang bersosialisasi dengan teman-teman di dunia nyata dikarenakan terlalu asyik bermain game online.

Masalah siswa yang sangat mengkhawatirkan ialah kecanduan game online. Kecanduan game online akan memberikan dampak cukup serius bagi penggunaannya apabila pengguna menggunakan waktu bermain game online dalam kurun waktu yang berlebihan. Individu yang kecanduan game online akan merasakan gangguan pada proses pengontrolan keinginan untuk memainkan game online secara berlebihan, dimana jika keinginan ini tidak dapat dipenuhi maka hal ini dapat mengganggu aktivitas- aktivitas kesehariannya karena individu cenderung terus memunculkan pikiran bahwa dirinya harus bermain game online secara berlebihan agar dirinya bisa merasa senang dan bahagia. Pikiran tersebut merupakan pikiran yang tidak rasional dan perlu dirubah agar menjadi pikiran yang rasional. Oleh sebab itu, perlu ada

upaya untuk menurunkan tingkat kecanduan game online.

Dalam bidang konseling terdapat teknik yang bisa diterapkan pada seseorang yang kecanduan game online, yaitu teknik restrukturisasi kognitif membantu mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis dan rasional (Suryaningrum, 2007). Metode restrukturisasi kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan - keyakinan negatif dan menggantikannya pemikiran-pemikiran yang positif, serta untuk menolong orang-orang mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas (Suryaningrum, 2007).

Cormier & Nurius (2009) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. (2005) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi- situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu resiliensi siswa dapat dibangun dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.

Salah satu upaya yang pernah dilakukan dalam menurunkan tingkat kecanduan game online yaitu menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif upaya tersebut pernah dilakukan Muthmainah (2012) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan Negative Automatic Thoughts. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik

restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan Negative Automatic Thoughts. Saputra (2015) juga menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani prokrastinasi akademik siswa SMK, hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa restrukturisasi kognitif dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Guru BK Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023”.

Game online menurut Kim dkk (Andri&Andy 2019) adalah Permainan game online dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan internet. Winn dan Fisher (Andri&Andy 2019) mengatakan multiplayer online game merupakan pengembangan dari game online yang dimainkan satu orang,dalam bagian yang besar,menggunakan bentuk dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua game lainnya perbedaannya adalah untuk multiplayer game online dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

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 juga 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.Hisbah (Fitriatun 2016)

Burhan (Andri & Andy 2019) berpendapat bahwa 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 online. Dalam memainkan game online terdapatperangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat computer dengan spesifikasi yang menandai koneksi dengan internet.

Game online merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara online menggunakan jaringan baik LAN maupun Internet,yang dapat di akses semua orang baik kalangan anak-anak maupun remaja. Jenis situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang melibatkan berbagai orang pengguna internet yang berbeda tempat untuk saling terhubung di waktu yang sama.

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang di sebutkan Young (Andri & Andy 2019) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan,salah satunya adalah computer game addiction (berlebihan dalam bermain game).

Yee (Andri & Andy 2019) 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.

Seseorang yang mempunyai perilaku kecanduan game online mengalami gangguan control terhadap hasrat atau keinginan bermain game online secara berlebihan sehingga harus terpuaskan yang akan mengganggu aktivitas wajar dalam kehidupan sehari-hari. Hasrat yang harus terpuaskan tersebut akan menimbulkan pemikiran individu sefektifitas dapat bermain game online secara terus menerus dan ini merupakan pemikiran yang tidak rasional yang perlu dibenahi atau dirubah sefektifitas menjadi rasional. Ketika individu sudah kecanduan game online selalu ingin bermain game online dengan hasrat harus terpuaskan yang merupakan caraberpikir absolute tanpa ada toleransi. Hisbah (fitriatun 2016)

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.

Restrukturisasi kognitif merupakan salah-satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran dan mencari alternatif rasional, restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Aaron Beck. Kadang-kadang teknik ini disebut mengoreksi distorsi kognitif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian

rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias menurut Dombeck dan Wells-Moran, (Erford, 2015).

Menurut Corey (dalam Saputra 2017) manusia pada dasarnya cenderung untuk memiliki mindset yang disfungsional, memiliki keyakinan tidak sesuai dengan realita, meremehkan diri sendiri dan menghindari potensi untuk bisa beraktualisasi diri. Cara berpikir yang tidak logis ini tidak lah terjadi secara otomatis, melainkan didapatkan melalui proses belajar dari lingkungan keluarga dan budaya dimana individu hidup. Cara berpikir disfungsional ini akan terefleksikan dari verbalisasi yang digunakan. Dengan kata lain verbalisasi yang tidak logis menggambarkan cara berpikir yang tidak logis pula.

Restrukturisasi kognitif adalah keterampilan terapeutik spesifik untuk mengubah cara berpikir individu dan mengarahkan pikiran serta keyakinannya agar menjadi lebih adaptif (Johnco, Wuthrich & Rapee 2014). Teknik restrukturisasi kognitif ini digunakan untuk mengubah pikiran atau keyakinan klien yang maladaptif(Beck, dalam Trimulyaningsih dan Subandi 2010). Dalam restrukturisasi kognitif individu dilatih mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif, mencari bukti yang kontradiktif dengan pikiran negatif tersebut, selanjutnya menyusun pikiran yang lebih adaptif dalam memaknai situasi (Beck, dalam Johnco, Wuthrich & Rapee 2014).

Resktukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu.Dobson & Dobson (2009) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami distress, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

METODE

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 ini dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam siklus 1 dilakukan 3 kali pertemuan dan 3 kali pertemuan pada siklus II. Dalam penelitian tindakan ini masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan teknik observasi, wawancara, angket dan dokumentasi, sehingga diharapkan data yang dikumpulkan benar-benar lengkap dan valid.

Teknik analisis data dilakukan terhadap hasil pengamatan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif, 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 DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Pra Siklus

Permasalahan Kecanduan Game Online pada diri siswa di sekolah pada kondisi awal masih terdapat ada yang tinggi dikarenakan oleh beberapa sebab. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung diperoleh kondisi awal sebanyak 5 orang siswa yang memiliki masalah Kecanduan Game

Online yang tinggi, oleh sebab itu peneliti memutuskan untuk menentukan subjek penelitian sebanyak 5 siswa dan akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif. Berikut hasil deskripsi data siswa yang memiliki masalah Kecanduan Game Online, sebelum diberikannya kegiatan layanan konseling kelompok guna mengatasi Kecanduan Game Online.

Tabel
Kecanduan Game Online Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok (Kondisi Awal)

No	Kode Siswa	Skor	Keterangan
1.	ADR	18	Tinggi
2.	DM	15	Tinggi
3.	KS	17	Tinggi
4.	MDH	16	Tinggi
5.	MA	18	Tinggi
Jumlah		84	
Rata-Rata		16,8%	

Berdasarkan hasil skor observasi Kecanduan Game Online siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dapat dijelaskan bahwa angka ketercapaian skor diperoleh rata-rata 16,8% . Jumlah skor tersebut yaitu ADR, DM, KS, MDH, Dan MA dapat diklarifikasikan dalam Kecanduan Game Online kategori tinggi.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan layanan konseling kelompok terhadap 5 siswa yang memiliki kategori tinggi. Langkah selanjutnya memberikan layanan konseling kelompok terhadap 5 siswa tersebut dengan 3 kali pertemuan pada siklus I dan 3 kali pertemuan pada siklus II.

2. Deskripsi Siklus I

Dalam observasi ini terdapat dua kriteria yaitu : Ya dan Tidak. Dalam kategori ini, dapat dijelaskan bahwa dalam observasi terdapat 30 pertanyaan dan memiliki 2 pilihan jawaban yaitu : Ya diberi skor (1), dan Tidak (0). Subjek

yang telah ditentukan oleh peneliti akan mendapatkan skor yang berbeda-beda. Lalu, peneliti pun menjumlahkan skor yang telah didapatkan oleh masing-masing subjek sesuai dengan tabel yang ada.

Kategori rendah, sedang, dan tinggi dihasilkan melalui rumus:

$$\begin{aligned} \text{Interval (I)} &= \text{Range (R)} : \text{Kategori} \\ \text{Range (R)} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 18 - 1 = 17 \end{aligned}$$

Kategori (K) = 3 adalah banyaknya kriteria yang disusun pada kriteria objektif suatu variabel

Kategori yaitu rendah, sedang, tinggi.

$$\text{Interval (I)} = 17 / 3 = 5,6 (5)$$

Jadi nilai terendah yaitu 1 dan tertinggi yang dimiliki subjek yaitu 18 maka dapat dikategorikan berdasarkan interval yang telah didapatkan yaitu :

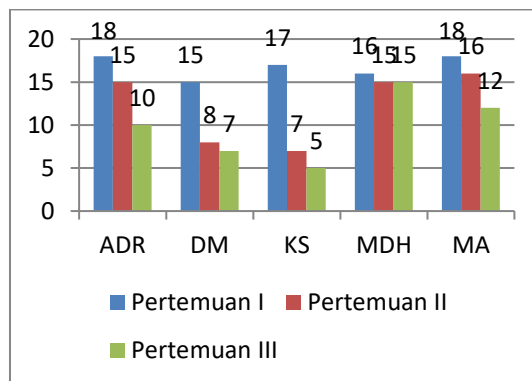
- Rendah : 1-6
- Sedang : 7-12
- Tinggi : 13-18

Tabel
Rekapitulasi Hasil Data Kecanduan Game Online Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus I

No	Kode Subjek	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	Jumlah	Rata-rata	Ket
1	ADR	18	15	10	43	14,3%	Tinggi
2	DM	15	8	7	30	10%	Sedang
3	KS	17	7	5	29	9,6%	Sedang
4	MDH	16	15	15	46	15,3%	Tinggi
5	MA	18	16	12	46	15,3%	Tinggi
Jumlah Rata-rata						64,5	12,9%

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa dari kelima siswa tersebut yang mengalami permasalahan Kecanduan Game Online yang tinggi, setelah melakukan siklus I dengan pertemuan ke 1 sampai dengan pertemuan ke tiga maka masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata ADR (14,3%) dalam kategori tinggi, DM

(10%) dalam kategori sedang, KS (9,6%) dalam kategori sedang, MDH (15,3%) dalam kategori tinggi, MA (15,3%) dalam kategori tinggi, dapat disimpulkan bahwa diketahui 2 siswa yaitu DM dan KS berada pada level sedang dan 3 siswa yaitu ADR, MDH dan MA berada pada kondisi tingkat tinggi



Rekapitulasi Hasil Data Kecanduan Game Online Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus I

Keterangan Perkatégorian:

- a. Rendah : siswa sudah bisa menunjukkan sikap lebih fokus, sudah bisa berkonsentrasi didalam kelas dan positif saat mengikuti layanan konseling kelompok.
- b. Sedang : siswa sudah mengalami peningkatan dari pertemuan 1 sampai pertemuan 3 sehingga siswa bisa menunjukkan sikap lebih fokus.
- c. Tinggi : siswa belum mengalami peningkatan signifikan karena belum adanya perubahan saat diberikan layanan pada siklus I.

Selanjutnya dilakukan kegiatan refleksi. Adapun tujuan refleksi ini adalah untuk melihat dampak dari proses layanan konseling kelompok untuk mengatasi Kecanduan Game Online pada diri siswa. siklus I dengan pertemuan ke 1 sampai dengan pertemuan ke tiga maka masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata ADR (14,3%) dalam kategori tinggi, DM (10%) dalam kategori sedang, KS (9,6%) dalam kategori sedang, MDH (15,3%) dalam kategori tinggi, MA (15,3%) dalam kategori tinggi, Dampak tersebut terlihat

dari hasil observasi selama siklus I dilaksanakan, yaitu sebanyak tiga kali yaitu adanya peningkatan terhadap siswa yang telah dipilih sebagai subjek sebanyak 5 siswa, 2 siswa berhasil memasuki kategori sedang pada siklus I dilaksanakan, namun masih terdapat 3 siswa yang dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melaksanakan kegiatan siklus II. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan kegiatan adalah persiapan yang lebih baik terutama dalam menyiapkan peralatan dan mengatur tempat yang akan digunakan pada saat kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung. Peneliti harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat mengemukakan pendapatnya serta mampu melakukan kegiatan konseling kelompok tersebut dengan baik.

3. Deskripsi Siklus II

Pengamatan yang dilakukan pada siklus II terlihat siswa lebih antusias dan tidak sibuk dengan kegiatan masing-masing seperti pada siklus I, siswa memperhatikan dan mulai aktif berdiskusi antara teman yang satu dengan yang lain serta lebih aktif bertanya. Berikut hasil proses konseling kelompok pada siklus II dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel
Rekapitulasi Hasil Data Kecanduan Game Online Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus II

No	Kode Subjek	Pertemuan I	Pertemuan II	Jumlah	Rata-rata	Keterangan
1	ADR	8	2	10	5%	Rendah
2	DM	5	3	8	4%	Rendah
3	KS	3	2	5	2,5%	Rendah
4	MDH	7	2	9	4,5%	Rendah
5	MA	6	1	7	3,5%	Rendah
Jumlah					19,5	
Rata-Rata					3,9%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh masalah kecanduan game online pada diri siswa dijelaskan bahwa dari kelima siswa tersebut mengalami masalah kecanduan game online yang tinggi, setelah melakukan siklus II dengan pertemuan keempat sampai dengan pertemuan kelima maka masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata ADR (5%), dalam kategori rendah, DM mencapai rata-rata (4%) dalam kategori rendah, KS mencapai rata-rata (2,5%) dalam kategori rendah, MDH mencapai rata-rata (4,5%) dalam kategori rendah, MA mencapai rata-rata (3,5%) dalam kategori rendah. Oleh karena itu, dapat dijumlahkan keseluruhan rata-rata kelima siswa adalah (3,9%) dengan kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa pada siklus I diketahui 2 siswa yaitu DM dan KS berada pada level sedang dan 3 siswa yaitu ADR, MDH dan MA berada pada kondisi tingkat tinggi. Tetapi setelah diberikan layanan konseling kelompok di siklus II dengan 2 kali pertemuan maka ADR, MDH dan MA mengalami peningkatan dalam mengatasi kecanduan game online dan dapat dikategorikan rendah. Sedangkan DM dan KS pada siklus I berada dikategori sedang dan setelah diberikan siklus II maka berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, dapat diketahui dari diadakannya pertemuan ke Pertama di siklus ke II mengalami peningkatan namun kegiatan layanan konseling kelompok belum maksimal. Peneliti memutuskan untuk meneruskan penelitian di pertemuan ke Kedua sehingga hasil dapat dalam kategori rendah.

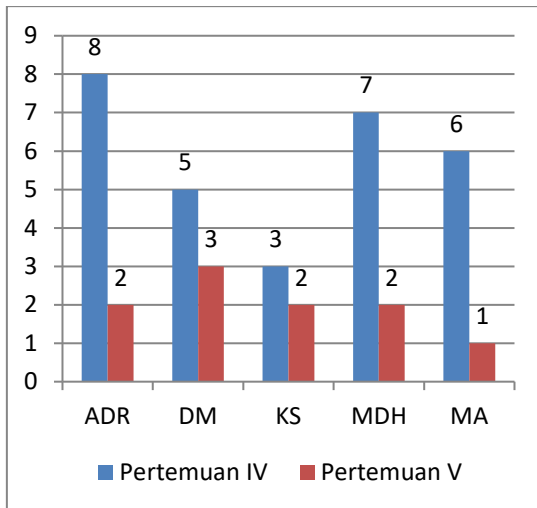


Diagram
Rekapitulasi Hasil Data Kecanduan Game Online Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus II

Refleksi pada siklus kedua dilakukan sama seperti siklus pertama dan dilakukan setelah tindakan dan pengamatan berakhir. Refleksi dilakukan melalui hasil observasi. Berdasarkan pengamatan tersebut, kesimpulan pada siklus II terlihat bahwa kegiatan untuk mengatasi Kecanduan Game Online Melalui layanan konseling kelompok siswa sangat efektif dan dapat terlihat bahwa adanya peningkatan yang telah dilakukan pada siklus ke II sesuai kekurangan dan kelebihan yang ada di siklus I.

Selanjutnya dilakukan analisis. Analisis data dilakukan setelah memperoleh data-data dari kondisi awal. Siklus I dan siklus II. Analisis data juga dilakukan peneliti dengan menggunakan lembar observasi kecanduan game online di setiap pertemuan siklus. Wawancara dilakukan kepada guru BK, dan kepada siswa yang telah ditentukan pada akhir siklus. Adapun perubahan yang telah dilakukan sebelum dan sesudah penelitian menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut: pertama sebelum diberikan kegiatan yang digunakan siswa terlihat kurang memiliki interaksi dan kecanduan game online siswa masih ada yang terdapat dalam kategori tinggi. Hal

ini dapat dilihat dari pengamatan peneliti melalui lembar observasi, dan selanjutnya peneliti melakukan pertemuan pada siklus I sebanyak tiga kali. Pada siklus I selama pertemuan berlangsung terjadi perubahan seperti adanya mengatasi kecanduan game online pada diri siswa dengan menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok. Namun, terdapat 3 siswa yang masih dalam kategori tinggi seperti yang sudah dijelaskan diatas. Oleh karena itu peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II dengan melakukan tiga kali pertemuan. Hasil yang telah didapatkan berdasarkan observasi dan wawancara disatukan untuk melihat kecocokan/kesesuaian jawaban yang telah mereka katakan dan mereka lakukan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan dapat dilihat melalui grafik yang akan menjelaskan mengatasi tingkat kecanduan game online pada diri siswa sebagai berikut:

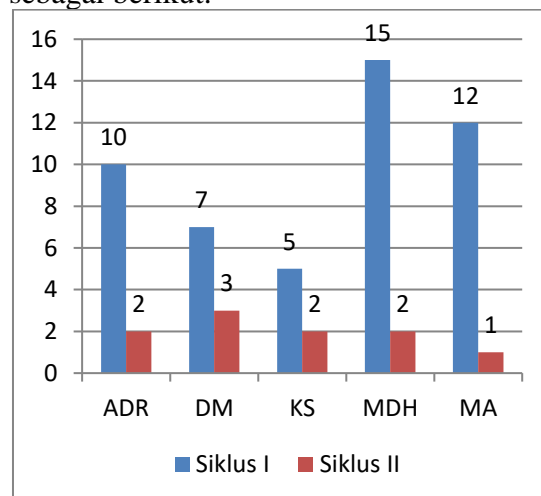


Diagram
Rekapitulasi Hasil Data Kecanduan Game Online Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus I dan siklus II

Berdasarkan grafik yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan dalam mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa dari siklus I di pertemuan ke tiga ADR mencapai penurunan (10), DM mencapai penurunan (7), KS mencapai penurunan (5), MDH mencapai

penurunan (15), MA mencapai penurunan (12) dan dapat dijumlahkan keseluruhan rata-rata (12,9%) dalam kategori sedang dan pada siklus II terjadi perubahan di pertemuan ke lima ADR mencapai penurunan (2), DM mencapai penurunan (3), KS mencapai penurunan (2), MDH mencapai penurunan (2), MA mencapai penurunan (1) dan dapat dijumlahkan keseluruhannya rata-rata (3,9%) dalam kategori rendah, diklarifikasikan bahwa ada perubahan antara siklus I dan siklus II mengalami penurunan mencapai setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif guna mengatasi tingkat kecanduan game online pada diri siswa dan telah termasuk dalam kategori rendah, dapat terlihat bahwa telah ada peningkatan selama siklus I dan siklus II dilaksanakan.

B. 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 bapak Drs.Mukhtar selaku guru BK kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung. Beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas XI IPA 2 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 dari siswa tersebut ataupun orang tua, mengenai hal ini tidak ada program khusus.

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 siswa mereka cenderung malas belajar, banyak siswa bermasalah dengan kebiasaan proses belajarnya dan kebiasaan dirumah seperti motivasi belajar rendah, tugas yang diberikan dari gurunya terabaikan, berbohong, berbicara kasar dan kotor dan tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain.Selain itu, mereka juga sering dimarahi orang tua karena tidak mengerjakan tugas-tugas di rumah serta mereka menjadi jarang bersosialisasi dengan teman-teman di dunia nyata dikarenakan terlalu asyik bermain game online. Siswa mengharapkan adanya pelaksanaan layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok dapat mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok yang diberikan peneliti dalam mengatasi permasalahan Kecanduan Game Online pada diri siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan dalam Kecanduan game online.

Pelaksanaan layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok yang telah dilakukan pada 5

orang siswa kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung 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 teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok 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 menjadi tidak disiplin, menurunnya motivasi belajar, munculnya gejala-gejala perilaku yang ditandai dengan merasa cemas, sedih ketika tidak dapat bermain game online, mudah marah dan sering berkata kasar. Pada tingkat kecanduan game online sedang ialah ketika siswa dapat menjadi disiplin, motivasi belajarnya meningkat, munculnya gejala-gejala perilaku yang ditandai dengan merasa cemas, sedih ketika tidak dapat bermain game online, mudah marah dan sering berkata kasar. Sedangkan pada tingkat kecanduan game online rendah ialah ketika siswa dapat menjadi disiplin, motivasi belajarnya meningkat, tidak lagi muncul gejala-gejala perilaku yang ditandai dengan merasa cemas, sedih ketika tidak dapat bermain game online, mudah marah dan sering berkata kasar. Dari hasil evaluasi mengenai 5 siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online tinggi nampak adanya perubahan yang signifikan. Kelima siswa tersebut sudah dapat mengatasi kecanduan game online dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok dalam mengatasi kecanduan game online pada siklus I dan siklus II.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Peran Guru BK Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui mengatasi kecanduan game online pada diri siswa yang bermasalah sebagai berikut:

1. Melalui layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok sesuai penelitian dapat mengatasi 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 teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok, diperoleh 16,8% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 12,9% 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 3,9% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan teknik Restrukturisasi Kognitif konseling kelompok mampu mengatasi permasalahan kecanduan game online pada diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Arif Kustiawan, A. W.k (2019). *Jangan Suka Game Online*. Jawa Timur: Media Gravika.
- Dewi, Khurun Aini. (2019). *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadiani*

-
- Remaja di Panti Asuhan. Jurnal Ilmu Dakwah.
- Elna, Yuslaini Siregar, R.H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*. Jurnal psikologi.
- Hisbah, F. (2016). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. Jurnal Hisbah.
- Komalasari, G. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Lemmens, dkk. (2009). Jangan Suka Game Online. Jawa Timur. Media Gravika.
- Linda Fitria, Y. K. (2019). *Cognitive Bias Modification Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online. Jurnal Pendidikan dan Keislaman.
- Madya, S. (2009). Teori dan Praktik Penelitian Tindakan. Bandung: Afabeta.
- Ridwan, S. (2015). Ketergantungan Game Online dan Penanganannya. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling
- Setia, Asyanti. (2019). Teori dan Aplikasi Cognitive Behavior Therapy. Surakarta
- Situmorang. (2018). *Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) viewian Academic Anxiety as a Cognitive Distortion caused by Maladaptive Core Belief*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Sukardi. (2008). Teknik Konseling. Yogyakarta, Putaka belajar.
- Wijayanti, W. (2017). Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Universitas Negeri Semarang: tidak diterbitkan.
- Wisnawati, A. (2010). Hubungan Penggunaan Media Online. Jurnal Psikologi.
- Yee. (2006). Jangan Suka Game Online. Jawa Timur: Media Gravika.
- Young, A. (2011). Jangan Suka Game Online. Jawa Timur: WMedia Gravika.