

**KEEFEKTIVAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME
ONLINE***

Fitria Nur Aulya¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

fitria1900001226@webmail.uad.ac.id

Hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan melaksanakan layanan konseling kelompok dan dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 1 Imogiri. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pre-test posttest*. Teknik pengambilan datanya dengan *purposive sampling* yang diambil dari seluruh kelas IX SMP N 1 Imogiri yang mana peserta didik memiliki skor tertinggi dalam kecanduan *game online* atau yang memiliki kebiasaan bermain *game online*. Hipotesis pada penelitian ini yaitu, layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat berjalan efektif dan dapat menjadi alternatif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik.

Kata kunci: *Game Online*, Konseling Kelompok, *Self Management*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi pada masa globalisasi sangat berkembang begitu cepat dan pesat, sehingga membawa banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu produk hasil dari perkembangan teknologi ialah internet, dimana internet berkembang semakin luas dayanya.

Akses internet semakin mudah didapat dan dijangkau, tidak cuma terdapat pada kota besar saja, apalagi hingga saat ini sudah merambat sampai di pedesaan. Dengan terdapatnya kemajuan internet, pastinya tentu akan mempermudah kegiatan dan aktivitas setiap individu dalam memenuhi setiap kebutuhan hidupnya dan mempermudah menjalankan aktifitas keseharian. Berbagai macam kemudahan yang didapat hanya melalui mengakses internet (Anggraeni, 2020).

Pengguna internet tidak hanya orang yang berusia dewasa saja yang dapat menggunakannya, bahkan seiring dengan kemajuan zaman dan semakin hari akan semakin meningkat yang menggunakan ataupun mengakses internet, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Nyaris seluruh golongan dapat mengakses dan menggunakan internet, baik itu pelajar, tenaga kerja, ataupun masyarakat lebih luas, sebab pemakaian internet dapat memberikan informasi yang sangat cepat dan lengkap (Suplig, 2017). Pada masa milenial yang apapun serba digital ini dapat merubah kehidupan manusia. Dari pola kehidupan nenek moyang yang telah diwariskan mulai beralih mengikuti perkembangan zaman, bahkan bisa jadi mulai menghilang, sebab digantikan pola kehidupan baru dimana seluruh aktivitas dan kegiatan serba menggunakan dan memanfaatkan internet.

Kemajuan teknologi yang semakin tahun semakin maju dan berkembang dapat dikatakan membawa pengaruh positif, dimana internet telah menjadi salah satu sumber belajar selain dari pembelajaran yang guru berikan di kelas. Tetapi, disisi lain terdapat pengaruh negatif dari perkembangan teknologi yang menjadi ancaman bagi peserta didik jika tidak digunakan dengan benar dan bijak.

Salah satu teknologi yang digemari oleh setiap kalangan, khususnya kalangan peserta didik yaitu game online. Banyak fenomena yang ditemui di mana saja bahwa para anak muda khususnya para pelajar sangat tertarik terhadap bermain game online, yang mana game online memiliki manfaat sebagai hiburan tertentu saja dan ketika ingin mendapatkan kesenangan (Ali, 2020). Game online menjadi alternatif hiburan yang dengan mudah digunakan

dan didapatkan hanya dengan mengakses melalui internet. Berbeda dengan permainan dulu yang ketika ingin di memainkannya harus menyiapkan perlengkapannya terlebih dahulu. Tidak heran banyak remaja ataupun peserta didik bahkan orang dewasa masa kini cenderung lebih memilih game online daripada permainan tradisional.

Game online merupakan sistem permainan yang terhubung dengan internet yang disediakan oleh produser game, dan dituangkan dalam bentuk aplikasi permainan, dan didapatkan dengan mendownload melalui aplikasi yang tersedia pada handphone atau perangkat lunak lainnya (Lutfiwati, 2018). Game online memiliki 3 kategori utama yaitu *basic*, *multiplayer*, dan *massively multiplayer online game*. Sedangkan jika berdasarkan dengan genrenya dibedakan menjadi game petualangan, simulasi, *role playing game*, dan alternatif realitas. Game online terdiri dari berbagai tipe game, mulai dari game yang simpel sampai game yang dapat dimainkan dengan virtual dan dapat diisi oleh banyak pemain (Lebho dkk., 2020).

Penyajian game online dibuat sedemikian menarik sehingga banyak yang tertarik untuk memainkannya. Tetapi, ketertarikan serta kesenangan kala bermain game online dapat menyebabkan individu sering kali lupa akan diri, lupa waktu, bahkan selalu memiliki keinginan untuk terus memainkannya hanya untuk kesenangan sesaat (Fauziawati, 2015). Game online membawa akibat yang besar. Para peserta didik atau remaja yang kerap memainkan game online akan menimbulkan perasaan ketagihan atau kecanduan. Ketika memainkannya akan membuat individu merasa bahagia dan senang, sebab menemukan kepuasan tersendiri.

Ketagihan ataupun kecanduan bermain game online akan berakibat kurang baik, terutama dari segi akademik seperti prestasi belajar menurun dan kurang fokus dalam belajar, serta sosialnya seperti kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Game online memiliki akibat yang negatif, diantaranya dapat menyebabkan prestasi belajar menurun, mengalami gangguan tidur, mudah marah, merasa cemas ketika memainkannya dan merasa sedih ketika tidak dapat memainkannya.

Mahardika, 2016 (dalam Lebho dkk., 2020) berpendapat bahwa game online membawa pengaruh negatif terhadap psikologis, sosial, dan fisik peserta didik, antara lain : akan terus memikirkan game, sulit dalam berkonsentrasi belajar, sering bolos, mudah marah, sering berkata kasar, bersikap acuh tak acuh, kurang peduli dengan sekitar, hubungan sosial dengan keluarga menjadi berkurang, dan terkadang mampu melakukan apapun demi bisa bermain game online, serta akan terkena paparan radiasi dari cahaya yang dipancarkan oleh gadget ataupun perangkat lunak lainnya yang dapat menyebabkan rusaknya saraf mata dan otak. Kecanduan bermain game online menyebabkan ketidakmampuan peserta didik untuk mengatur aspek kehidupan dan kepribadiannya, karena telah nyaman bermain game online sehingga berimplikasi pada ketidakmampuan peserta didik dalam belajar, mengatur emosi, dan perasaan.

Berkaitan fenomena kecanduan game online, dalam riset yang dilakukan oleh (Irawan & W, 2021) dengan judul “ Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik”. Tentang kecanduan game online di SMA N 1 Kuaro, terdapat presentasi 8,53% hasil dari pernyataan terkait bermain game online sangat membosankan, 7,23% hasil dari pertanyaan terkait bermain game online disaat pulang sekolah saja, 13,08% hasil dari saya rela membolos sekolah agar dapat bermain game online, 7,05% hasil dari pernyataan terkait bergabung dalam komunitas *game online* yang digemari, 13% hasil dari pernyataan terkait meniru model dari salah satu karakter dalam aplikasi game online. Dan dapat disimpulkan bahwa hasil dari 64 responden peserta didik di SMA N 1 Kuaro termasuk pada kategori sedang, sehingga hal ini dapat mempengaruhi peserta didik untuk ingin selalu bermain *game online*.

Banyak individu kecanduan *game online*, bahkan hingga peserta didik yang kecanduan *game online* ini harus diatasi dan diselesaikan permasalahannya supaya tidak menghambat perkembangan dan pertumbuhan dalam diri individu. Dalam hal ini perlunya penanganan dari orang yang berkompeten seperti guru BK. Guru BK memiliki peranan penting dalam

membantu memberikan dukungan dan dorongan kepada peserta didik yang memiliki masalah terhadap kecanduan game onlin, serta guru BK berperan penting dalam membantu dan menolong peserta didik untuk mencapai tahap-tahap dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Fenomena yang terlihat tersebut perlu adanya strategi bantuan serta dorongan untuk diberikan kepada peserta didik dalam mengendalikan perasaan dan perilakunya yang berlebihan supaya kebiasaan bermain game online dapat menurun seiring berjalannya waktu. Terkait dengan peran guru BK dalam mengurangi kecanduan bermain game online yang berlebihan, layanan konseling kelompok merupakan metode yang dapat digunakan untuk menanggulangi permasalahan kecanduan game online.

Layanan konseling kelompok adalah bantuan yang di berikan oleh seorang konselor untuk mengentaskan permasalahan yang di hadapi oleh individu dalam anggota kelompok, permasalahan dapat berupa masalah pribadi maupun sosial dan dientaskan dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prasetiawan, 2016). Ada dua fungsi pelayanan dalam konseling kelompok yaitu fungsi pelayanan kuratif dan fungsi pelayanan preventif. Tujuan pelayanan kuratif adalah untuk mengatasi dan menanggulangi permasalahan yang dirasakan oleh individu. Layanan preventif, di sisi lain adalah layanan yang diberikan untuk menghindari dan menghentikan faktor terjadinya masalah.

Layanan Konseling Kelompok memiliki beberapa teknik dan strategi yang dapat digunakan untuk membimbing peserta didik agar mampu mengatasi permasalahan kecanduan *game online*, serta dibutuhkan treatment dengan harapan agar peserta didik dapat merencanakan dan merancang solusi kedepannya untuk mengatasi permasalahan yang dialami dan dapat merubah tingkah laku yang negatif menjadi positif.

Layanan Konseling memiliki banyak pendekatan salah satunya yang dapat digunakan adalah pendekatan Behavior dengan teknik *Self Management*. Teknik *Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling Behavior. Pendekatan yang digunakan dalam konseling perilaku yang

menganalisis pola perilaku dan tingkah laku manusia, bertujuan untuk membantu mengubah sikap maladaptif menjadi adaptif. Teknik *Self Management* lebih kearah mengontrol diri dimana individu dapat mengendalikan dan mengontrol perilakunya sendiri. (Ali, 2020) berpendapat bahwa *Self Management* adalah pengambilan tanggung jawab atas perilaku dan tindakannya sendiri. Strategi teknik *self management* atau manajemen diri memiliki tujuan untuk meningkatkan potensi atau kemampuan seseorang sehingga dapat tumbuh menjadi lebih baik dan dapat melakukan perbaikan diri dari masa lalu.

Kontrol diri untuk dapat menilai dan mengawasi diri sendiri dapat ditafsirkan secara umum sebagai manajemen diri. Teknik *Self Management* mampu untuk meningkatkan kemampuan dalam perubahan perilaku dari diri individu. Teknik *self management* merupakan strategi konseling yang lebih mengarahkan individu terhadap pengendalian perilakunya sendiri dan mengontrol kehidupannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Anggraeni, 2020).

Self Management memiliki tiga strategi dalam pelaksanaan konseling kelompok, antara lain *self monitoring*, *stimulus-control* dan *self reward*. *Self Monitoring* menurut Cormier monitor diri merupakan prosedur yang dilakukan oleh konseli untuk mengobservasi dan mencatat apapun yang dilakukan oleh dirinya sendiri, baik interaksi maupun kegiatannya. Monitor diri hanya digunakan sebagai evaluasi terkait permasalahan yang dihadapi. Hasil tersebut akan memperlihatkan adanya perubahan mengenai perilaku dan tingkah laku bermasalah setiap individu, dan menjelaskan perubahan perilaku melalui laporan konseli. Teknik kedua yaitu *stimulus-control* yang merupakan perencanaan terhadap keadaan yang menjadi dorongan dari terjadinya tingkah laku bermasalah. Lalu teknik *self-reward* diberikan kepada individu untuk memastikan dan memperkuat serta menentukan suatu respons yang akan dilakukan oleh individu (Nungdyasti & Nuryono, 2019).

Peserta didik yang mengalami kecanduan game online tidak dapat dibiarkan secara berkelanjutan, karena dapat mengganggu konsentrasi belajar

dan mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Maka dari itu, penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk membantu individu dalam mengentaskan dan mengurangi kecanduan game online.

2. Kajian Literatur

a. Kecanduan Game Online

Kecanduan game online ialah suatu perbuatan yang mengandung kesenangan dan keasyikan tersendiri atas apa yang dilakukannya, bebas tidak ada paksaan yang bertujuan hanya untuk memperoleh kesenangan pada waktu memainkannya. Menurut Nurdilla, 2018 (dalam Mais dkk., 2020) Kecanduan game online ialah sikap yang dimiliki oleh seorang individu ketika berlebihan dalam bermain game online, memiliki perasaan sulit atau tidak ingin berhenti ketika memainkannya dan memiliki keinginan untuk terus bermain.

Individu akan dikatakan sebagai seorang yang kecanduan game online jika sampai individu tersebut tidak dapat lepas dari game online tersebut dan sulit untuk mengatur perasaannya agar tidak memainkan game, bahkan pikirannya pun terus-menerus memikirkan game. Individu ketika sudah memasuki tahap kecanduan game online akan melupakan hal-hal penting lainnya, karena hanya terfokus pada game online (Suplig, 2017).

Terdapat beberapa uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online merupakan perbuatan dan perilaku yang dilakukan atas keinginannya sendiri untuk memperoleh kesenangan sesaat, dan ditunjukkan dengan perilaku yang ingin terus bermain game online hanya untuk mencari dan mendapatkan kepuasan tersendiri ketika memainkannya. Sehingga sangat sulit untuk membatasi dirinya dalam bermain game online, dan perilaku yang ingin terus bermain game online akan menyebabkan masalah sosial seperti sulit untuk bergaul dan emosinya akan mudah terganggu.

b. Ciri-ciri Kecanduan Game Online

Ciri-ciri yang dapat mempengaruhi kecanduan game online menurut Young (dalam Trisnani & Wardani, 2019), antara lain:

1) *Salince* (Ciri Khas)

Selalu memikirkan dan ingin terus bermain game online. Menyibukkan pikiran dengan berfantasi terkait bermain game, dan sulit untuk berkonsentrasi ketika memikirkan tugas ataupun pekerjaan dan kesibukan lain, hanya bermain game yang menjadi prioritas dan yang paling utama

2) *Neglect to Work* (Pengabaian masyarakat)

Individu lebih memilih game online dari pada memikirkan hal yang lain, dan mengabaikan pekerjaan karena sibuk dengan aktivitas game online, sehingga menyebabkan kinerja maupun produktivitas menurun. Selain itu, tanggung jawab dan tugas sering diabaikan karena lebih mengutamakan bermain game online.

3) *Anticipation* (Antisipasi)

Individu lebih memilih bermain game online untuk menghindari diri dari masalah yang sedang dihadapinya serta mengabaikan masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Ketika individu selalu lari dari kenyataan masalah yang dihadapi dan bermain game online menjadi pelariannya, maka hal itu akan menyebabkan individu tersebut menjadi kebiasaan ketika memiliki masalah lalu pelariannya ke game online, hal seperti itu akan selalu mendominasi pikiran bahkan perilakunya.

4) *Neglect to Social Life* (Mengabaikan akan kehidupan sosial)

Individu akan lebih memilih bermain game dari pada menyibukkan diri dengan kehidupan sosialnya. Tidak peduli seberapa menarik kehidupan sosial, yang menarik bagi diri individu hanya bermain game.

5) *Lack of Control* (Ketidakmampuan mengontrol diri)

Individu tidak mampu dalam mengontrol diri ketika bermain game, banyak waktu terbuang dan dihabiskan hanya untuk bermain game, bahkan menyebabkan individu lupa akan kegiatan kesehariannya.

c. Indikator Kecanduan Game Online

Menurut (Suplig, 2017) terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan game online, yaitu :

1) *Excessive Use* (Penggunaan yang berlebihan)

Individu memiliki stimulus ataupun perasaan dalam dirinya untuk ingin terus bermain game, sulit untuk berhenti ketika sudah bermain. Bermain game menjadi keharusan dan menjadi aktivitas paling penting untuk dilakukan dalam kehidupannya. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi pikiran individu, serta perasaan dimana individu sangat butuh bermain game.

2) *Withdrawal Symptoms* (Pembatasan atau Penarikan diri)

Individu ketika sudah mencapai tahap kecanduan game online sulit ataupun akan merasa tidak sanggup ketika menarik dirinya dari hal-hal yang berkaitan dengan game. Hal ini akan menimbulkan efek antara perasaan dan fisik, seperti insomnia karena setiap malam selalu bermain game, pusing karena menatap layar handphone terlalu lama, ataupun kurang makan dan minum karena fokusnya terhadap bermain game. Gejala seperti ini juga akan berpengaruh terhadap psikologisnya, seperti mudah marah, emosi, dan moodnya mudah berubah atau moodiness.

3) *Tolerance* (Toleransi)

Toleransi dalam konteks ini diartikan dengan sikap menerima keadaan diri sendiri ketika melakukan sesuatu. Dalam hal ini, terkadang para gamer akan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game. Kebanyakan gamer tidak akan berhenti bermain sampai mereka puas. Ketika terus menerus bermain dalam jangka waktu sama, kepuasan dan kesenangan yang diperoleh dari bermain game online akan berkurang. Pemain tidak akan memiliki kegembiraan yang sama saat bermain untuk pertama kalinya.

4) *Negative Repercussion* (Reaksi Negatif)

Komponenn ini dapat menimbulkan efek negatif antara pengguna game online dan sekitarnya, dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, kesehatan, hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka.

d. Faktor-Faktor Kecanduan Game Online

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi game online. Menurut menurut Dewandari, 2013 (dalam Irawan & W, 2021) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online, antara lain yaitu:

1) Gender

Gamer yang kecanduan game dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan akan terus tertarik pada fantasi di dunia game. Namun, beberapa riset telah menemukan bahwasanya laki-laki lebih rentan daripada perempuan untuk mengembangkan kecanduan game dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game.

2) Kondisi Psikologis

Para gamer akan selalu membayangkan bahkan bermimpi tentang game. Fantasi yang terlalu mendalam dan berlebihan tentang game akan menyebabkan gangguan pada kondisi psikologisnya.

3) Jenis Game Online

Jenis game online semakin banyak dan berbagai macam permainan, hal itu akan menyebabkan para gamer online akan termotivasi untuk memainkannya karena jenis game baru yang lebih menantang.

e. Dampak Bermain Game Online

Menurut (Ondang dkk., 2020) mengatakan bahwa pada dasarnya game online mempunyai pengaruh yang saling bertolak belakang tergantung pada penggunaannya. Terdapat dampak yang dihasilkan dari bermain game online yaitu:

1) Dampak Positif Game Online

- a) Konsentrasi meningkat
- b) Sebagai media hiburan dalam mengisi waktu luang
- c) Melatih kecepatan otak, karena para gamer akan membutuhkan setiap strategi dan butuh konsentrasi untuk memenangkan permainan
- d) Meningkatkan koordinasi mata dan tangan karena dibutuhkan kecepatan

2) Dampak Negatif Game Online

- a) Menimbulkan kecanduan yang berlebihan terhadap game
- b) Kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar
- c) Kurang peduli dan sering lupa dengan kewajibannya
- d) Terdapat perubahan pada pola makan, pola tidur dan kurangnya istirahat

- e) Kurang fokus dan sulit untuk berkonsentrasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

f. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling merupakan profesi yang membantu dalam memecahkan masalah dan objek konsultasi dilakukan secara bertahap dan mengikuti prosedur tertentu. Konseling kelompok mengacu pada partisipasi konselor secara simultan dalam hubungan dengan banyak klien atau dengan jumlah 4-8 orang dengan waktu yang sama, dan terjalannya pembentukan hubungan interaktif antara konselor dan anggota kelompok, dengan tujuan meningkatkan kemampuan psikologis klien sehingga mereka dapat menangani dan menyelesaikan masalah atau konflik dengan lebih baik (Nungdyasti & Nuryono, 2019).

Menurut Wibowo (dalam Prasetiawan, 2016) Konseling Kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang unik dimana saling menekankan rasa pengertian dan menghormati satu sama lain. Layanan konseling kelompok berfokus pada pengembangan rasa kenyamanan, saling percaya, saling memberikan dukungan dan memberikan kekuatan-kekuatan dalam diri individu untuk memaksimalkannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan adanya interaksi sosial yang pada akhirnya dapat mengentaskan masalah dalam kelompok.

Sedangkan menurut Tohirin (dalam Widaryati, 2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah bantuan dari konselor yang diberikan kepada individu dalam anggota kelompok untuk meringankan dan mengentaskan masalah pribadi dan sosial yang dihadapi, untuk mencapai perkembangan sesuai dengan pertumbuhan individu.

Terdapat beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan jenis layanan yang terdiri dari 4 sampai 8 anggota kelompok, dimana konseling kelompok berfokus pada pengentasan, penyembuhan dan pencegahan. Konselor ataupun pemimpin kelompok membantu anggota kelompok dalam mendiskusikan isu-isu atau masalah pribadi, lalu bersama-sama untuk mencari solusi terbaik.

g. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Junita Nurishan (Indrawati, 2021) menjekaskan bahwa terdapat dua fungsi pelayanan dalam konseling kelompok yaitu, fungsi kuratif yaitu penyembuhan dimana individu diarahkan untuk mengatasi persoalan dan bantu untuk mengatasi masalahnya secara mandiri. Sementara terdapat juga fungsi preventif dimana individu dapat mencegah terjadinya masalah dalam dirinya. Konseling kelompok bersifat preventif atau pencegahan karena individu memiliki kemampuan untuk berfungsi secara normal dalam masyarakat, tetapi tidak mampu dalam komunikasi antarpribadi. Sementara konseling kelompok yang bersifat kuratif atau penyembuhan membantu individu pulih dari kesulitan yang mereka alami melalui masalah, dengan memberikan individu dengan kesempatan, dorongan dan bimbingan untuk memperbaiki sikap dan tingkah lakunya agar hidup selaras dengan lingkungan.

h. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum, tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan berinteraksi individu, terutama pada keterampilan komunikasi. Menurut (Widaryati, 2013), tujuan pemberian layanan konseling kelompok adalah untuk membantu individu mengentaskan masalah yang dihadapi sehingga dapat mengembangkan dirinya dan dapat mengentaskan permasalahan secara mandiri.

Dengan demikian, tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan perasaan, persepsi, wawasan serta mengajari mereka bagaimana mengungkapkan pikiran mereka di depan orang banyak, memiliki sikap toleransi dan berkontribusi pada pemecahan masalah secara kolektif (Indrawati, 2021).

i. Asas-Asas Konseling Kelompok

Terdapat asas-asas yang digunakan dalam memperlancar jalannya layanan konseling kelompok dan yang harus di taati saat melaksanakan layanan konseling kelompok, menurut (Nungdyasti & Nuryono, 2019), yaitu:

1) Asas Kesukarelaan

Asas yang tidak memaksa individu untuk mengikuti konseling kelompok dan individu sukarela dalam mengikuti layanan, tanpa adanya paksaan dalam diri konseli maupun dari konselor.

2) Asas Kerahasiaan

Asas yang menjaga setiap permasalahan anggota kelompok, tidak saling membocorkannya diluar dari anggota kelompok. karena layanan konseling kelompok membahas masalah pribadi dari setiap anggota, jadi setiap anggota harus saling menjaga rahasia.

3) Asas Keterbukaan

Semua anggota kelompok diharapkan untuk terbuka ketika menceritakan permasalahan yang dialami, tidak ada yang dibuat-buat ataupun dilebih-lebihkan. Dalam asas keterbukaan, anggota kelompok harus menceritakan sesuai dengan apa yang dialaminya.

4) Asas Kegiatan

Anggota kelompok harus aktif dan dapat berpartisipasi dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok.

j. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok

Berikut adalah tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok menurut (Mulkiyan, 2017), yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap awal dalam konseling kelompok, tahap awal memiliki pengaruh besar terhadap kelangsungan proses konseling, sehingga terdapat beberapa persiapan yang perlu dilakukan konselor sebelum kelompok terbentuk.

2) Tahap Peralihan

Kegiatan yang akan dilakukan pada fase ini menggambarkan kegiatan yang akan dilakukan pada fase atau tahap selanjutnya dan menyarankan ataupun memperhatikan setiap anggota apakah sudah bersedia dan sudah siap melakukan ketahap berikutnya.

3) Tahap Kegiatan

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Pada tahap awal pembentukan dan tahap peralihan pada hakikatnya merupakan fase persiapan. Pada tahap kegiatan, semua anggota diminta untuk mengemukakan permasalahan yang dialami dan dihadapi, lalu mendiskusikan masalah siapa yang akan dibahas dan dientaskan bersama-sama untuk mencari solusi terbaik.

4) Tahap Penutup

Tahap penutupan merupakan evaluasi dan tindak lanjut, yang bertujuan untuk memperjelas kesan dan pesan anggota kelompok terhadap kinerja kegiatan, memperjelas hasil kegiatan kelompok yang dicapai dan mengemukakannya secara terperinci, mulai dari kesimpulan, saran, pendapat, dan kesan pesan selama mengikuti layanan. Untuk merumuskan kegiatan lebih lanjut, dan dapat merasakan ikatan maupun kesatuan anggota kelompok bahkan setelah kegiatan selesai.

5) Mengevaluasi Kelompok

Tujuan dari evaluasi adalah untuk memastikan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat memberikan kontribusi bagi pertumbuhan berkelanjutan pada konselor dan anggota kelompok. Oleh karena itu, konselor ataupun fasilitator bertanggung jawab untuk mengevaluasi serta menilai efektivitas kemampuan diri dan anggota kelompok.

6) Sesi Tindak Lanjut

Kegiatan akhir kelompok adalah tindak lanjut atau *follow up*. Tindak lanjut dapat dilaksanakan dengan berkelompok maupun individu. Kegiatan tindak lanjut akan memungkinkan anggota kelompok untuk berbicara tentang apa yang dapat mereka selama ini, menceritakan kesulitan dan kegembiraan dalam hidupnya. Anggota kelompok akan berbagi pengalaman mereka tentang kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari mereka. Konselor ataupun pemimpin kelompok dapat melakukan penilaian dengan mengajukan pertanyaan dan wawancara untuk menilai secara langsung seberapa paham anggota kelompok terkait topik dan permasalahan yang

dibahas. Hal ini akan memberikan gambaran bahwa kegiatan konseling kelompok telah sukses dilaksanakan.

k. Pengertian *Self Management*

Self Management merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengarahkan dirinya terhadap perubahan perilakunya. Pada dasarnya, *self management* atau pengelolaan diri akan terjadi ketika seorang individu terlibat dalam perilaku yang dapat mengubah dan mengendalikan dirinya dikemudian waktu. Menurut Cormier & Cormier 1985 (dalam Nursalim, 2021) *self management* atau manajemen diri merupakan salah satu teknik konseling untuk mengubah individu sehingga mereka dapat mengarahkan tindakannya dengan menggunakan strategi.

Menurut Suwardi (dalam Anggraeni, 2020) manajemen diri merupakan meranghakan diri sendiri untuk mencapai kemandirian, produktifitas dalam hidupnya, dan memungkinkan setiap individu untuk dapat mengelola dirinya sendiri dengan baik.

Dari beberapa uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* atau manajemen diri merupakan pengelolaan diri yang dapat bertanggung jawab atas perubahan perilakunya, serta dapat berkembang dan mengatur dirinya agar menjadi pribadi yang lebih baik.

l. Tujuan *Self Management*

Tujuan dari implementasi teknik *self management* menurut (Nursalim, 2021) adalah untuk mengarahkan individu ataupun konseli dalam mengelola dan memahami perilaku pada dirinya sendiri. Dengan begitu, individu akan dapat meminimalisir kesalahan ataupun hal-hal yang tidak baik dalam kehidupannya, dan menghindari dari masalah yang membuat dirinya terpaku pada hal tersebut. Individu di dorong untuk mampu mengontrol dirinya dan mampu untuk memecahkan suatu masalah, mencari solusi secara mandiri agar dapat diterapkan untuk memecahkan masalah pribadinya.

m. Ciri-ciri *Self Management*

Individu yang memiliki ciri-ciri *self management* tinggi, dijelaskan secara detail oleh Kanfer (dalam Ali, 2020), yaitu:

1) Menentukan sasaran (*Goal Setting*)

Langkah pertama dalam *self management* adalah menentukan tujuan, target perilaku, pencapaian yang akan dicapai, bahkan jawaban atas kesulitan yang sedang dihadapi, serta menetapkan tujuan agar dapat konsisten mencapai tujuan dari apa yang telah ditentukan.

2) Memonitoring diri sendiri (*Self Monitoring*)

Monitoring diri merupakan hal yang penting, karena teknik ini mengarahkan individu untuk menerapkan diri menjadi lebih baik dengan mulai mencatat hal-hal yang menjadi tujuan dalam hidupnya, sehingga catatan ini dapat berfungsi sebagai *feedback* dan penguat dalam kehidupannya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3) Mengevaluasi diri sendiri

Penilaian diri ataupun evaluasi diri dilakukan oleh individu yang bersangkutan agar dapat berkembang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

n. Tahapan *Self Management*

Tahapan dalam *self management* menurut Komalasari, dkk 2016 (dalam MRAN, 2021) menyatakan bahwa *self management* meliputi :

1) Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Pada sesi pemantauan diri ialah seorang konseli dengan terencana memperhatikan tingkah lakunya sendiri lalu mencatat dengan cermat. Pendekatan ini melibatkan konseli mengamati dan mendokumentasikan segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan, mencatat perilaku bermasalahan, penyebab masalah, dan kemungkinan hasil yang akan dicapai.

2) Reinforcement yang positif (*Self Reward*)

Digunakan untuk menolong konseli dalam mengendalikan serta menguatkan tingkah lakunya lewat konsekuensi dari timbulnya masalah. *Reinforcement positif (self reward)* merupakan sesi untuk memusatkan diri konseli kearah yang menjadi tujuan perubahan perilaku.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Melakukan perjanjian dengan diri sendiri agar mampu untuk mengelola sikap dan mengontrol sikap dengan memandang konsekuensi dari tujuan yang diharapkan.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

Sesi pada tahap penguasaan terhadap rangsangan merupakan tahapan untuk dapat mengevaluasi diri serta mempertahankan sikap serta tujuan yang diharapkan.

3. Metode Penelitian

a. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen digunakan untuk menemukan hubungan sebab akibat dari adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian eksperimen yang digunakan adalah desain penelitian *pre-experimental design* berupa bentuk *one-group pretest-posttest design*. Sebelum memulai sesi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diberikan *pre-test*. Selain itu, *post-test* diberikan setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik *self management*. Variabel bebas menjadi sebab terjadinya perubahan dari variabel terikat. Sedangkan variabel terikat penelitian ini yaitu kecanduan *game online*. Variabel terikat menjadi suatu akibat karena adanya variabel bebas.

b. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Imogiri. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling*. Sampel yang diambil dari peserta didik yang memiliki skor tertinggi dalam kecanduan *game online* atau yang memiliki kebiasaan bermain *game online*.

c. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini terdapat empat alat yaitu kuesioner, observasi, wawancara serta dokumentasi. Pengertian dari kuesioner

atau angket sendiri merupakan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang akan dijawab secara objektif oleh peserta didik. Pemberian angket akan diberikan dua kali, yang pertama sebelum mengikuti layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk mengetahui siapa saja yang mengalami kecanduan game online. Lalu yang kedua diberikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok agar bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dan keefektifan layanan konseling kelompok untuk mengurasi dan mengatasi kecanduan game online.

Terdapat juga teknik observasi dimana dengan melakukan pengamatan langsung terjun kelapangan dan melihat kondisi objektif peserta didik yang kecanduan game online. Wawancara dilakukan untuk bertukar informasi mengenai peserta didik dengan staf atau guru di sekolah. Dokumentasi dengan mempelajari data-data peserta didik atau catatan-catatan dari guru BK maupun guru wali kelas disekolah untuk menambah referensi.

d. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan mengatur secara sistematis data yang di dapatkan dari hasil observasi, angket, wawancara dan dokumentasi, lalu data tersebut dikelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden, penyajian data berdasarkan variabel yang diselidiki, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Data yang dikelompokkan mulai dari hasil dari jawaban kuesioner sebelum mengikuti layanan konseling kelompok, dan hasil dari jawaban kuesioner setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

4. Hasil Penelitian

Berdasarkan beberapa hasil riset terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini yaitu kajian peneliti yang pertama dilakukan oleh Nurhidayah Ali, dengan judul “Pengaruh teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI di MAN Pinrang”. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada siswa yang kecanduan *game online* setelah diberikan teknik *self management*.

Peneliti yang kedua dilakukan oleh Dhea Regita Nungdyasti dan Wiryono Nuryono, dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Perilaku Dengan

Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) berpengaruh dan terdapat penurunan terhadap siswa yang memiliki kecanduan game online tinggi.

Kajian peneliti yang ketiga dilakukan oleh Iryanti Eka Anggraeni, dengan judul “Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas X IPA 2 Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan game online yang dialami siswa X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat penurunan dan disarankan kepada guru BK disekolah agar menggunakan strategi *self management* dalam konseling kelompok untuk menurunkan sikap ataupun perilaku kecanduan *game online* pada siswa SMA.

Terdapat tiga jurnal diatas yang telah dipaparkan dan yang dapat peneliti jadikan sebagai acuan untuk membahas beberapa variabel yang terkait dengan konseling kelompok, *self managemen*, dan kecanduan *game online*. Karena konseling kelompok dengan teknik *self management* dinilai mampu untuk mencegah dan menyembuhkan kecanduan *game online* pada peserta didik, terlebih lagi teknik *self management* mengarahkan kepada kesadaran serta memunculkan keinginan konseli untuk dapat terlepas dari kecanduan *game online* tersebut, selain itu dapat mengontrol diri konseli ke arah yang lebih baik.

5. Pembahasan

Game online merupakan permainan yang dapat dimainkan melalui gadget yang terhubung dengan jaringan internet. Game online menjadi alternatif hiburan yang mudah untuk diakses melalui internet dan bermainnya pun dapat dimana dan kapan saja. Penyajian game online dibuat dengan semenarik mungkin sehingga banyak orang yang tertarik untuk memainkan dan mengaksesnya. Ketika sudah berlarut dalam bermain game, terkadang seringkali lupa diri, lupa waktu, bahkan ingin terus memainkannya. Individu yang kecanduan game online

biasanya tidak bisa lepas dari bermain game, dan bermain game merupakan sebuah kebiasaan kesehariannya.

Banyak akibat yang ditimbulkan ketika ketagihan atau kecanduan memainkan game online, baik dari segi akademik, sosial maupun kesehatan. Kecanduan game dapat menyebabkan prestasi belajar menurun, sulit tidur di malam hari, mudah marah, emosian, mudah cemas, lupa waktu, bahkan dapat menimbulkan penyakit dalam diri. Berbagai akibat negatif yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan bermain game, maka dari itu perlunya peran guru BK untuk mereduksi atau mencegah kebiasaan buruk bagi peserta didik yang kecanduan game online. Untuk mengatasi permasalahan kecanduan game online, maka peneliti memilih layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk diberikan kepada peserta didik yang terindikasi mengalami kecanduan game online.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP N 1 Imogiri layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat dinyatakan efektif untuk mereduksi kecanduan game online, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra & Syahrinan, 2020) dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII C SMP N 17 Kota Bengkulu”, berdasarkan hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan membuktikan bahwa masalah kecanduan game online menjadi menurun dan berkurang setelah diberikan bantuan melalui konseling kelompok teknik manajemen diri dibandingkan sebelum diberikan bantuan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri.

Banyak faktor yang mendorong efektif maupun tidak proses dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, mulai dari pemimpin kelompok, anggota kelompok, ataupun topik yang dibahas dalam pertemuan konseling kelompok. Berdasarkan penelitian yang mengangkat keefektivan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan game online masih belum diketahui hasil yang akan diperoleh. Namun berdasarkan dari penelitian relevan yang telah dilampirkan dan

jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka penulis memiliki hipotesis bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat berjalan efektif dan menjadi alternatif untuk mereduksi kecanduan *game online*.

6. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari hasil pembahasan diatas, maka layanan konseling kelompok teknik *self management* terbukti dapat menjadi teknik alternatif untuk meminimalkan dan mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMP N 1 Imogiri. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat membantu individu yang kecanduan game online dengan merubah pola perilaku dan dilatih untuk mengontrol dirinya agar tidak terus-menerus bermain game, mulai memperbaiki proses belajar sehingga prestasi belajar naik, mengurangi bermain game online dengan melakukan aktivitas yang lebih positif dan membuat diri merasa bahagia. Maka dari itu, setelah menerima layanan konseling kelompok teknik *self management*, diharapkan peserta didik akan dapat membatasi bermain game dan dapat melatih pengendalian diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri.

Daftar Referensi

- Ali, N. (2020). *PENGARUH TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI DI MAN PINRANG* [Diploma, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR]. <http://eprints.unm.ac.id/17461/>
- Anggraeni, I. E. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 288–294. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.50>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123.
- Indrawati, I. (2021). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA. *JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PENDIDIKAN*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/diadi.v11i1.18363>
- Irawan, S., & W, D. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646>
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. Ch., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.24042/ajp.v1i1.3643>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 18–27. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- MRAN, N. A. I. (2021). *PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA*

- NEGERI 1 SINJAI* [Masters, Universitas Negeri Makassar].
<http://eprints.unm.ac.id/19360/>
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
<https://doi.org/10.29210/120800>
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2019). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PERILAKU DENGAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI (SELF-MANAGEMENT) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SIDOARJO. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), Article 3.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/27613>
- Nursalim, M. (2021). *Penerapan Konseling Individu Teknik Self Management Terhadap School Refusal Peserta Didik Kelas X SMAN 8 Surabaya*.
- Ondang, G. L., Mokal, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN SOSIOLOGI FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 0, Article 0.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29290>
- Prasetyawan, H. (2016). UPAYA MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.52657/jfk.v2i2.215>
- Putra, A. A., & Syahrman, S. (2020). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA KELAS VIII C SMP N 17 KOTA BENGKULU. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 262–270. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.3.262-270>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta - PDF Free Download. (t.t.). Adoc.Pub. Diambil 26 Juli 2022, dari <https://adoc.pub/sugiyono2014-metode-penelitian-kombinasi-mixed-methods-bandu.html>

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), 177–200.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2019). PERAN KONSELOR SEBAYA UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE PADA ANAK. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 71–80.
- Widaryati, S. (2013). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 94.
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v2i2.2576>