

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF
MANAGEMENT TERHADAP PENANGANAN KECANDUAN GAME
ONLINE PADA SISWA SMP NEGERI 2 WAY JEPARA**

Pungki Marantika
Universitas Ahmad Dahlan
Pungki1800001016@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Kemajuan teknologi semakin hari semakin maju. Banyak manfaat yang dapat diambil dari kemajuan tersebut, misalnya untuk pembelajaran daring disaat pandemi dan penghibur diwaktu senggang. Kemajuan teknologi tersebut juga memicu banyaknya game online yang hadir pada smartphone. Namun, seringkali peserta didik lupa akan waktu dan kegiatan sehari-hari ketika terlalu asik bermain game online. Agar masalah tersebut tidak dialami, maka perlu dilakukan upaya untuk membantu peserta didik terhadap penanganan kecanduan game online. Kecanduan game online adalah perilaku dalam bermain game yang dilakukan secara terus menerus dan menimbulkan efek negative pada diri peserta didik. Upaya yang dapat dilakukan untuk penanganan adalah dengan menggunakan konseling behavioral teknik self management. Penulis artikel ini akan menggunakan penelitian pre-eksperimental. Data-data yang akan digunakan adalah siswa di SMP Negeri 2 Way Jepara.

Kata kunci: kecanduan game online; konseling behavioral; self management

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi sudah semakin pesat pada era ini. Teknologi yang semakin canggih mulai banyak bermunculan. Kegunaannya juga beragam, ada yang datang sebagai pendukung usaha, penyedia lapangan pekerjaan, pusat belanja dan sebagai penghibur di waktu senggang. Banyak sekali aplikasi yang sudah diciptakan dan bertujuan untuk menghibur manusia untuk mengurangi kebosanan di waktu senggang, contohnya saja game online. Game online adalah permainan yang dilakukan atau dimainkan melalui jaringan komputer maupun smartphone. Serasa tak akan ada habisnya jika membahas satu topik ini. Terutama ketika melihat pada masa pandemic covid-19 saat ini.

Sebuah survei tahun 1998 oleh Media Lab menemukan bahwa sebagian besar pengguna game online adalah remaja. Hal ini juga terlihat di kalangan pengunjung rental game online, terutama anak-anak usia SMP dan SMA. Menurut penelitian Griffith, Davis, dan Darren (2004), pemain game online muda lebih dominan daripada pemain game online dewasa. Penelitian lain oleh Brian dan Wiemerhastings (2005) menunjukkan 88% pengguna internet adalah pelajar dengan lama waktu yang dihabiskan untuk bermain adalah 2140 jam per minggu.

Game online semakin digemari baik dari kalangan anak kecil maupun dewasa. Tidak terkecuali penikmat game online yang banyak datang dari kalangan pelajar. Terlebih lagi game online ini memang serasa sangat menyenangkan untuk dimainkan sehingga pemain juga sering lupa hal lain. Akibatnya seseorang dapat kecanduan game online jika terus melakukannya secara berlebihan.

Kecanduan game online bisa diartikan juga sebagai gangguan mental karena seseorang akan terus terdorong untuk bermain game hingga berjam-jam sampai melupakan waktu dan tidak memperdulikan kegiatan atau aktivitas lainnya. Untuk masyarakat umum mungkin akan sulit mengetahui bahwa sebenarnya kecanduan game online merupakan hal yang serius dan bisa dibilang berbahaya.

Kecanduan game online bisa memberikan dampak yang beragam bagi diri manusia itu sendiri. Beberapa dampak yang bisa ditimbulkan akibat bermain game online adalah gangguan pada kesehatan terutama bagian mata karena terlalu sering mentap layar, ketagihan, terisolir dari lingkungan, membuat orang menjadi malas dan lain-lain. Tentu masih ada beberapa dampak yang bisa ditimbulkan akibat dari bermain game online.

Menanggapi fenomena ini, perlu dikembangkan strategi untuk membantu siswa mengendalikan pikiran dan perilaku yang berlebihan, sehingga efektif mengurangi kecanduan bermain game online. Thomas (1992) menemukan bahwa metode perilaku kognitif membantu untuk mengeksplorasi harapan negatif dan membangkitkan harapan yang lebih positif, di mana pendekatan behavioral teknik manajemen diri adalah salah satu yang paling penting.

Metode konseling perilaku untuk menyelidiki perilaku (Manusia), yang tujuannya adalah untuk mengubah perilaku non-adaptif menjadi manajemen diri adaptif, sebuah proses yang digunakan orang untuk mengatur perilaku mereka. Dalam praktik manajemen diri, tanggung jawab untuk konsultasi yang berhasil terletak pada konsultan.

Konseling behavioral adalah bentuk adaptasi terhadap aliran psikologi behavioristik dengan menekankan focus pada perilaku yang terlihat. Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar (Latifun, 2001; 106).

Cormier dan Cormier (Anas, M. 2007) menjelaskan bahwa manajemen diri adalah strategi perubahan perilaku dimana konselor menggunakan kombinasi teknik atau teknik pengobatan untuk mengontrol perubahan perilaku mereka sendiri. Wolffolk (2004) percaya bahwa manajemen diri adalah tentang mengelola perilaku dan pengambilan keputusan seseorang, bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, dan menggunakan prinsip-prinsip pembelajaran perilaku untuk mengubah perilaku. Siswa membuat keputusan dan menghadapi konsekuensi, menetapkan tujuan dan prioritas. , manajemen waktu, berkolaborasi selama proses pembelajaran dan menjalin hubungan saling percaya dengan guru dan teman sekelas yang tepercaya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Rahmawati, Awaliya Qonita (2018) tentang efektivitas teknik manajemen diri dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas satu SMA Islam Surakarta tahun ajaran 2017/2018. Fase intervensi dibandingkan dengan fase dasar. Hasil analisis data internal menunjukkan bahwa pasien RR pada baseline 2 dan intervensi 2 memiliki tingkat perubahan, sedangkan pasien MIC pada baseline 2 dan intervensi 0 serta pasien AS pada baseline 2 dan intervensi 2 menunjukkan hasil In-in-in- analisis mendalam, berdasarkan pasangan. Hasil analisis klinis, ditemukan bahwa perilaku kecanduan peserta penelitian terhadap game online telah berubah, yaitu menurun.

Teknik self management adalah seperangkat aturan dan upaya yang digunakan untuk menerapkan praktik yang memberikan bantuan professional kepada individu sehingga

mereka dapat mencapai potensi mereka dan memecahkan masalah dengan menerapkan seperangkat prinsip atau prosedur yang melibatkan pengendalian diri. Dengan menggunakan konseling behaviorial teknik self management ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah kecanduan game online yang tengah dialami oleh siswa.

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat efektivitas konseling behaviorial teknik self management untuk penanganan kecanduan game online.

2. Kajian Teori

a. Game Online

1) Pengertian Game Online

Menurut Fitra Rahim (2016:1) game online adalah dua kata yang berasal dari bahasa Inggris kemudian digabungkan menjadi satu. Game artinya permainan dan online adalah daring (dalam jaringan). Apabila dua kata tersebut digabungkan, maka terciptalah suatu makna baru yang tidak jauh dari pengertian dasar kedua kata itu.

Game online adalah permainan yang bisa diakses oleh pemain, dimana mesin-mesin yang dipakai bermain dihubungkan dengan jaringan internet (Adams & Rollings, 2010). Game online adalah pelaksanaan permainan yang terdiri berdasarkan beberapa aliran yang mempunyai anggaran main & strata-strata tertentu. Bermain game online menaruh rasa penasaran & kepuasan psikologis sehingga pemain akan tertarik dalam memainkannya. Game online merupakan permainan yang dimainkan menggunakan perangkat keras (hardware), misalnya smartphone atau computer (PC). Game online dibagi menjadi beberapa genre yaitu, *real time strategy* (RTS), *first person shooter* (FPS), *role playing game* (RPG), dan masih banyak lagi (Pritandio, 2017).

2) Kecanduan Game Online

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologis disebut sebagai ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius. Kecanduan dapat meningkatkan toleransi obat, ketergantungan fisik dan psikologis, meningkatkan isolasi dari masyarakat ketika obat itu dihentikan. Biasanya digunakan dalam lingkungan yang klinis dengan perilaku berlebihan (Chaplin, 2011). Berbeda dengan Yee (2007), Yee mengemukakan bahwa kecanduan

merupakan perilaku yang tidak sehat, sulit bagi seseorang untuk berhenti dan akan berdampak negative pada diri sendiri maupun orang lain. Jadi adiksi atau kecanduan adalah suatu ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang dan akan sulit dihentikan sehingga dapat menimbulkan dampak negative.

Kecanduan game online dikenal dengan istilah Game Addiction (Grant dan Kim, 2003). Maksudnya seseorang yang kecanduan game online atau bisa kita sebut dengan pemain akan bermain game online secara berlebihan dan akan melupakan hal lain yang akan dikerjakan. Pemain akan memainkan game online secara berlebihan dan seolah-olah bahwa game ini adalah hidupnya serta memiliki pengaruh negative untuk pemainnya (Weinstein, 2010). Kecanduan game online adalah salah satu bentuk kecanduan yang diakibatkan oleh teknologi internet atau yang dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Angela, 2013).

Pada beberapa individu memperlihatkan bagaimana pola bermain game online yang problematik, yaitu bermain secara berlebihan sehingga menyebabkan munculnya gejala yang hamper sama adiksi zat (Kuss & Griffiths, 2012). Pada akhir tahun 2017 Worl Health Organistasion (WHO) menyatakan dalam International Classification of Diseases (ICD) 11th edition Revision menetapkan bahwa Kecanduan game online atau yang disebut dengan Internet Game Disorder sebagai salah satu penyakit gangguan mental. (Ranna Parekh, 2018).

Internet gaming disorder diartikan sebagai pola perilaku permainan (“digital-gaming” or “video gaming”) yang ditandai dengan adanya gangguan dalam pengendalian diri yang disebabkan oleh bermain game. Peningkatan prioritas yang semakin banyak terhadap permainan dibandingkan dengan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, hal seperti ini terus berlangsung dan semakin berkembang, meskipun tidak menyebabkan dampak negatif (WHO, 2018).

Menurut berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online adalah perilaku dalam bermain game yang dilakukan secara terus-menerus, kegiatan tersebut membuat pemain melupakan hal lain dan tanpa disadari berpikir bahwa game itu adalah hidupnya sehingga akan menimbulkan pengaruh negatif bagi dirinya.

3) Faktor-Faktor Kecanduan Game Online

Young (2009) mengatakan bahwa secara umum, terdapat 3 faktor yang bisa membuat pemain kecanduan game online, yaitu gender, kondisi psikologis dan jenis game. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a) Jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama bisa menjadi kecanduan game online. Laki-laki akan lebih mudah untuk candu akan game online dan menghabiskan waktu untuk bermain game dibandingkan dengan game online.
- b) Kondisi psikologis, misalkan saja pemain sering bermimpi mengenai game, karakter mereka dan berbagai situasi lainnya. Fantasi yang ada pada game sangat kuat, hal tersebut akan membawa pemain untuk melihat game itu kembali.. pemain akan merasakan bahwa game sangat menyenangkan dan bisa membuat pemain mengekspresikan dirinya akibat jenuh dengan kehidupan nyata.
- c) Jenis game, setiap individu yang bermain game pastinya akan memiliki ketertarikan yang berbeda-beda pada jenis game tertentu. Pemain dapat kecanduan karena permainan baru atau permainan tersebut menantang sehingga bisa menimbulkan rasa penasaran dalam dirinya yang membuat pemain termotivasi untuk terus memainkannya.

4) Dampak Bermain Game Online

Game online dapat memberikan dampak positif maupun negative. Dampak positifnya adalah mengasah ketrampilan, mengambil keputusan, memecahkan masalah, kreatifitas, kecepatan berpikir, dan memelihara interaksi sosial. Sedangkan dampak negatifnya adalah memberikan efek ketagihan jika terlalu larut dalam bermain, pemborosan, mengganggu kesehatan dan dampak psikologis seperti perilaku agresif (Hidayat, A.S dalam Carana Nirmala & Sandi Kartasasmita, 2013). Beberapa penjelasan mengenai dampak positif maupun negative bermain game online adalah sebagai berikut :

a) Dampak Positif

- (1) Menambah intelegensia, penelitian di Manchester University dan Central Lancashire University membuktikan bahwa pemain yang bermain game online 18 jam per minggu mempunyai koordinasi yang baik diantara tangan dan mata yang setara dengan kemampuan atlet.

- (2) Menambah konsentrasi, Dr. Jo Bryce Kepala peneliti suatu Universitas di Inggris mengemukakan bahwa pemain sejati memiliki daya konsentrasi yang tinggi dan memungkinkan mereka untuk menyelesaikan beberapa tugas.
- (3) Membantu bersosialisasi, beberapa professor di Loloaya University, Chicago telah mengadakan penelitian dan menurut mereka game online dapat menumbuhkan interaksi sosial yang menentang pemain stereotif yang terisolasi.
- (4) Menghilangkan stress, peneliti di Indiana University menjelaskan bahwa bermain game dapat mengendurkan ketegangan syaraf.
- (5) Memulihkan kondisi tubuh, Dr, Mark Griffiths psikolog dari Nottingham Trent University meneliti sampai sejauh apa game online dapat bermanfaat bagi terapi fisik. Karena dampak negative bermain game akan sangat terasa jika pemain tidak bisa mengendalikan dirinya.

b) Dampak Negatif

- (1) Membuat adiksi atau kecanduan, saat ini kebanyakan game didesain supaya mengakibatkan rasa kecanduan para pemainnya. Semakin pemain kecanduan maka game akan semakin untung, ini dikarenakan peningkatan pembelian item yang ada pada game tersebut semakin meningkat. Meskipun produsen mendapatkan keuntungan dari hal tersebut, sangat disayangkan karena berdampak buruk pada kesehatan psikologis pemain.
- (2) Mendorong melakukan hal-hal negative, seringkali kita menemukan kasus pemain game online akan mencuri ID pemain game lain. Kemudian mengambil uang yang ada pada akun tersebut beserta item-item yang mahal. Pencurian ID ini akan terus berlangsung hingga pada pencurian akun lain seperti facebook, email dan lain-lain. Pencurian ini tidak hanya terhenti pada pencurian Id dan password saja, tetapi juga bisa menimbulkan pencurian uang meskipun jumlahnya tidak banyak (contohnya mencuri uang SPP sekolah), dan pencurian waktu (contohnya bolos sekolah demi bermain game).
- (3) Berbicara kasar dan kotor, para pemain game online memang seringkali berbicara kasar serta kotor saat bermain game online. Terkadang pemain akan terlihat sangat

terbawa suasana dalam bermain game sehingga terlalu fokus terhadap game yang sedang mereka mainkan. Tak jarang ketika mereka dalam keadaan terlalu fokus pemain akan mudah sekali terpancing amarahnya. Misalkan saja jika bermain game tapi tidak bisa mengalahkan lawan maka mereka akan berteriak dengan menggunakan kata-kata kasar untuk mengungkapkan kekecewaan akibat kalah dalam permainan.

- (4) Perubahan pola makan dan istirahat, akibat dari control diri yang kurang pemain akan sering lupa waktu dalam bermain game online. Waktu akan semakin tidak teratur sehingga mereka akan lalai untuk memenuhi kebutuhan pokok mereka sendiri, waktu makan menjadi tidak teratur serta waktu tidur akan berantakan karena keseringan begadang untuk bermain game sampai larut malam.
- (5) Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, terlalu asik dalam bermain game maka akan membuat pemain melupakan kegiatannya pada kehidupan nyata. Waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah, maupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena terlalu asik dalam bermain game online.
- (6) Pemborosan, uang untuk membayar sewa computer di warnet, uang untuk Top Up diamond/koin pada game online, uang untuk membeli pulsa/kuota internet kadangkala bisa mencapai jutaan rupiah. Belum lagi jika ingin menggunakan perakit computer sendiri dirumah dan juga menggunakan smartphone yang canggih.
- (7) Mengganggu kesehatan, terlalu lama duduk hingga berjam-jam di depan komputer serta mata yang terus menatap layar tanpa istirahat tentu akan menimbulkan dampak yang buruk bagi tubuh. Contoh penyakit yang dapat ditimbulkan akibat terlalu lama bermain game online adalah : eye strain (kelelahan mata), ambeien (penonjolan pembuluh darah pada anus), carpal tunnel syndrome (ketegangan pada syaraf di pergelangan tangan), dan menurunkan metabolisme tubuh akibat duduk terlalu lama tanpa melakukan aktifitas yang lain.

b. Konseling Behavioral

- 1) Konsep Dasar Konseling Behavioral

Konseling behavioral adalah konseling yang berfokus pada perubahan tingkah laku (Latipun, 2014). Konseling behavioral merupakan “konseling yang diharapkan untuk bisa menghasilkan perubahan nyata dalam perilaku konseli (*counsel behavioral*)” (Winkel & Hastuti, 2005). Konseling behavioral adalah terapi konseling yang berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada perilaku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam pemecahan masalahnya melalui pendekatan yang berorientasi tindakan. Menurut Krumboltz & Thoresen konseling behavioral adalah proses untuk membantu seseorang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Konseling behavioral adalah salah satu pendekatan atau teori konseling yang mengacu dalam tingkah laku atau perbuatan seseorang. Konseling behavioral diubahsesuaikan berdasarkan aliran psikologi yang lebih ditekankan dalam perhatian dan perilaku yang tampak pada seseorang atau yang lebih dikenal dengan behavioristic. Konseling adalah sebuah usaha konselor dalam memberikan bantuan untuk klien. Bantuan yang dimaksudkan adalah bantuan yang diberikan pada seseorang untuk tumbuh dan berkembang kearah yang dipilih atau di tuju, dapat memecahkan masalah yang tengah dihadapi baik mengenai kehidupan, ekonomi dan hal lainnya.

Salah satu cara yang bisa dipakai untuk mengatasi rendahnya konsep diri anak didik yaitu menggunakan pendekatan teori behavioral (Teori tingkah laku). Seperti yang sudah diketahui bahwa teori konseling behavioral adalah teori yang mempelajari tingkah laku penekanan utamanya merupakan sebagian besar berdasarkan keseluruhan yang ditentukan oleh keadaan lingkungan yang mendesak pada pembelajaran dan berkesinambungan bentuk tingkah laku tertentu. Perkembangan konseling behavioral sangat bertolak dengan perkembangan aliran behavioristic dalam perkembangan psikologi yang tidak menerima pendapat dari aliran strukturalisme yang menyatakan bahwa mental, pikiran dan perasaan seharusnya ditemukan dahulu jika perilaku manusia ingin difahami, maka dari itu munculah teori intropeksi.

2) Peran Konselor

Dalam sudut pandang behavioral, perilaku terbentuk berdasarkan hasil dari beberapa pengalaman berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga bisa diubah menggunakan cara manipulasi dan mengkreasikan syarat-syarat belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lain akan berbeda karena memang kenyataannya manusia mempunyai pengalaman yang berbeda pada kehidupannya.

Konselor behavioral memiliki peran yang cukup penting untuk membantu konseli atau klien. Dalam proses konseling, konselor akan bertugas sebagai konsultan, penasihat, pemberi dukungan dan fasilitator. Dalam pendekatan ini konselor akan menjadi guru, pengaruh dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku menyimpang dan menentukan prosedur untuk mengatasi persoalan tingkah laku individu. Menurut Wolpe (dalam Sarjilah, 2011: 92), menyatakan bahwa peran yang harus dilakukan oleh konselo adalah bersikap menerima, mncoba memahami konseli dana pa yang dikatakan tanpa menilai atau memberikan kritikan kepadanya.

3) Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral adalah berorientasi dengan modifikasi perilaku konseli, diantaranya sebagai berikut :

- a) Menciptakan suasana-suasana baru untuk proses belajar
- b) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d) Membantu konseli untuk membuang respon lama yang bisa merusak diri atau tidak baik serta mempelajari tanggapan-tanggapan baru yang lebih sehat serta sesuai (*adjustive*)
- e) Konseli belajar untuk perilaku yang baru serta membuang perilaku yang maladaptive, mempertahankan serta meperkuat perilaku yang diinginkan
- f) Menetapkan tujuan dan perilaku serta upaya pencapaian sasaran dilaksanakan bersama antara konseli dan konselor.

Tujuan konseling behavioral dalam mengambil keputusan yaitu secara nyata membuat keputusan. Konselor bersamaan dengan konseli sepakat untuk menyusun urutan prosedur perubahan tingkah laku yang akan dirubah, kemudian konselor akan menstimulasi perilaku konseli.

4) Karakteristik Konseling Behavioral

Karakteristik konseling behavioral merupakan pemusatan perhatian pada perilaku yang tampak dan khusus, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan perawatan, perumusan mekanisme perawatan yang khusus yang sinkron dengan masalah, penafsiran obyektif atas output-output terapi. Maka pemilihan konseling behavioral sangat sempurna dan sesuai dengan tingkah laku kenakalan remaja yang biasanya dilakukan oleh peserta didik atau siswa Sekolah Menengah Atas (Corey,2013b). Menurut Singgih, (2007: 194) ciri-ciri konseling behavioral adalah sebagai berikut :

- a) Kebanyakan perilaku manusia bisa dipelajari dan karena itu perilaku manusia akan bisa dirubah
- b) Perubahan khusus pada lingkungan individual dapat membantu individu atau kelompok dalam merubah segala perilaku yang tidak relavan, sehingga prosedur konseling yang berusaha membawa perubahan yang relavan dalam tingkah laku konseli dengan merubah lingkungan.
- c) Prinsip belajar sosial dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur konseling
- d) Efektivitas konseling dan hasilnya dapat dinilai dari perubahan dalam tingkah laku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan
- e) Prosedur-prosedur konseling secara khusus diformulasikan demi membantu konseli dalam memecahkan permasalahan khusus.

c. Teknik Self Management

1) Pengertian Teknik Self Management

Menurut Gie teknik self management adalah mendorong diri sendiri supaya maju, mengatur segala unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk hal yang baik, dan mengembangkan potensi kehidupan supaya bisa lebih sempurna. Nikmatus Sholihah, teknik manajemen diri mengacu pada teknologi terapi perilaku kognitif

berdasarkan teori belajar, yang bertujuan untuk membantu klien mengontrol dan mengubah perilaku mereka sendiri dan membuat mereka berkembang ke arah perilaku yang lebih efektif, biasanya akan dipadukan dengan penghargaan diri. Sukadji (dalam Komalasari, dkk., 2011: 180) self management atau pengelolaan diri adalah proses dimana individu mengatur perilakunya.

Cormil & Cormier (dalam Alamri, 2015) self management adalah strategi perubahan perilaku dimana konselor menggunakan suatu teknik atau kombinasi dari teknik-teknik tarapeutik untuk memandu perubahan perilakunya sendiri. Ni Pipi Suwardani dan lain-lain percaya bahwa teknik manajemen diri adalah teknik untuk mengelola perilaku individu, bertujuan untuk membimbing dan mengelola diri sendiri untuk mencapai kemandirian dan menjalani kehidupan yang produktif. Insan Suwanto, teknologi manajemen diri melibatkan pemantauan diri, penguatan aktif, penandatanganan kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri, dan penguasaan stimulasi. Manajemen diri melibatkan kesadaran dan keterampilan untuk mengelola lingkungan sekitar mempengaruhi perilaku individu. Manajemen diri adalah proses dimana konseli menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi untuk memandu perubahan perilaku mereka sendiri.

2) Tujuan Teknik Self Management

Suvadani dkk. (2014) mendefinisikan manajemen diri sebagai teknik untuk mengelola perilaku pribadi, yang bertujuan untuk membimbing dan mengelola diri sendiri untuk mencapai kehidupan yang mandiri dan produktif. Dalam penelitian yang juga dilakukan oleh M. Sukayasa dkk., tujuan dari teknik manajemen diri adalah untuk mengembangkan lebih banyak beradaptasi dari konseli. Konsep dasar manajemen diri adalah :

- a) Proses ubah perilaku melalui satu atau lebih strategi melalui manajemen perilaku internal dan eksternal individu
- b) Penerimaan individu kepada rencana perubahan perilaku adalah kondisi dasar untuk pertumbuhan motivasi pribadi, dan

- c) Keterlibatan pribadi sebagai agen perubahan menjadi sangat penting, dengan mempertahankan hasil akhir mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab untuk melaksanakan strategi kehidupan sehari-hari.

3) Tahap Teknik Self Management

Soekadji (dalam Purwanta, 2012: 181-183), ada empat tahap untuk terapkan teknik manajemen diri, yaitu :

- a) Tahap monitoring atau observasi diri, pada tahap ini subjek atau siswa secara sadar mengamati tingkah lakunya sendiri, dan mencatat jenis, waktu dan durasi tingkah laku subjek yang dimodifikasi
- b) Menyesuaikan lingkungan pada tahap ini, lingkungan perlu disesuaikan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang memungkinkan konfirmasi segera
- c) Pada tahap evaluasi diri, pada tahap ini subjek akan membandingkan dengan apa yang tercatat sebagai kenyataan dan apa yang seharusnya mereka lakukan. Catatan data pengamatan perilaku secara teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Jika evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau ulang.

Tahap memperkuat, menghilangkan atau menghukum. Pada tahap ini, diperlukan adanya kemauan yang kuat untuk memutuskan dan memilih penguatan seperti apa yang dibutuhkan atau tindakan mana yang akan segera dihapus, bahkan apa yang harus dilakukan untuk hukuman diri sendiri apa yang harus diterapkan. Melalui teknik self management dengan empat tahapan ini diharapkan kecanduan bermain game siswa diharapkan akan berubah.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari beberapa sumber serta beberapa ahli penulis akan meneliti efektivitas dari konseling behavioral teknik self management untuk penanganan kecanduan game online. Peneliti berpendapat bahwa konseling behavioral teknik self management mampu untuk mengatasi kecanduan bermain game tersebut. Untuk menguatkan pendapat tersebut, peneliti akan melakukan penelitian pada siswa di SMP Negeri 2 Way Jepara. Maka,

kesimpulan yang penulis ambil adalah “ Efektivitas konseling behavioral teknik self management terhadap penanganan kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 2 Way Jepara”.

Daftar Pustaka

- Ali, N. (2020). Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Arwinda, A. (2020). PELAKSANAAN TEKNIK KONSELING BEHAVIORAL DALAM MENGATASI PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP SANTRI DI PESANTREN MODERN DATOK SULAIMAN BAGIAN PUTRA PALOPO (Doctoral dissertation, Institut agama islam Negeri (IAIN Palopo)).
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3).
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 15-24.
- Maulana, M. A., & Nugroho, P. W. (2019). Mengurangi Kenakalan Remaja Menggunakan Konseling Behavioral Pada Peserta Didik Di SMA. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 57-64.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119-132.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ONLINE PENDEKATAN BEHAVIOR TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE SISWA. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30.

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

- SANTIKA, L. (2019). Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Sari, R. H., Budiyanto, B., & Naqiyah, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget pada Peserta Didik. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131-139.
- Surbakti, K. (2017). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REMAJA. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Utami, TW. , & Hodikoh, A. (2020). KECANDUAN GAME ONLINE BERHUBUNGAN DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan*, 12(1). 17-22.
- YUSTINA, R. S. (2017). PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS VIII H SMP 5 KUDUS (Doctoral dissertation, UMK). 1-139.