

**KEEFKTIVAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK SELFT MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI  
KECANDUAN GAME ONLINE**

Rashika Salsabila  
Universitas Ahmad Dahlan  
rashika1800001035@webmail.uad.ac.id

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi dari kecanduan game online yang di alami oleh siswa dengan siswa SMP 4 sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peenggunaan pendekatan teknik selft management melalui layanan konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami kecanduan game online. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik selft management dapat mengetahui apa saja faktor penyebab kecanduan game online baik pengamatan secara langsung atau menggunakan wawancara dengan salah satu guru. Hasilnya siswa dapat memberikan penjelasan mengenai tingkat penggunaan bermain game online yang di luar batas setelah di berikan pendekatan dan layanan kepada siswa yang menunjukkan sikap kearah yang lebih baik terhadap pendekatan dan layanan yang telah di berikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan game online. Penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik self management. Penlitian ini menghasilkan berbagai masalah yang ada diSmp N 4 Sleman.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, selft managemnt, game online

**1. Pendahuluan**

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para siswa, siswa diharapkan mampu mengembangkan bakatnya untuk mencapai kualitas yang diinginkan. Sekolah adalah lembaga pendidikan yang formal yang bertugas untuk melakukan tugas yang cukup berat sebagai fasilitator atau pembimbing supaya siswa mengembangkan bakatnya secara optimal. Pendidikan memiliki peran stratgis yang sangat kuat dalam meningkatkan sumber daya manusia yang digunakan untuk mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dengan mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa yang lebih unggul.

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

Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang anak ataupun siswa, karena dengan adanya pendidikan peserta didik akan lebih leluasa dalam menambah pola pengetahuan yang dimilikinya.

Sekolah merupakan hal terpenting dalam kegiatan belajar mengajar yang dimana sekolah juga digunakan sebagai tempat berlangsung belajar peserta didik secara langsung. Adapun komponen yang sering dibutuhkan sekolah adalah guru dan peserta didik dimana dua komponen tersebut saling berkaitan. Ilmu pengetahuan yang nantinya akan diajarkan ataupun dikembangkan oleh peserta didik supaya peserta didik mendapatkan sebuah materi yang akan diaplikasikan pada masyarakat. Proses belajar mengajar akan terlaksana jika apabila guru dan peserta didik hadir dalam satu ruang secara langsung, jika salah satu dari komponen tersebut tidak ada yang hadir maka proses belajar mengajar dikatakan tidak berjalan dengan semestinya.

Guru bimbingan dan konseling merupakan seseorang yang bertanggung jawab untuk memberikan bimbingan atau arahan kepada siswa di sekolah secara bertahap dan sadar terhadap perkembangan kepribadian dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik (Ramayulis dan Mulyadi, 2016:275). Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang saling berkesinambungan dan kegiatannya bukan sekedar kebetulan, namun kegiatannya bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan. Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu orang lain supaya mampu menumbuhkan ke arah yang dipilih sendiri, mampu memecahkan masalah dan kasus-kasus yang dihadapi dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.

Hal ini didukung dari sumber Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan hasil survei bertajuk "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017". Hasil survei yang berkerja sama dengan Teknopreneur itu menyebutkan,

penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 143,26 juta jiwa atau setara 54,7 persen dari total populasi republik ini. Pada survei serupa 2016 ke 2017". Peningkatan penggunaan internet ini salah satunya akibat banyaknya dari pengguna game online. Yohannes Rikky Dwi Santoso dan Jusuf Tjahjo Purnomo yang dikutip dari Yee (2006) menemukan bahwa 64,45% remaja laki – laki dan 47,85% remaja perempuan usia remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain game online kecanduan terhadap game online. Selain itu Imanuel (2009) menemukan bahwa dari 75 mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami kecanduan game online sebanyak 14 orang memiliki kecanduan tingkat tinggi 12 orang dengan tingkat kecanduan rendah dan 49 orang memiliki tingkat kecanduan menengah. Kecanduan game online sering sekali terjadi pada remaja atau anak sd ataupun smp bahkan orang dewasa juga kecanduan dengan adanya game online sehingga mereka menghabiskan waktunya untuk bermain game online daripada melakukan hal yang lebih penting.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada hari selasa tanggal 3 Agustus di SMPN 4 sleman, mendapatkan hasil wawancara dari guru BK dan waka kurikulum wawancara tersebut dapat diketahui bahwa ada beberapa orang siswa kelas VII – IX yang kecanduan game online, siswa tersebut kebanyakan berasal dari kelas VIII C dimana dalam kelas tersebut sering sekali tidak mengikuti kelas online dikarenakan para siswa asik bermain game online hingga larut malam sehingga para siswa tidak bisa bangun pagi dan tidak bisa mengikuti pelajaran sehingga para guru harus melakukan home visit kerumah siswa yang notabennya susah diatur. Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk atau sikap yang tidak wajar dimiliki oleh siswa SMP, kecanduan game online bisa menyebabkan kenakalan siswa, kurangnya jiwa sosial pada masyarakat jika kecanduan game online tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak yang lebih buruk. Perilaku ini umumnya banyak di temui pada kalangan remaja mulai tingkat pendidikan Sekolah Menengah

Pertama hingga dewasa bahkan anak kecil sudah mengatahu adanya game online. Kecanduan game online tidak hanya menimbulkan siswa menjadi malas dalam hal belajar namun para siswa susah bersosialisasi dengan lingkungan sosial karena tiap harinya fokus pada gamenya sendiri. Dalam hal ini peran seorang guru BK di sekolah diharapkan mampu untuk meminimalisir masalah yang di alami siswa, salah satu cara guru BK dalam

meminimalisir masalah tersebut adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Dalam bimbingan dan konseling, jenis layanan yang dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan game salah satunya adalah konseling kelompok, karena konseling kelompok memberikan kesempatan siswa untuk mengungkapkan perasaan yang dimiliki oleh konseli, konflik dan merealisasikan bahwa mereka senang berbagi perhatian dalam kelompok sehingga mereka merasa termotivasi. Menurut Shertzer dan Stone (dalam W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, 2007: 590) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Kecanduan game online dapat berkurang jika guru BK mensosialisasikan kepada peserta didik terkait dampak bermain game online. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan konseling kelompok yang telah mengarah pada berkurangnya kecanduan game online.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik self management. Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011:180) pengelolaan diri (self manajement) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Melihat dari kegunaan serta tujuan konseling kelompok dan teknik self manajement tersebut, maka diharapkan dapat mengurangi perilaku kecanduan game online pada siswa di sekolah.

## **2. Kajian Literatur**

Konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, supaya konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini. Menurut Shertzer dan Stone (dalam W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, 2007 : 590) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses yang terpusat pada pemikiran individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang dimilikinya.

Jadi, pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang ada didalam kelompok sehingga masalah yang

sedang dihadapi dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki secara optimal. Kajian literatur ini menggunakan beberapa literature yang diambil dari berbagai jurnal dan jenis-jenis penelitian yang mengandung banyak manfaat untuk membuat sebuah artikel atau sejenis penelitian.

Menurut Nursalim (2013 : 149) Self Management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self-management* mengacu pada sebuah harapan supaya konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi (Hartono dan

Soedarmadji, 2005: 125). Komalasari, dkk (dalam Sa'diyah, 2016). *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif menjadi adaptif*.

Menurut Young (2009), kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan game. Pemain game online akan berpikir tentang game ketika sedang offline dan kerap kali berfantasi mengenai bermain game ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan melalaikan semua pekerjaan ataupun kegiatan yang dirasa penting untuk diselesaikan contoh anak sekolah akan lalai mengerjakan tugas karena sudah terpengaruh oleh game online. Sehingga *game online* akan menjadi sebuah prioritas yang akan diutamakan oleh semua kalangan dari anak-anak bahkan sampai dewasa.

Kajian literature ini berguna untuk menyelesaikan masalah dengan adanya kajian literature pembaca akan mudah memahami materi yang diambil dan mampu menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami.

### **3. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dimana dalam penelitian ini bermaksud untuk membuat suatu deskripsi gambaran dan fakta-fakta yang telah diteliti. Tujuan penelitian ini ialah peneliti ingin menjelaskan, memaparkan dan menggali Informasi secara jelas terkait topik yang diangkat yaitu Keefektivan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. Dimana dalam rancangan penelitian yang menjadi sampel hanya satu kelompok subjek, proses konseling kelompok dengan teknik self management

membutuhkan waktu 3 kali pertemuan dengan durasi waktu yang digunakan selama proses konseling adalah 30 menit kegiatan konseling kelompok ini bertujuan untuk mengetahui kebenaran permasalahan yang dialami.

Subjek dalam penelitian ini diambil dari bagian populasi yaitu siswa kelas VII SMP 4 Sleman yang berjumlah 128 siswa terdiri dari 4 kelas. Peneliti mengambil 10 siswa kelas VII SMP 4 Sleman yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan game online yang sangat tinggi (dari data guru BK) untuk melaksanakan subjek penelitian atau responden konseling kelompok dengan teknik self management. Penelitian menggunakan sampel dari data yang diperoleh dari guru BK.

#### **4. Pembahasan**

Pengaruh teknik self management untuk mengurangi kecanduan siswa dalam melakukan permainan game online pada siswa kelas VII SMP 4 SLEMAN kemudian memperoleh hasil observasi dan wawancara dengan salah satu guru yang berada di SMP tersebut mengemukakan bahwa tingkat bermain game online di SMP N 4 SLEMAN sangat signifikan dimana para siswa bermain game online hingga larut malam sehingga siswa tersebut tidak pernah ataupun jarang mengikuti kelas yang dikarenakan masih pada tidur. Menurut Sukadji dalam (Komalasari 2011) memaparkan tahapan yang digunakan dalam self management diantaranya: 1) Tahap pemantauan diri, 2) Tahap evaluasi diri, dan 3) Tahap pemberian penguatan dengan pemberian tahapan yang sudah dikemukakan oleh sukadji diharapkan bisa membantu siswa untuk mereduksi kecanduan game online.

#### **5. Kesimpulan**

Layanan konseling kelompok sangat berguna sekali dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik sehingga para siswa bisa leluasa menceritakan suatu permasalahan dalam anggota kelompok, konseling kelompok ini diimbangi menggunakan salah satu teknik yang dapat mencegah peserta didik kecanduan game online diantaranya menggunakan teknik self management teknik tersebut sudah sering digunakan untuk mengkombinasikan suatu layanan yang ada dalam konseling. kecanduan anak dalam bermain game online maka baru bisa disimpulkan adalah teknik self management dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VII-IX

dismp N 4 Sleman. Dari teknik selft management konseling kelompok bisa bekerja dengan seksama dengan bantuan teknik selft management.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Edisi revisii VI. Cetakan ke-13. Jakarta: PT. Asdi Mahatsaya.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2007). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. <https://www.apjii.or.id/>. Di akses 19 Juli 2021.
- Dewa Ketut Sukardi, “Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Rineka Cipta” (Rineka cipta, Jakarta, 2008),h. 68
- EKA, D. R. (2020). *pendekatan konseling behaviour dengan teknik self control untuk mengatasi kecanduan game online peserta didik di sma n 1 mesuji timur tahun pelajaran 2019/2020* (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).
- Handayani, T. (2017). *efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangikecanduan game online peserta didik kelas viii smp negeri 11 bandar lampung tahun pelajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung)
- Komalasari, Gantina., dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurnanto, E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lee, E. J. (2011). A case study of internet game addiction. *Journal of Addictions Nursing*, 22(4), 208-213.
- Nurichsan, J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalim, M., & fauziah, N. R. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2
- Mojosari. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). 402-407. ISSN: 1335936558
- Ramayulis; Mulyadi. (2016). *Bimbingan & Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*. Republik Indonesia, (2003), Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional, pasal 1, 11, 12, 34, dan 49.

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

Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan game online Dota 2 terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Pax Humana*, 4(1), 027-044.

Sisca Folastri dan Itsar Bolo Rangka. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press