

Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terhadap pengurangan kecanduan game online terhadap remaja

Rahman Kharisman¹, Tawil², Hijrah Eko Putro³

1,2,3 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia.

*email: rahmankharisman68@gmail.com

DOI: 10.31603/bcr.5783

Abstract

The study aimed to test the influence of group counseling self-management techniques to reduce online gaming in adolescents. This research is a type of experimental quasi research with research design used is pre test – post test one group. The study subjects were selected by purposive sampling. The sample used as many as 8 adolescents as an experimental group. The data collection instrument used is the scale of online gaming addiction. The hypothesis test in this study uses parametric analysis, namely paired sample t-test with the help of SPSS 24.0 for windows program. The results showed that group counseling with self-management techniques was influential to reduce online gaming addiction behavior, this was evidenced by the results of the Paired sample t test of the experimental group with Sig probability. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Based on the analysis of an average decrease of 88.62 experimental groups that fall into the low category.

Keywords: Group Counseling ; Self-Mangement Techniques ; Online Games

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre test – post test one group*. Subjek penelitian dipilih secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 8 remaja sebagai kelompok eksperimen. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala kecanduan game online. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis parametric yaitu *uji Paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan game online, hal ini dibuktikan dengan hasil *uji Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas Sig. (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata penurunan kelompok eksperimen sebesar 88,62 yang termasuk dalam kategori rendah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok ; Teknik *Self-Mangement* ; *Game online*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu dan teknologi di dunia sangat pesat di zaman modern ini, salah satunya adalah internet. Setiap manusia di dunia ini pasti sudah tak asing lagi dengan internet jaringan yang bisa diakses oleh seluruh penduduk di dunia. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dimulai dengan media elektronik, munculnya internet sebagai media elektronik berfungsi memudahkan sebagai alat perantara dalam melakukan interaksi satu sama lain antar sesama manusia seperti media sosial, aplikasi-aplikasi penunjang hiburan, dan sebagainya. Salah satu fitur yang cukup berkembang bahkan memberikan manfaat hiburan dalam dunia internet adalah *game online*. *Game online* merupakan sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing.

Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet (Adams, 2013) Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata pun lelah dan terasa kering. Game saat ini tidak seperti game terdahulu, jika dahulu game hanya bisa maksimal dimainkan dua orang, sekarang dengan kemajuan teknologi terutama jaringan internet, game bisa dimainkan 100 orang lebih sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Walaupun game ditujukan untuk anak-anak, tidak sedikit pula orang dewasa kerap memainkannya, bahkan tidak sedikit yang menjadikannya sebagai pekerjaan dan mendapat penghasilan dari bermain game. Pemain game online biasanya didominasi dari kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, mahasiswa, bahkan orang dewasa. Masyarakat yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan mereka menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Bahkan game online juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Dampak negatif game online bagi remaja salah satunya akan mudah melupakan skala prioritas dalam aktivitas kesehariannya, misalnya bisa menimbulkan rasa malas dan kecanduan. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015), penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan. Kecanduan adalah bentuk perilaku yang didorong oleh rasa ketergantungan yang tinggi pada hal yang disenanginya sehingga seseorang dapat dikatakan kecanduan jika melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang. Adanya game online akan memberikan dampak negatif bagi masyarakat. Peristiwa tersebut memberikan gambaran untuk peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan game online.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* tersebut dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri sehingga dengan tujuan tersebut diharapkan mampu mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada masyarakat

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, jenis penelitian *pre eksperiment*, desain yang digunakan adalah *pre test post test one group design* dengan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *game online*. *Pre test post test onegroup design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment (O1) pre test* dan sesudah *Treatment (O2) Post Test*

2.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian *pre test – post test one group design* meliputi tiga langkah, yaitu: (1) pelaksanaan pretest untuk mengukur variabel terikat; (2) pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 5 pertemuan.; dan (3) pelaksanaan posttest untuk mengukur hasil terhadap variabel terikat. Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretest dan posttest. Membandingkan dan menganalisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. *Pretest-posttest one group design*

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan :

- O1 : (*pretest*) Pengukuran tentang perilaku kecanduan *game online* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok)
- X : (*treatment*) Konseling kelompok teknik *self-management*
- O2 : (*posttest*) Pengukuran tentang perilaku kecanduan *game online* Sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

2.2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja dusun karaharjan desa gunungpring kecamatan muntilan kabupaten magelang.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun pengambilan sampel dengan cara non random sampling, dengan cara pengambilan sampel yang tidak semua anggota populasi diberi kesempatan untuk menjadi sampel, sampel dalam penelitian ini adalah remaja anggota populasi yang memiliki perilaku kecanduan game online. Sampel berjumlah 8 pemuda remaja.

2.3. Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor skala perilaku

kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok, serta diketahui melalui hasil observasi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Pengujian *statistic* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 24.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired Sample T-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan *treatment*.

3. Hasil dan pembahasan

3.1. Hasil

Hasil interpretasi skala kecanduan game online dengan 3 kategori adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Skor *Pre Test* Skala kecanduan game online

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
130-148	Tinggi	8	26,7%
92-129	Sedang	22	73,3%
37-91	Rendah	-	-
Jumlah		30	100%

Dari hasil [Tabel 2 di atas](#) interpretasi hasil pre test dengan menggunakan 3 kategori diketahui bahwa remaja yang memiliki kecanduan game online kategori tinggi sebanyak 8 remaja, yang memiliki kecanduan game online kategori sedang memiliki kecanduan game online kategori sedang 22 remaja.

Tabel 3. Daftar *Pretest* Sampel Penelitian

Kelompok Eksperimen		
Nama	Skor <i>Pre Test</i>	Kategori
MD	130	Tinggi
NVL	134	Tinggi
GLG	133	Tinggi
AM	133	Tinggi
RN	130	Tinggi
HDR	136	Tinggi
JS	135	Tinggi
AZ	133	Tinggi

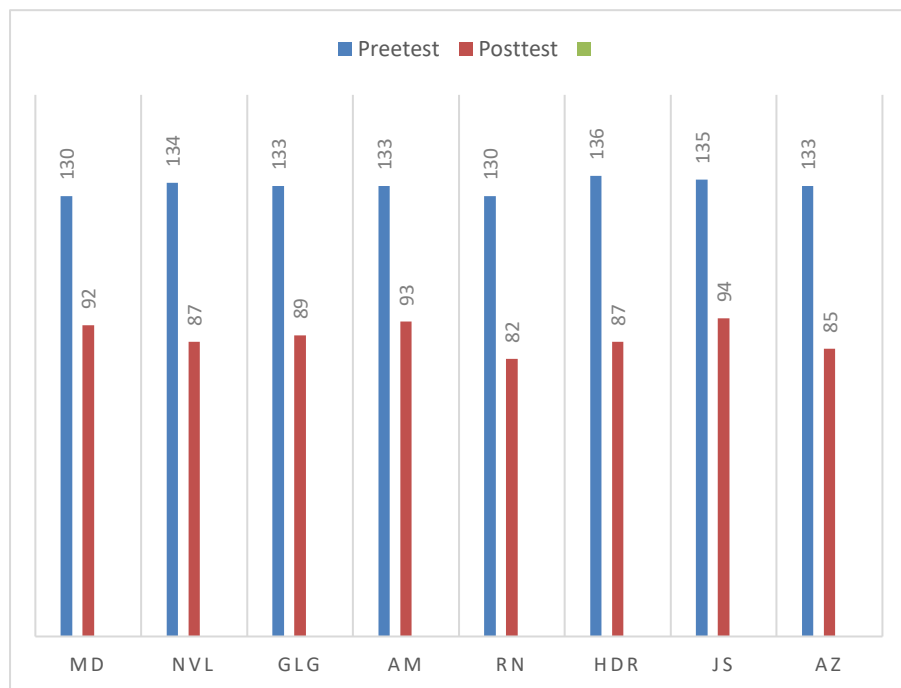
Dari [Tabel 3](#) diketahui pengukuran perubahan pada sampel yang dilakukan melalui *Post test* yang dilakukan dengan meminta anggota kelompok atau sampel mengisi instrumen skala perilaku kecanduan *game online* remaja yang sama dengan *pre tes*.

Tabel 4. Hasil Skor *Post Test*

Kelompok Eksperimen		
Nama	Skor <i>Post Test</i>	Kategori
MD	92	Sedang
NVL	87	Rendah
GLG	89	Rendah
AM	93	Sedang
RN	82	Rendah
HDR	87	Rendah
JS	94	Sedang
AZ	85	Rendah

Hasil Tabel 4 merupakan analisis deskriptif variabel hasil pengisian instrumen skala perilaku kecanduan *game online* pada remaja meliputi *pre test* dan *post test* yang dianalisis menggunakan SPSS 24.0 for windows. analisis menghasilkan *statistic descriptive variable* seperti grafik 1.

Grafik 1. Hasil Skor Pre test dan Post test



Dari Grafik 1 diatas diketahui remaja berjumlah 8 orang sebagai sampel penelitian yang menunjukkan hasil pre test dan post test masing masing siswa. Pertama MD mendapat skor pre test 130.00 dan skor post test 92.00. Kedua, NVL mendapat skor pre test 134.00 dan skor post test 87.00. Ketiga, GLG mendapat skor pre test 133.00 dan skor post test 89.00. Keempat, AM mendapat skor pre test 133.00 dan skor post test 93.00. Kelima RN mendapat skor 130.00 dan skor post test 82.00. Keenam, HDR mendapat skor pre test 136.00 dan post test 87.00. Ketujuh, JS mendapat skor pre test 135.00 dan skor post test 94.00 Dan yang terakhir AZ mendapat skor pre test 135.00 dan skor post test 85.00.

a. Uji normalitas

Penelitian ini menguji normalitas data dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*, dengan melalui tes *kolmogorov-smirnov Shapiro-Silk*. Data dikatakan normal jika nilai signifikan > (lebih dari) 0,05. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a Shapiro-Wilk					
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
data	pretest	.250	8	.150*	.907	8	.333
	posttest	.166	8	.200*	.953	8	.746

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai signifikan > (lebih dari) 0,05

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang di dapat bervariasi sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan *tes of homogeneity of variance* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Hasil dari tes homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.399	1	14	,055

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah data dianggap homogen jika nilai signifikan > (lebih besar dari) 0,05. Berdasarkan hasil di [Tabel 6](#) nilai signifikan 0,055 yang artinya lebih besar dari 0,05 berarti dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1. Uji beda pre test dan post test

Dalam uji beda *pre test* dan *post test* menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows* sehingga dapat mengetahui apakah ada perbedaan, dalam hal ini untuk membuktikan apakah layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh terhadap penurunan perilaku kecanduan game online pada remaja.

Tabel 7. Uji Beda Skor Pre test dan Post test

<i>Upper</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
--------------	----------	-----------	------------------------

Pair 1 Pretest. - Posttest.	29.598	7	.000
47.92018			

Perhitungan pada [table 7](#) diatas menunjukkan probabilitas *sig. (2- tailed)* < (kurang dari) 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga berdasarkan uji beda dengan uji *paired sample t-test* diambil kesimpulan bahwa ada beda antara *pre test* dan *post test* yang berarti bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja dusun karaharjan.

Terlihat bahwa t hitung adalah 29.598 dan T tabel 1.860 oleh karena T hitung > (lebih besar) dari T tabel. Maka Ha diterima, atau layanan konseling kelompok teknik *self- management* kognitif berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja

2. Uji Beda Skor pretest dan post test

Persentase pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja. Selain bukti bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* terbukti mampu mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja, peneliti akan menyajikan persentase perubahan tersebut dalam tabel berikut :

Tabel 8. Perubahan Skor Pre test dan Post test

Nama	Pretest	Post test	Perubahan	%
MD	130	92	38	29.2 %
NVL	134	87	47	35.1%
GLG	133	89	44	33.1%
AM	133	93	40	30.0%
RN	130	82	48	36.9%
HDR	136	87	49	36.0%
JS	135	94	41	30.0%
AZ	135	85	50	37,0%
Rata-rata			44,6%	33.4%
Minimum			38	29.2%
Maksimum			50	37.0%

Berdasarkan [Tabel 8](#) penurunan skor *pre test* dan *post tes* diatas diketahui bahwa perubahan terendah adalah 38 atau 29.2.0% dan perubahan tertinggi yaitu 50 atau 37.0%. Berdasarkan presentase tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan *game online* mengalami penurunan yang signifikan. kecanduan *game online* pada remaja

Layanan Konseling kelompok teknik self-manangement dapat mengurangi perilaku keanduan game online didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh ([Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani. 2016.](#)) yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik. Sejalan dengan pendapat ([Nursalim 2005:146](#)) mengatakan bahwa self management merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi lain. Hasil analisis data menyatakan bahwa terjadi perubahan signifikan pada pengelolaan diri

pada seseorang untuk mengatur perubahan tingkah laku pada dirinya sehingga menjadi lebih baik dan bertanggung jawab pada perubahan perilakunya. Dari penelitian inilah memperkuat bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online pada remaja karena perubahan tingkah laku pada dirinya sehingga lebih baik dan perilaku kecanduan *game online* merupakan masalah yang diakibatkan oleh depresi, kurang kontrol dan pola asuh. Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja yang meliputi aspek aspek perilaku kecanduan *game online* yang sangat mencolok, yaitu *excessive use* (penggunaan yang berlebihan), *withdrawal symptoms* (gejala dari pembatasan), *tolerance* (toleransi), dan *negative repercussion* (reaksi negatif). Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok tidak lepas dari adanya kendala dan hambatan yaitu kurangnya waktu yang diberikan oleh peneliti pada saat pelaksanaan konseling kelompok, proses layanan konseling yang dilaksanakan yang semua anggota mempunyai kesibukan masing-masing dan aturan dari pemerintah yang tidak boleh berkerumun membuat peneliti kesulitan mengatur pertemuan dengan remaja, hambatan yang lain yaitu beberapa anggota kelompok merasa kurang antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Serta waktu yang tersedia untuk melakukan konseling kelompok sangat terbatas sehingga proses teknik *self-management* yang disampaikan kurang efisien.

4. Kesimpulan

Perilaku kecanduan *game online* merupakan perilaku negatif atau agresif sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang kepada suatu individu dengan tujuan untuk ber-malas-malasan karena game online tidak hanya cuma beberapa menit untuk bermainnya tetapi juga bisa ber-jam” dan dapat mengakibatkan hal kurang baik untuk diri sendiri. Layanan Konseling Kelompok teknik *self-management* adalah Peneliti memilih teknik *self-management* tersebut dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri sehingga dengan tujuan tersebut diharapkan mampu mengurangi kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada remaja. Hal ini dibuktikan bahwa ada perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest*.

Referensi

- Adams, E. (2013). *Fundamentals of game design* (2nd ed). New York: New Riders Publishing.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207. doi: 10.24036/02015446473-0-00
- Nursalim, Mochtar. (2015). *Pengembangan profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta : Erlangga

Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas Xi Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016
