

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE*
SISWA KELAS VIII C SMP N 17 KOTA BENGKULU

Anugrah Adedo Putra, Syahrman,
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
anugrahadedo@gmail.com, syahrman@unib.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 28 siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu diambil secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecanduan bermain *game online*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan adanya penurunan kecanduan bermain *game online* setelah digunakan layanan konseling kelompok. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan uji t, dengan nilai $t = 6.069$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,084$ maka $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* siswa kelas VIII C SMP N 17 Kota Bengkulu.

Kata kunci: *layanan konseling kelompok, teknik manajemen diri, kecanduan bermain game online.*

THE EFFECT OF GROUP CONSELING SERVICES WITH TECHNIQUES SELF-MANAGEMENT TO REDUCE ADDICTION PLAYING ONLINE GAMES ON CLASS STUDENTS VIII C

ABSTRACT

This study aims to describe the effect of group counseling services with self-management techniques to reduce addiction to playing online games on students. The method used in this study is an experimental method with one group pre-test posttest design. The subjects of this study were 28 class students VIII C SMP N 17 Bengkulu City taken in purposive sampling. Data collection techniques in this study using a questionnaire addicted to playing online games. The results obtained in the study showed a decrease in addiction to playing online games after the use of group counseling services. This matter is shown from result of t test calculation, with value $t = 6.069$ with a level of significance $p = 0,084$ then $p < 0,05$. So it can be concluded that there is an influence of group counseling services with self-management techniques to reduce addictions to playing online games for class students VIII C SMP N 17 Bengkulu City.

Keywords: *group counseling services, self management techniques, addiction to playing online games.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya mengajarkan kita bagaimana memiliki nilai-nilai berkarakter dalam proses menuju kehidupan yang lebih maju dan modern, tentunya pendidikan telah mempengaruhi kehidupan manusia seperti yang kita rasakan saat ini. Pada era sekarang pendidikan juga berkaitan erat dengan bagaimana kemajuan teknologi berkembang. Menurut Munir (dalam Sudarsana, 2018: 11) perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi memberi pengaruh yang sangat besar terhadap efektifitas dan efisiensi pendidikan. Akibatnya banyak hal yang harus diperhitungkan secara baik dan buruknya tentang dampak dari perkembangannya teknologi dalam dunia pendidikan.

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Ngafifi Muhammad, 2014: 34). Hal ini tentu menjadi suatu penyebab maraknya peningkatan pengguna internet baik di gadget, smartphone maupun teknologi-teknologi yang berhubungan dengan internet. Penggunaan internet pun tak hanya dari kalangan orang dewasa saja, bahkan di zaman sekarang cenderung merata pada siswa-siswi sekolah. Siswa harus memiliki kedisiplinan agar nanti di dunia pekerjaan mampu menjadi orang yang disiplin dalam bekerja. Siswa harus membagi waktu luang untuk belajar dan bermain. Namun tidak semua siswa memiliki kedisiplinan waktu belajar yang baik, akibatnya menyebabkan siswa sering mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Tentunya hal itu terjadi karena siswa sekolah lebih memanfaatkan teknologi dengan bermain game. Salah satunya yang berkaitan dengan teknologi internet yaitu *Game online*. *Game online* merupakan suatu permainan dalam bentuk *video game* yang dihubungkan dengan menggunakan jaringan internet.

Menurut Young (dalam Syahrman, 2015: 87) bermain *Game online* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan *Game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Hal ini sangat berpengaruh negatif dalam manajemen diri. Karena banyaknya siswa yang telah kecanduan *Game online* sangat susah dalam mengatur waktu belajar dan bermain. Apalagi terkhusus untuk kalangan para pelajar siswa siswi yang sudah

ketergantungan dalam *Game online*. Manajemen diri merupakan suatu kemampuan personal yang dimiliki siswa untuk mengatur atau mengarahkan perilakunya dalam setiap aktivitas yang dilakukannya, dan mampu bertanggung jawab terhadap perilaku tersebut.

Pada kasus ini ketergantungan *Game online* pada pelajar tentunya menjadi permasalahan serius yang terjadi pada saat ini, mengingat bahwa banyak hal negatif yang diakibatkan akibat kecanduan dalam bermain *Game online*. Kebanyakan siswa menggunakan internet hanya dengan bermain *Game online*. Akibatnya para siswa lupa akan tugasnya dalam belajar dan siswa menjadi pribadi yang cenderung jauh akan dari lingkungan sosial.

Dalam hal ini peran seorang konselor tentunya sangat berkaitan dalam melakukan perubahan perilaku khususnya pengelolaan membagi waktu belajar dan memanajemen diri terhadap siswa yang mengalami hal masalah tersebut. Dengan adanya suatu layanan yang diberi seorang konselor nantinya akan berpengaruh pada perubahan pola sikap dalam manajemen diri akibat kecanduan *Game online*.

Beberapa kasus kecanduan *Game online* yang sedang marak terjadi didunia pendidikan sekarang, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Siswa Kelas VIII SMP N 17 Kota Bengkulu”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode percobaan dengan cara memberikan perlakuan pada subjek atau kelompok yang akan diteliti. Eksperimen dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu yang berfungsi untuk melihat hubungan kasual antara variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian ini dilakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum diberikan layanan (*pretest*) dan setelah diberikan layanan (*posttest*). Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui peningkatan yang terjadi setelah diberikan layanan (*treatment*) dengan cara membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Menurut (Martono, 2014: 76) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP N 17 Kota Bengkulu. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner (angket) dengan menggunakan model skala *likert* dengan kriteria dan alternatif jawaban (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan bermain game online pada siswa VIII C SMP N 17 Kota Bengkulu.

Dalam penelitian ini syarat uji daya beda yang digunakan adalah $>0,30$ jika dibawah $0,30$ maka item tersebut dinyatakan gugur. Dari 45 angket yang disebarkan sebanyak 21 item angket gugur dan menyisakan 24 item angket valid. Apabila instrumen sudah dinyatakan valid, maka angket tersebut akan digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VIII C SMP N 1 Kota Bengkulu. Uji validitas instrumen merupakan prosedur pengujian untuk melihat apakah pernyataan yang digunakan dalam kuesioner dapat mengukur dengan cermat atau tidak dengan menggunakan bantuan SPSS 16.

Tabel 1
Realibilitas Kecanduan Game Online

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.922	24

Untuk memperoleh reliabilitas suatu instrumen maka dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Croanbach's* dengan bantuan aplikasi *computer software Statistical Packages for Sosial Sience (SPSS) versi 16 for windows*. Dalam penelitian ini didapati *alpha cronbach* senilai 0, 922 yang artinya hasil tersebut dapat dikatakan *reliable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelakasnaan penelitian dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2019 sampai dengan tanggal 30 September 2019 bertempat di SMP N 17 Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C yang berjumlah 28 orang.

Tabel 2
Hasil *Pre-test* tingkat kecanduan bermain *game online* siswa

Interval	Frekuensi	Kategori
> 72	2	Sangat tinggi
66-71	4	Tinggi
60-65	0	Sedang
51-59	0	Rendah
≤ 50	0	Sangat rendah
Total	6	

Dari Tabel 2 pada *pre-test* di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecanduan dalam bermain *Game online* sangat tinggi dengan skor > 72 berjumlah 2 orang, kategori tinggi dengan skor antara 66-71 berjumlah 4 orang. Berdasarkan hasil tersebut peneliti mengambil sampel dari siswa yang memiliki tingkat kecanduan bermain *Game online* yang tinggi berjumlah 6 orang. Keenam orang siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri sebanyak enam kali perlakuan (*treatment*).

Menurut Young (dalam Syahrani, 2015: 85) semakin berkembangnya zaman *game* pun mengalami perkembangan seperti dari Nintendo, Sega, Playstation hingga yang terjadi dikemajuan teknologi internet sekarang yaitu online game atau yang lebih dikenal *Game online*.

Menurut (Fitry dan Wiryo, 2015: 66) *Game online* merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan refreshing. Sayangnya tidak semua orang dapat mengontrolnya dengan baik hingga menjadi ketagihan. Bahkan bermain *game* sudah menjadi rutinitas sendiri bagi pecandu *Game online* ini sendiri. Banyak dari pengguna fasilitas seperti *Game online* ini mengabaikan kewajibannya demi bermain *Game online*. Menurut (Dian & Hardiyansyah, 2016: 154) ada beberapa tipe dari *Game online* diantaranya yaitu: (a) *First Person Shooter (FPS)*, (b) *Real-Time Strategy*, (c) *Cross-Platform Online* (d)

Browser Game (e) Massive Multyplayer Online Games. Setelah pengujian dilakukan peneliti memberikan *treatment* selama 6 kali, dengan *treatment* yang diberikan adalah layanan Konseling Kelompok dengan teknik manajemen diri. Menurut Gie (dalam Yunita Hana dan Kusrohmaniah Sri, 2004: 20) mengungkapkan manajemen diri atau self management adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri dengan sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup. Dengan mengetahui potensi kelebihan dan kelemahan diri sendiri, maka seorang individu akan mengetahui apa yang akan ia butuhkan dalam hidup ini. Menurut Supriyati(2013: 14) menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan Manajemen diri bagi siswa, yaitu: (a) pendorongan diri (*self motivation*), (b) penyusunan diri (*self organization*), (c) pengendalian diri (*self control*), dan (d) pengembangan diri (*self development*).

Selama 6 kali pertemuan yang sudah dilakukan dengan alokasi waktu sekitar 45 menit, anggota kelompok semakin akrab dan terbuka untuk berbagi mengenai saran, pengalaman dan informasi sehingga terjadi penurunan tingkat kecanduan bermain *game online*. Berbeda dengan pertemuan yang pertama dan kedua, siswa masih malu-malu dan ragu- ragu untuk mengeluarkan pendapatnya. Pengurangan kecanduan dalam bermain *Game online* pada siswa terjadi setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, adapun perbedaan skor penurunan tingkat kecanduan bermain *game online* sebagai berikut.

Tabel 3
Penurunan skor *pre-test* dan *post-test*

No	Responden	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Skor Penurunan
1	AP	73	Sangat tinggi	66	Sedang	7
2	DH	74	Sangat tinggi	58	Rendah	16
3	MF	69	Tinggi	54	Rendah	15
4	MR	68	Tinggi	54	Rendah	14
5	ZU	68	Tinggi	42	Sangat rendah	26
6	RL	67	Tinggi	53	Rendah	14

Jumlah	419	327	92
Mean	69,8	54.5	15,3

Perbandingan tingkat kecanduan bermain game online pada siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor kecanduan bermain game online pada siswa kelas VIII C SMP N 17 Kota Bengkulu. Skor yang diperoleh dari 6 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai sebelum diberi layanan yaitu 69,8 yang masuk dalam kategori tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai 54,5 yang masuk dalam kategori rendah.

Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis adalah jika nilai Sig.(2- tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak, namun jika nilai Sig.(2 tailed) > 0,05 maka H_0 diterima. Berdasarkan hipotesis dalam hasil yang diperoleh dengan menggunakan bantuan (SPSS 16.0), dengan uji *t test* adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Uji T

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test & post test	6	.752	.084

Hasil perhitungan Tabel 4 diperoleh nilai signifikan sebesar 0.084 yang berarti $0.084 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan bermain *Game online* pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah kecanduan bermain *game online* siswa menjadi lebih rendah setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dalam bentuk layanan konseling kelompok jika dibandingkan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok sesuai dengan prosedur dan cukup efektif untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* siswa. Hasil tersebut berdasarkan tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk mendorong berkemabangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada

tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi (Prayitno, 2004: 4).

KESIMPULAN

Kecanduan bermain *Game online* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri, yang pada awalnya dari enam orang anggota kelompok dua siswa yang sebelumnya tergolong sangat tinggi menurun dengan kategori sedang dan rendah, sedangkan tiga orang siswa dengan kategori tinggi dengan menurun menjadi kategori rendah dan satu siswa yang juga memiliki kategori tinggi menurun menjadi sangat rendah. Ada pengaruh dari *treatment* (perlakuan) menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri dalam mengurangi kecanduan bermain *Game online* pada siswa. Hal ini dibuktikan dari analisis data yang menyebutkan bahwa H_0 ditolak, dan H_a diterima. Hal ini yang berarti kecanduan bermain *Game online* pada siswa berkurang setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat peneliti berikan antara lain, Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat berguna serta menambah ilmu pengetahuan dan dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian layanan konseling konseling. Untuk meningkatkan pelayanan konseling kelompok bagi siswa yang memiliki kecanduan bermain *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusrohmaniah, S & Yunita, H. (2004). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.Vol 1.No 1, 16-22.
- Martono, N. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Masya, Hardiansah & Candra,Dian, (2016). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game online*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.Vol 3.No 2. 153-169.
- Ngafifi,Moh. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan:Fondasi dan Aplikasi*. Vol 2. No 1,33-47.

- Nuryono, W & Fitry.M. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online*. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 05. No 1. 65-72.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: BK FIP.
- Sudarsana ,Ketut I (2018).Optimalisasi Penggunaan Teknologi Dalam Implementasi Kurikulum Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.Vol 1.No 1. 8-15.
- Supriyati, A. (2013). *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII D SMPN 1 Jakenan Pati*.Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang.UNNES.
- Smith, Mardiah. (2011). Pengaruh Layanan Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*. Vol 8.No 1. 22-32.
- Syahrar,R. (2015). Ketergantungan *Game online* dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Vol 1.No 1.84-92.