

Original Article

Bimbingan kelompok *teknik self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya

Yosefina Ignasia Nija^{1*}), AyongLianawati²

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*)Alamat korespondensi: NTT, Flores, Kabupaten Ende, Indonesia; E-mail: nency.osefina1901@gmail.com

Article History:

Received: 7/07/2020;

Revised: 21/07/2020;

Accepted: 05/08/2020;

Published: 30/09/2020.

How to cite:

Nija, Y.I., Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok *teknik self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 154–160. DOI: 10.26539/teraputik-42428



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Nija, Y.I(s).

Abstrak: Kecanduan *game online* adalah perilaku ketergantungan individu pada permainan teknologi yang berbasis pada jaringan internet dimana penggunaanya tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk terus menerus bermain *game* sehingga memberikan dampak negatif bagi dirinya dan mempegaruhi prestasi belajarnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*, populasi 57 siswa kelas XI. Pada penelitian ini melibatkan 10 siswa kelas XI sebagai sampel penelitian yang diambil secara *purposive random no random sampling*. Hasil *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 92,20 dan hasil *mean* sesudah diberikan *treatment* sebesar 71,20, maka terdapat penurunan sebesar 29,4%. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $Asymp. Sig = 0,005$ Perbandingan $Asymp. Sig = 0,005 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Kata Kunci: *Self control*, kecanduan *game online*

Abstract: Online game addiction is the behavior of an individual's dependence on technology games based on internet networks where the user is not able to control his desire to continue playing games so as to have a negative impact on himself and affect his learning achievements. The purpose of this study was to determine the application of self control techniques in group guidance to reduce students' online gaming addictions. This research method uses research design *One Group Pre-Test Post-Test Design*, population of 57 students of class XI. In this study involving 10 students of class XI as a research sample taken by *purposive random sampling*. The mean results before treatment was 92.20 and the mean results after treatment were 71.20, there was a decrease of 29.4%. Based on the calculation results obtained $Asymp. Sig = 0.005$ Comparison of $Asymp. Sig = 0.005 < \alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant influence on the application of self control techniques in group guidance to the addiction of online games for class XI students at Surabaya Sejahtera High School.

Keywords: Self-control technique, addiction to online games

Pendahuluan

Sesuai dengan perkembangan jaman dan juga Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada dunia saat ini bertumbuh secara meningkat, memberikan manfaat dan kemajuan, yang sangat besar di berbagai bidang kehidupan pada saat ini. Internet mempersembahkan banyak penawaran yang menarik, contohnya sebagai siswa dapat menggunakan internet untuk mencari informasi mengenai pelajarannya, menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan disisi lain sebagai wadah untuk melepas kejenuhan belajar.

Permainan *game online* adalah permainan yang lagi tren pada sekarang permainan ini yang dimainkan berbasis jaringan internet. Menurut Burhan dan Tsharir berpendapat permainan *game online* adalah permainan yang berbasis smartphone yang dimainkan oleh pemain atau *gamers* melalui internet atau online. (Khusnul&Endang, 2013).

Menurut Soleman kecanduan *game online* membawa dampak dan pengaruh secara psikologis, di antaranya adalah para *gamers* terus menerus memikirkan permainan yang dimainkan *gamers* sulit untuk berkonsentrasi pada saat pembelajaran di kelas, sering mengabaikan tugas yang diberikan, bolos sekolah, berteman dengan teman-temannya *gamersnya* sendiri, *gamers no gamers* bisa berbuat apa saja agar dirinya bisa bermain *game online*(Anuryatin dkk, 2016).

Sebagai langkah dalam upaya bagaimana mengurangi tingkat kecanduan *game* yang terjadi pada siswa maka perlu di berikan layanan dalam konseling bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok, dengan memberikan teknik atau strategi dalam konseling yang tepat sesuai dengan masalah konseli, yang dimana konselor berperan aktif dalam lingkungan sekolah dan juga di bantu oleh orang tua untuk bisa mengarahkan anaknya ke arah yang lebih positif agar tidak terjadi kecanduan.

Menangani permasalahan yang terjadi pada siswa yang perlu diteliti dalam penelitian ini agar permasalahan tersebut tidak bekepanjangan disini peneliti memberikan satu teknik untuk mengarahkan, membimbing, agar bisa mengurangi kecanduan bermain *game online*. Peneliti menerapkan teknik *self control*, agar siswa mampu mengontrol dirinya, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kebentuk perilaku yang lebih baik, sehingga memberikan dampak yang baik pula bagi individu tersebut. *Self control* sangatlah penting bagi setiaporang, khususnya remaja pada bangku pendidikan (Ghufron dkk, 2010).

Permainan *game online* adalah permainan yang dimainkan oleh kalangan banyak orang, yang dimainkan melalui koneksi internet, *game online* bisa dimainkan kapan pun dan dimana pun individu inginkan, game online dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok dan setiap pemain dapat berkomunikasi secara langsung dengan pemain-pemain lain (Adiningtyas, 2017).

Self control adalah merupakan suatu potensi atau kemampuan individu untuk melakukan susuai aturan yang sedang berlaku, sebelum mengambil keputusan mencari informasi terlebih dahulu dan mampu mengontrol, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kearah perilaku yang dapat membawa konsekuensi yang lebih positif (Ghufron dkk, 2010).

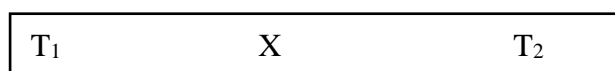
Untuk mengurangi kecanduan *game online* maka peneliti menggunakan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok yang akan diberikan kepada siswa yang kecanduan *game online*. Bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan secara kelompok dalam bentuk dinamika kelompok, serta bertujuan untuk mencegah adanya problematik siswa serta berbagai sarana pengembangan potensi siswa. Konselor dapat memberikan informasi-informasi dan mengatur jalannya diskusi dalam kelompok agar anggota kelompok bisa memanfaatkan dinamika kelompok dan berkembang secara optimal sesuai tujuan bersama agar permasalahan yang dialami bisa terselesaikan (Romlah Tatiek, 2006).

Apabila dalam kelompok tersebut terjadi dinamika dan interaksi antar anggota kelompok maka dapat memberikan keberhasilan dalam bimbingan kelompok. Dalam hal ini dapat dikatakan, bahwa dinamika kelompok begitu efektif sebagai acuan mengembangkan aspek-aspek positif saat diadakan komunikasi antara pribadi satu dengan pribadi lain (Lianawati, 2017).

Metode

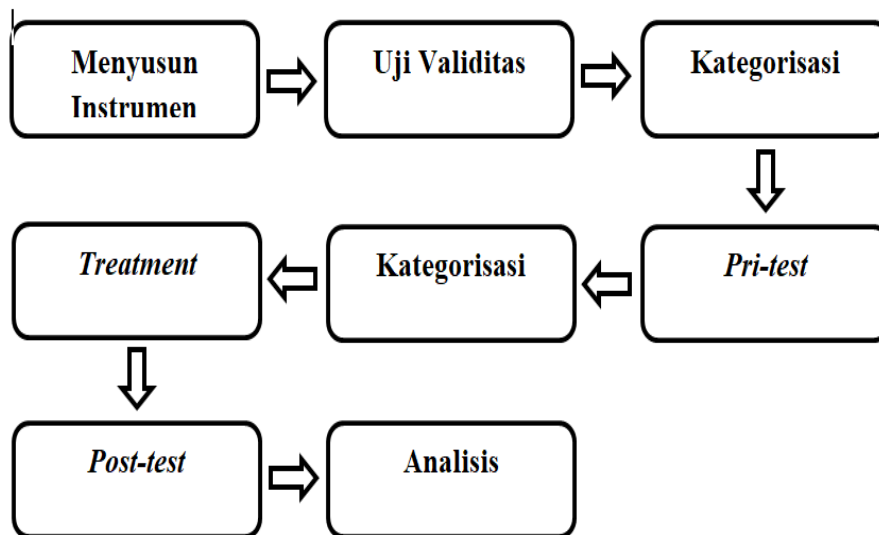
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimen *one Group Pretest-posttest Design*, secara sederhana alur penelitian ini dapat dijelaskan dengan penelitian yang mengukur sebelum dan sesudah para sampel diberi perlakuan (Suryabrata, 2014), berikut adalah gambar untuk desain penelitian.

Gambar 1 desain penelitian



Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* yang dimana sampelnya diambil secara acak-acakan tanpa memperhatikan kategori yang ada dalam populasi, jadi semua populasi bisa terpilih menjadi sampel tanpa memandang perbedaan jadi sampel yang diambil 10 responden dari populasi sebanyak 57 responden yang diambil adalah siswa kelas XI IPS di SMA Sejahtera Surabaya.

Prosedur penelitian:



Gambar 2. Prosedur penelitian

Keterangan:

1. Menyusun instrumen penelitian, instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *likert scale*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa skala pengukuran. Skala pengukuran dengan penyusunannya berdasarkan kategori yang sudah ditentukan.
2. Melakukan uji validasi, dengan menggunakan rumus *product moment* dari 57 item dengan jumlah item yang valid 27 item.
3. Pengkategorian ini berdasarkan perhitungan *product moment* dengan tingkat reliabilitas dan validitas lebih dari 0,5.
4. *Pri-test* pada peneliti ini mengambil dari populasi dengan 10 sampel, diujikan dan hasilnya *mean* 93,20.
5. Pengkategorian menggunakan metode *purposive random sampling*.
6. *Treatment* dilakukan selama empat minggu dengan empat kali pertemuan durasi dalam setiap pertemuan 40 menit.
7. *Pos-test* dilakukan pada saat hari terakhir dari penerapan *treatment* dan hasilnya menurun dengan *mean* 71,20.
8. Langkah terakhir melakukan analisis dengan menggunakan uji wilcoxon.

Hasil dan Diskusi

Dalam penelitian ini peneliti memberikan *treatment self control* pada sampel yang terpilih sebanyak 10 orang siswa dengan memberikan *treatment* sebanyak 4 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu dengan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) variabel kecanduan *game online* (*pre-test*) sebelum diberikan *treatment* sebesar 93,20 sedangkan *mean* variabel kecanduan *game online* setelah diberikan *treatment* hasil *post-test* sebesar 71,20. Hal tersebut menunjukkan penurunan 29,4% sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, dengan demikian terjadi penurunan kecanduan permainan *game online* menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Selanjutnya statistik deskriptif diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1
Statistik Deskriptif Pre-Test Dan Post-Test
Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI
SMA Sejahtera Surabaya

| Statistics | | Pre-test | Post-test |
|----------------|---------|----------|-----------|
| N | Valid | 10 | 10 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 93,20 | 71,20 |
| Median | | 91,50 | 72,00 |
| Std. Deviation | | 3,795 | 5,846 |
| Minimum | | 88 | 60 |
| Maximum | | 100 | 80 |

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai mean sebelum diberikan *treatment* adalah 93,20 dengan standar deviasinya 3,795, setelah diberikan *treatment* nilai mean berjumlah 71,20 dengan standar deviasinya 5,846 dengan penurunan sebesar 29,4%.

Guna melihat *treatment* manayang lebih efektif, maka uji statistik tidak hanya berhenti pada perhitungan hasil statistik non parametrik. Telaah lanjutan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mendapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel II
Hasil Uji Wilcoxon Kecanduan
Game Online Siswa

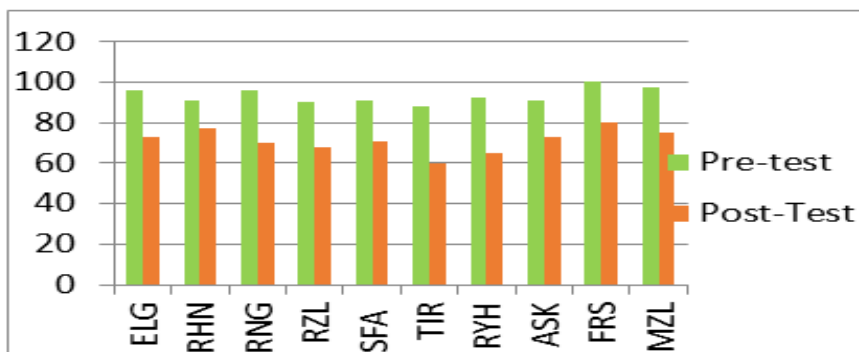
| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|---------------------|
| | Psottest – Pretest |
| Z | -2,807 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,005 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on positive ranks. | |

Berdasarkan hasil tabel yang diuraikan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya mengalami kecanduan *game online* meskipun ada sebagian orang siswa yang tergolong

kategori sedang dan rendah namun skor mereka masih berada pada sedang dan rendah yang tertinggi sehingga peneliti memilih secara acak untuk menerapkan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok.

Di bawah ini merupakan grafik hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* siswa yang mengalami kecanduan bermain *game online*.



Grafik I Hasil Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Siswa Kelas XI SMA Sejahtera Surabaya

Berdasarkan data yang sudah uraikan di atas yaitu pada grafik *pre-test* dan *post-test* diperoleh data bahwa adanya penurunan persentase pada setiap sampel, masing-masing sampel di atas mengalami perubahan kategori. Kategori rendah sendiri menjadi harapan peneliti dalam penelitian ini. Meskipun dari kesepuluh responden tersebut belum dapat menunjukkan penurunan sampai kategori yang diinginkan yaitu kategori rendah, tetapi hal ini tetap menunjukkan adanya penurunan pada responden kecanduan *game online* tersebut.

Berdasarkan perhitungan uji wilcoxon *signed rank test*, maka nilai Z yang dapat sebesar -2,807 dengan Asymp. Sig = 0,005. Perbandingan Asymp. Sig = 0,005 < α = 0,05 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan bermain *game online* siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diterapkan teknik *self control* kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* yang dilakukan 4 kali pertemuan setiap satu minggu sekali dengan tahap-tahap teknik *self control*.

Meskipun berdasarkan hasil analisis hipotesis dinyatakan signifikan karena terjadi penurunan statistik. Dalam penelitian ini masih memiliki beberapa kendala yang membuat penyampaian materi dalam proses *treatment* kurang maksimal. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal-hal tersebut terjadi, antaranya adalah pada saat proses pemberian *treatment* dalam bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self control* ada beberapa sampel penelitian yang belum sepenuhnya terbuka dengan sesama anggota-anggotanya dalam kelompok sehingga informasi yang didapatkan belum maksimal, dan juga belum menjalankan program *treatment* dengan maksimal, keterbukaan dan kekompakan anggota kelompok merupakan kendala yang besar dalam penelitian ini, peneliti sudah mengusahakan semaksimal mungkin untuk mengatasi masalah ini, sebelum memberikan *treatment* peneliti selalu melakukan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan menciptakan kekompakan. Namun upaya tersebut belum memperoleh hasil maksimal. Peneliti menduga mungkin hal tersebut juga berasal dari kurangnya motivasi sampel untuk terlibat dalam penelitian ini.

Selain itu faktor kurang maksimalnya penyampaian materi pada siswa ini juga datang dari peneliti. Peneliti merupakan konselor pemula sehingga sulit untuk membuat sampel dalam mengemukakan pengalaman yang membuat mereka kadang tidak bisa terbuka tentang pendapat atau permasalahan mereka. Jam pemberian *treatment* bagi peneliti perlu diperbanyak lagi agar peneliti memiliki banyak pengalaman dalam melayani siswa. Kerbatasan waktu peneliti juga menjadi kendala peneliti selama penelitian.

berlangsung. Sehingga proses pemberian *treatment* belum dikatakan efektif atau belum maksimal sesuai harapan peneliti.

Adapun saran dari peneliti yang dapat diberikan terkait penelitian ini adalah:

1. Untuk Guru BK di sekolah disini saya menyarankan guru BK di sekolah menerapkan dan mengembangkan teknik *self control* dengan cara melakukan konseling individu, konseling kelompok atau pun bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami kecanduan bermain *game*. Agar bisa membantu menurunkan kecanduan bermain *game*. Karena kecanduan bermain *game* memberikan dampak negatif bagi dirinya dan juga memengaruhi prestasi dalam belajarnya.
2. Bagi siswa diharapkan bisa mengurangi bermain *game online* sehingga tidak menyebabkan kecanduan bermain *game* karena kecanduan bermain *game* memberikan dampak negatif bagi dirinya dan juga memengaruhi prestasi belajarnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan kecanduan *game online* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control* diharapkan dapat menerapkan teknik *self control* secara maksimal dan juga peneliti diharapkan dapat menggalih informasi lebih banyak tentang faktor yang menyebabkan kecanduan itu terjadi.

Simpulan

Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) variabel kecanduan *game online* (*pre-test*) sebelum diberikan *treatment* sebesar 93,20 sedangkan *mean* variabel kecanduan *game online* setelah diberikan *treatment* hasil *post-test* sebesar 71,20. Hal tersebut menunjukkan penurunan 29,4% sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, dengan demikian terjadi penurunan kecanduan permainan *game online* dalam layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*.

Hasil skor dengan layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self control* lebih kecil dari pada skor perlakuan sebelum dilakukan *treatment*. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* siswa.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur saya haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan artikel ini. Saya ucapkan terima kasih kedua orang tua saya tercinta, kepada kakak, adik, teman-teman seperjuangan dan teman-teman sekelompok skripsi yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian artikel ini. saya ucapkan terimakasih juga untuk semua pihak Unindra yang telah memberikan kritik membangun dan membantu menterbitkan artikel saya.

Daftar Rujukan

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan bermain Game Online. *Jurnal Kopasta*.
- Anuryatin, P. A. S. Dkk. (2016). Penerapan Teknik kontrol diri Untuk Mengurangi Kecanduan bermain Game Online. *Bimbingan Dan Konseling*, 1–10.
- Ghufron, M. (2010). *Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khusnul, K., & Endang, M. (2013). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Lianawati, A. (2017). Bimbingan Kelompok Teknik Family Sculpture Untuk Mengembangkan Keterampilan Komunikasi Siswa Dengan Anggota Keluarga. *Jurnal BK Unipa Sby*.

160 Bimbingan kelompok *teknik self control* efektif mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sejahtera Surabaya

Ndolu, P. S. (2017). Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Ende Yang Studi Di Surabaya. *Jurnal Psikologi* .

Romlah T. (2006). *Bimbingan Kelompok*: Malang: UM Unipress.

Sugiyono.(2013). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: penerbit ALFABETA.

Suryabrata, S. (2014). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: penerbit PT RajaGrafindo.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript
