

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* BAGI
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 11 KOTA PONTIANAK**

Fakhrana 'Adani¹⁾, Rustam²⁾, Hendrik³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: fahranaadani@gmail.com¹⁾, rustammunif@gmail.com²⁾, hen28hendrik@gmail.com³⁾

Abstrak

Game online atau permainan daring adalah jenis permainan yang dapat dimainkan melalui koneksi internet. *Game* ini menjadi hiburan bagi mereka untuk mencari kesenangan. Bermain *game* telah menjadi aktivitas rutin dalam kehidupan sehari-hari remaja untuk menghabiskan waktu, sehingga mereka sering kali kehilangan kesadaran tentang berapa lama mereka telah menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game*. Hal ini mengakibatkan siswa kecanduan game online dan sulit untuk fokus dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan teknik *self management* di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Data dikumpulkan melalui observasi, dan penyebaran angket kepada 32 siswa dengan sampel 6 orang siswa, menggunakan metode penelitian *mix method*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* secara signifikan dapat menurunkan kecanduan *game online* siswa. Meskipun demikian, penelitian ini juga mengungkap adanya tantangan, terutama terkait perlunya kolaborasi yang lebih optimal antara pihak sekolah, orang tua, dan siswa itu sendiri.

Kata kunci : *Kecanduan game online, Teknik self management, Konseling kelompok*

Abstract

Online games are a type of game that can be played via an internet connection. These games provide entertainment for them to seek pleasure. Playing games has become a routine activity in the daily lives of teenagers to pass the time, so they often lose awareness of how much time they have spent just playing games. This results in students being addicted to online games and making it difficult to focus on learning. This study aims to reduce online game addiction with self-management techniques at SMP Negeri 11 Pontianak City. Data were collected through observation and distribution of questionnaires to 32 students with a sample of 6 students, using a mixed method research method. The results showed that the implementation of group counseling with self-management techniques to reduce online game addiction significantly reduced students' online game addiction. However, this study also revealed challenges, particularly related to the need for more optimal collaboration between the school, parents, and the students themselves.

Keywords: *Online game addiction, Self-management techniques, Group counselling*

PENDAHULUAN

Perubahan dari era tradisional ke modern membawa kemajuan teknologi yang signifikan, termasuk munculnya internet sebagai jaringan global yang menghubungkan berbagai komputer. Salah satu hasilnya adalah permainan daring (*game online*), yang memungkinkan pemain berinteraksi langsung melalui koneksi internet (Yenti Arsini et al., 2023). Berbeda dengan permainan tradisional yang hanya bisa dimainkan secara langsung, *game online* memungkinkan interaksi lintas

wilayah melalui fitur obrolan (Adiningtiyas, 2017). Berdasarkan observasi, salah satu game yang populer di kalangan siswa kelas VII E SMP 11 adalah Mobile Legends.

Remaja kini juga terlibat aktif dalam bermain game online, baik saat istirahat maupun saat guru tidak hadir. Game menjadi hiburan yang menawarkan tantangan dan interaksi sosial, serta sarana untuk mengekspresikan diri melalui karakter permainan (Adiningtiyas, 2017). Namun, hal ini berdampak pada kurangnya konsentrasi belajar karena siswa lebih tertarik bermain game. Aktivitas ini menjadi rutinitas yang

menyita waktu hingga menyebabkan kecanduan. Data menunjukkan bahwa di Indonesia, sebanyak 77,5% remaja laki-laki dan 22,5% remaja perempuan usia 15–18 tahun mengalami kecanduan game online (Pembronia Nona Fembi et al., 2022).

Menurut Prasetyo dan Rahmawati (2021), remaja yang mengalami kecanduan game menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan sosial, performa akademik yang menurun, dan gangguan tidur. Lestari & Mahardika (2020) menyatakan bahwa durasi bermain *game* yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMP. Sementara itu, Hakim & Sari (2020) menegaskan bahwa strategi pengendalian diri (*self management*) dapat secara signifikan mengurangi kebiasaan bermain game berlebihan pada remaja.

Kecanduan ditandai dengan perilaku berulang meskipun merugikan. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting dalam mengawasi dan membimbing siswa agar proses belajar berjalan optimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan game adalah konseling kelompok dengan teknik *self management*, yaitu teknik dalam konseling perilaku yang fokus pada pengaturan diri individu untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif (Ali, 2020).

Febrianti dan Nugraha (2019) menjelaskan bahwa teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk mengontrol perilaku impulsif terhadap game. Wahyuni et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *self management* mampu menumbuhkan kesadaran diri, disiplin, dan keterampilan sosial siswa yang mengalami kecanduan *game*. Selain itu, Putri & Wulandari (2023) menyimpulkan bahwa intervensi *self management* dalam kelompok lebih berhasil dibandingkan pendekatan individual karena adanya dukungan sosial dan dinamika interaksi.

Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan dalam suasana kelompok untuk mencegah atau mengatasi masalah (Safithry & Anita, 2019). Melalui dinamika

kelompok, siswa bisa membahas masalah, meningkatkan kemampuan komunikasi, mengendalikan diri, dan belajar bertanggung jawab (Pira et al., 2022).

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 11 Kota Pontianak, ditemukan bahwa siswa kelas VII E sering bermain *game* saat jam pelajaran dan istirahat, menunjukkan tanda-tanda kecanduan seperti emosi tidak stabil, tidur di kelas, dan kurangnya interaksi sosial. Oleh karena itu, penulis tertarik meneliti lebih lanjut tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII.

METODE

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah *mix method*. Metode penelitian *mixed method* merupakan gabungan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif yang digunakan secara bersamaan dalam suatu penelitian, dengan tujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap, valid, dapat dipercaya, dan objektif (Hendrayadi et al., 2023). *Mixed method* adalah kombinasi antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang diterapkan secara bersamaan dalam suatu penelitian, dengan tujuan untuk mendapatkan data yang lebih menyeluruh, valid, dapat diandalkan, dan objektif.

Bentuk Penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini adalah penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling bagi seorang guru bimbingan dan konseling merupakan penelitian yang interaktif dan non-eksperimental, yang bertujuan untuk memecahkan masalah serta memperbaiki keadaan. Jenis penelitian ini digolongkan sebagai penelitian tindakan kolaboratif atau *collaborative action research* (Jarkawi, 2015). PTBK adalah penelitian yang bertujuan untuk memecahkan masalah dan meningkatkan praktik bimbingan dan konseling, dilakukan melalui kolaborasi antara guru bimbingan dan konseling dengan pihak terkait, seperti siswa dan rekan sejawat, dalam upaya perbaikan bersama.

Subjek penelitian sebagai populasi merupakan orang, tempat atau benda yang

diamati dalam rangka sebagai sasaran. Menurut (Sugiyono, 2022) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam Penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Adapun yang menjadi subjek pada penelitian ini siswa kelas VII di SMP Negeri 11 Kota Pontianak yang terdiri dari 114 siswa laki-laki dan siswa perempuan 110 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Paparan Pra Siklus

Sebelum melakukan penelitian, untuk mengatasi kecanduan *game online* bagi siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*, terlebih dahulu peneliti melakukan hal sebagai berikut :

a) Penyebaran Kuesioner (angket)

Penyebaran angket pertama dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Angket yang diberikan merupakan alat pengumpul data untuk memperoleh data tentang kecanduan *game online*. Setelah angket terkumpul, maka akan diolah dengan teknik statistic, adapun tahapan pengolahan data sebagai berikut :

1) Mentabulasi data

Angket yang telah diolah dimasukkan ke dalam tabulasi untuk mempermudah dalam pengumpulan data.

2) Analisis Data Hasil Angket

a) Menentukan skor jawaban

Langkah pertama adalah melakukan perhitungan data untuk menjawab masalah umum dan sub masalah pertama dijawab dengan mendeskripsikan dengan

keadaan yang terjadi berdasarkan hasil observasi langsung dilapangan sedangkan menjawab sub masalah ketiga menggunakan rumus persentase. Peneliti melakukan perhitungan dan melakukan tolak ukur kategori “Tinggi”, “Sedang”, dan “Rendah”.

b) Menentukan tolak ukur.

1. Mencari skor maksimal ideal yaitu jumlah subyek di kali skor tertinggi item : $30 \times 4 = 120$

2. Mencari rata – rata ideal yaitu skor maksimal dibagi 2 : $120 : 2 = 60$

3. Mencari standar deviasi ideal yaitu rata – rata ideal dibagi 3 : $60 : 3 = 20$

4. Mencari nilai Z untuk daerah : 1,00

5. Untuk menentukan kategori “Cukup” digunakan rumus $X \text{ ideal} - (Z \times S \text{ ideal})$ sampai dengan $X \text{ ideal} + (Z \times S \text{ ideal})$: $60 - (1,00 \times 20)$ sampai dengan $60 + (1,00 \times 20) = 40$ sampai dengan 80

6. Untuk menentukan kategori “Baik” yaitu diatas rentang kategori “Cukup”

7. Untuk menentukan kategori “Kurang” dibawah rentang kategori “Cukup”

Berdasarkan langkah tersebut, diperoleh tolak ukur kategori sebagaimana tertera pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1 Tolak Ukur Penilaian Hasil Skala Psikologis

Kategori	Skor	Persentase
Tinggi	81-120	67,5% - 100%
Sedang	40-80	33,33% - 66,67%
Rendah	0-39	0% - 32,5%

b) Penilaian Hasil Angket

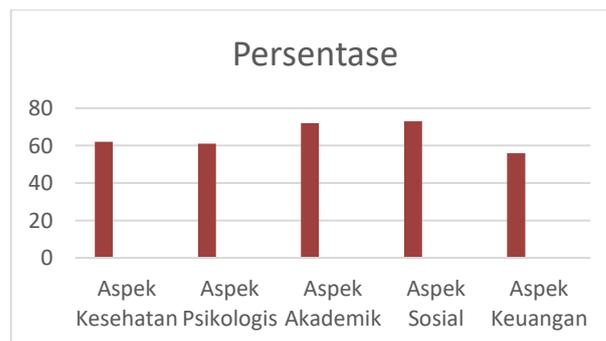
Setelah penyebaran angket dilaksanakan dan semua data telah

terkumpul maka dapat dijabarkan hasil analisis data tentang kecanduan *game online* siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Dengan Melakukan perhitungan setiap aspek variable dengan membandingkan skor pada masing – masing alternatif jawaban responden sehingga memperoleh persentase pada masing – masing alternatif jawaban. Selanjutnya ditemukan kategori hasil perhitungan berdasarkan tolak ukur perhitungan. Berdasarkan penyebaran angket sebelum dilakukan tindakan peneliti terhadap 32 siswa, maka didapatkan gambaran awal kesulitan belajar siswa sebagaimana pada tabel 2 berikut :

**Tabel 2 Hasil Angket
Kecanduan *Game Online*
Sebelum Tindakan**

No	Aspek	Skor Aktual	Skor Ideal	Persentase (%)	Kategori
1.	Aspek Kesehatan	632	1024	62%	Sedang
2.	Aspek Psikologis	465	768	61%	Sedang
3.	Aspek Akademik	739	1024	72%	Tinggi
4.	Aspek Sosial	375	512	73%	Tinggi
5.	Aspek Keuangan	288	512	56%	Sedang
	Jumlah Presentase Keseluruhan	2.499	3.840	65,10 %	Sedang

Gambar 1 Grafik Persentase Kecanduan *Game Online* Sebelum Tindakan



Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Aspek Kesehatan, mendapatkan perolehan skor actual 632 dari skor ideal 1024 dengan persentase 62% dalam kategori sedang. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak, terdapat siswa yang terlihat kurang tidur, kelelahan, berkurangnya aktivitas fisik.
2. Aspek Psikologis, mendapatkan perolehan skor actual 465 dari skor ideal 768 dengan persentase 61% dalam kategori sedang. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak, terdapat siswa yang ketergantungan terhadap *game*, mudah marah ketika dilarang bermain, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi atau fokus belajar.
3. Aspek Akademik, mendapatkan perolehan skor actual 739 dari skor ideal 1024 dengan persentase 72% dalam kategori tinggi. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak, terlihat siswa masih mampu mempertahankan capaian akademiknya. Namun demikian, kondisi ini tidak bisa dijadikan alasan untuk mengabaikan potensi dampak jangka panjang, karena jika kecanduan tidak dikendalikan, maka fokus belajar dan motivasi akademik bisa mengalami penurunan.
4. Aspek Sosial, mendapatkan perolehan skor actual 375 dari skor ideal 512 dengan persentase 73% dalam kategori tinggi. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak, terlihat bahwa interaksi sosial siswa masih berjalan dengan baik, meskipun mereka

aktif bermain *game* online, tetapi interaksi langsung tergolong kurang.

5. Aspek Keuangan, mendapatkan perolehan skor actual 288 dari skor ideal 512 dengan persentase 56% dalam kategori sedang. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak, terdapat siswa yang menunjukkan bahwa kecanduan *game online* sudah mulai memberikan dampak terhadap uang jajan untuk membeli *item* dalam *game*.

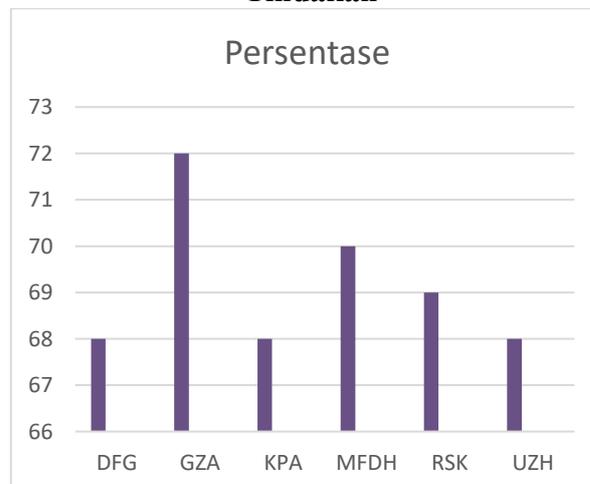
Berdasarkan penjelasan diatas dapat rincian capaian presentase aspek kecanduan *game online* siswa diatas tertera dalam grafik 4.1 dapat diketahui bahwa kecanduan *game online* siswa pada penelitian sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan belajar siswa SMP Negeri 11 Kota Pontianak tergolong dalam kategori sedang dengan persentase keseluruhan 60,10%. Hal ini terlihat dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa sebelum dilaksanakannya konseling kelompok, terdapat lima aspek yang berada dalam kategori sedang dan tinggi. Oleh karena itu peneliti memberikan konseling kelompok agar dapat mengatasi kesulitan belajar siswa.

Setelah diperhitungkan berdasarkan aspek, maka terdapat 6 siswa yang mendapatkan skor tinggi dari hasil angket kecanduan *game online* sebagaimana ditampilkan pada tabel dan grafik berikut :

Tabel 3 Hasil Angket Siswa Kecanduan *Game Online* Sebelum Tindakan

No	Nama Siswa	Jumlah Skor	Persentase (%)	Kategori
1.	DFG	82	68%	Tinggi
2.	GZA	86	72%	Tinggi
3.	KPA	82	68%	Tinggi
4.	MFDH	84	70%	Tinggi
5.	RSK	83	69%	Tinggi
6.	UZH	82	68%	Tinggi

Gambar 2 Grafik Persentase Siswa Kecanduan *Game Online* Sebelum Tindakan



2. Paparan Siklus 1

a) Perencanaan

Perencanaan siklus dilaksanakan pada hari Jum'at 16 Mei 2025. Sebelum membuat perencanaan, peneliti dan guru bimbingan dan konseling berdiskusi mengenai kecanduan *game online* dengan teknik *self management*. Konseling kelompok dengan teknik *self management* ini dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan *game online*.

Peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Setelah membuat RPL maka peneliti mempersiapkan pedoman observasi yang akan digunakan dalam mengamati proses kegiatan yang akan dilaksanakan

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, yaitu pada hari Senin, 19 Mei 2025 dan hari Selasa, 20 Mei 2025. Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti, guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai observer. Pemberian tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 19 Mei 2025. Guru bimbingan dan

konseling bertindak sebagai kolaborator yaitu Ibu Yulia Ningsih, S.Pd. dengan durasi waktu selama 1×40 menit. Pada pertemuan pertama terdiri dari 4 tahapan, yaitu:

- a. Tahap pembentukan, pada tahap awal konseling kelompok, diberikan penjelasan mengenai latar belakang, tujuan, dan ciri-ciri kegiatan kelompok, lalu dilanjutkan dengan perkenalan antar anggota untuk menciptakan keakraban dan saling pengertian.
- b. Tahap peralihan, pemimpin kelompok mengamati proses persiapan di mana anggota kelompok mengungkapkan perasaan mereka, seperti keengganan, kebingungan, atau kurangnya kepercayaan diri, sebelum melanjutkan ke kegiatan selanjutnya.
- c. Tahap kegiatan, pada tahap ini, pemimpin kelompok membahas masalah kecanduan *game online*. Terlihat beberapa anggota kelompok yang sudah paham dengan materi yang dibahas namun beberapa anggota lainnya belum begitu aktif terlibat dalam pembahasan karena masih malu – malu dan kurang percaya diri untuk berinteraksi terhadap sesama anggota kelompok lainnya, dengan demikian konseling kelompok yang dilakukan belum berjalan dengan baik.
- d. Tahap penutup, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berbagi pengalaman mengenai konseling kelompok yang sudah dilakukan, dengan demikian dapatlah diambil kesimpulan bahwa pada pertemuan pertama belum mencapai hasil yang maksimal sehingga perlu dilanjutkan dengan pertemuan selanjutnya.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Mei 2025 dengan 4 tahapan, yaitu:

- a. Tahap pembentukan, pada tahap awal konseling kelompok, kembali pemimpin kelompok memberikan

penjelasan mengenai latar belakang, tujuan, dan ciri-ciri kegiatan kelompok,

- b. Tahap peralihan, terlihat anggota kelompok sudah mulai mempersiapkan diri untuk memasuki tahap selanjutnya.
 - c. Tahap kegiatan, pada tahap ini, pemimpin kelompok membahas masalah cara mengatasi kecanduan *game online*. Terlihat beberapa anggota kelompok yang sudah paham dengan cara mengatasi kecanduan *game online* tersebut namun beberapa anggota lainnya belum begitu aktif terlibat dalam bertanya karena masih malu – malu dan kurang percaya diri untuk berinteraksi terhadap sesama anggota kelompok lainnya,
 - d. Tahap penutup, anggota kelompok memberikan kesan dan harapan terhadap jalannya kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan
- c) Refleksi

Berdasarkan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* dari paparan tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu pelaksanaan konseling kelompok belum sepenuhnya berjalan dengan baik. Terdapat beberapa anggota kelompok yang belum termotivasi dan malu – malu untuk terlibat aktif dalam bertanya.

Dengan demikian akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya, sehingga sampai pada hail yang diharapkan. Hasil refleksi tersebut dapat menjadi acuan bagi pemimpin kelompok untuk melakukan perbaikan

3. *Paparan Siklus 2*

Siklus II merupakan pelaksanaan tindakan yang lebih berorientasi pada suatu perbaikan dan peningkatan atas hasil yang sudah dicapai pada siklus I. Diharapkan proses pelaksanaan konseling kelompok pada siklus II dapat terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang optimal. Pelaksanaan konseling kelompok pada siklus ini sama dengan pelaksanaan tindakan pada siklus sebelumnya, yaitu dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, yaitu pertemuan pada hari Kamis, 22 Mei 2025 dan pertemuan pada hari Jum'at, 23 Mei 2025. Pelaksanaan tindakan siklus II melewati beberapa tahapan yaitu :

- a) Perencanaan (plan)

Sebelum melaksanakan tindakan pada siklus II terlebih dahulu peneliti membuat perencanaan tindakan. Pada tahap perencanaan ini peneliti berdiskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling mempersiapkan materi yang akan disampaikan serta pedoman observasi yang akan digunakan dalam mengamati proses kegiatan yang akan dilaksanakan serta menggunakan teknik yang tepat yaitu konseling kelompok guna untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII E.

b) Pelaksanaan (Action)

Pelaksanaan konseling kelompok pada siklus II dilakukan melalui 2 kali pertemuan yaitu pada hari Kamis dan Juma'at. Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti dan guru bimbingan dan konseling sebagai observer. Adapun pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus II dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Perencanaan siklus dilaksanakan pada Kamis, 22 Mei 2025 dengan alokasi waktu 1x40 menit. Sebelum membuat perencanaan peneliti dan guru bimbingan dan konseling berdiskusi mengenai kecanduan *game online* siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dalam konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan *game online* dan siswa tidak hanya diarahkan serta dibimbing namun juga dituntun untuk mengerti dan memahami serta mengurangi kecanduan terhadap bermain *game online*. Adapun tahap dalam konseling kelompok

yaitu :

- a. Tahap pembentukan, pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok sudah mulai akrab dan suasana kegiatan tidak terlalu tegang
- b. Tahap peralihan, terlihat anggota sudah siap mengikuti kegiatan selanjutnya.
- c. Tahap kegiatan, pada tahap ini, anggota kelompok membahas masalah nyata yang menjadi hambatan setelah melakukan siklus I. Terlihat anggota kelompok sudah mulai percaya diri untuk ikut terlibat aktif dan sudah mulai melakukan interaksi dengan anggota kelompok lainnya.
- d. Tahap pengakhiran, pada tahap akhir kegiatan, seluruh proses dievaluasi dan direncanakan untuk langkah berikutnya. Konselor atau Guru Pembimbing menginformasikan bahwa kegiatan hampir selesai, memberikan kesimpulan, serta memaparkan hasil yang tercapai selama kegiatan dan juga membahas harapan-harapan yang ingin dicapai.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua dilakukan pada hari Jum'at, 23 Mei 2025. Adapun penjelasan tahapannya ialah:

- a. Tahap pembentukan, pada pertemuan kedua anggota sudah mengerti tentang penjelasan mengenai latar belakang, tujuan, dan ciri-ciri kegiatan kelompok dan sudah terlihat akrab antar anggota.
- b. Tahap peralihan, pada tahap ini terlihat anggota sudah siap mengikuti tahap selanjutnya.
- c. Tahap kegiatan, pada tahap ini, anggota kelompok membahas masalah *game online* yang mereka alami berdasarkan pengalaman pribadi. Terlihat semua anggota sudah aktif

dalam melakukan sesi tanya jawab mengenai kecanduan *game online*.

- d. Tahap pengakhiran, pada tahap akhir kegiatan, seluruh proses dievaluasi, memberikan kesimpulan, serta memaparkan hasil yang tercapai selama kegiatan dan juga membahas harapan-harapan yang ingin dicapai di masa depan.

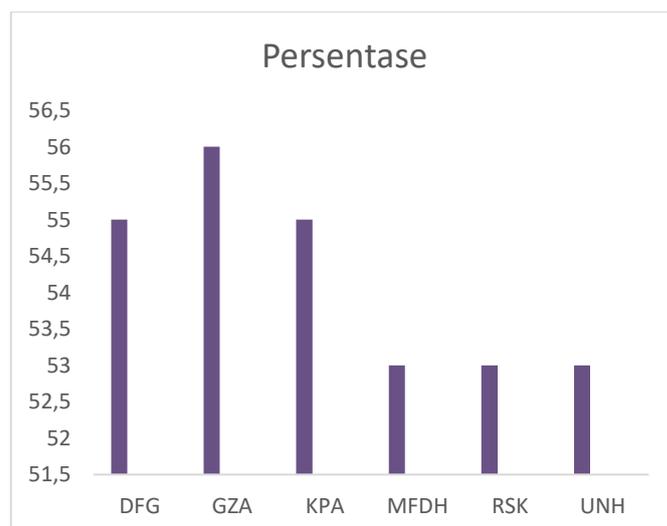
c) Pengamatan (observer)

Kegiatan observer dalam kegiatan ini dilakukan oleh kolaborator yaitu guru bimbingan dan konseling. Kolaborator melakukan observasi selama proses konseling kelompok berlangsung. Sejauh mana pemimpin dan anggota kelompok terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatai kecanduan *game online* bagi siswa pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan dari siklus I. Demikian pemaparan hasil pelaksanaan konseling kelompok dapat dilihat dari hasil angket setelah diberikan tindakan di siklus II pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Angket Siswa Kecanduan *Game Online* Sesudah Tindakan

No	Nama Siswa	Jumlah Skor	Persentase (%)	Kategori
1.	DFG	66	55%	Sedang
2.	GZA	67	56%	Sedang
3.	KPA	66	55%	Sedang
4.	MFDH	64	53%	Sedang
5.	RSK	63	53%	Sedang
6.	UNH	64	53%	Sedang

Gambar 3 Grafik Persentase Kecanduan *Game Online* Sesudah Tindakan



Berdasarkan tabel diatas, dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. DFG, mendapatkan perolehan skor 66 dengan persentase 55% dalam kategori sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* mulai mengalami penurunan siswa yang sebelumnya tampak mengalami kurang tidur dan kurang fokus mulai menunjukkan perbaikan, seperti pola tidur yang lebih teratur dan peningkatan partisipasi dalam kegiatan fisik di sekolah.
2. GZA, mendapatkan perolehan skor 67 dengan persentase 56% dalam kategori sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* mulai mengalami penurunan siswa yang sebelumnya tampak mengalami kurang fokus pada saat pembelajaran, kini siswa sudah lebih fokus dan lebih aktif mengikuti pembelajaran dikelas.
3. KPA, mendapatkan perolehan skor 66 dengan persentase 55% dalam kategori sedang. Dapat diinterpretasikan bahwa siswa mulai menunjukkan peningkatan yang ditandai dengan semangat belajar yang mulai tumbuh, kehadiran yang lebih konsisten, serta partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas, sebagai hasil dari pengurangan intensitas bermain *game online*.
4. MFDH, mendapatkan perolehan skor 64 dengan persentase 53% dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial siswa mengalami perbaikan, lebih terlibat dalam kegiatan

sosial di sekolah, dan lebih terlihat segar saat berada disekolah.

5. RSK, mendapatkan perolehan skor 63 dengan persentase 53% dalam kategori sedang. Dapat diinterpretasikan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya pengelolaan keuangan pribadi, dan lebih sering berinteraksi dengan sekitar.
6. UNH, mendapatkan perolehan skor 64 dengan persentase 53% dalam kategori sedang. Dapat diinterpretasikan bahwa siswa mulai menunjukkan peningkatan ditandai dengan ke fokusan siswa didalam kelas, sebagai hasil dari pengurangan intensitas bermain *game online*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat rincian capaian presentase aspek kecanduan *game online* siswa diatas tertera dalam grafik 4.3. Hasil grafik menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah presentase yang mencerminkan perkembangan ke arah yang lebih positif secara keseluruhan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* dampak kecanduan *game online* terhadap siswa mulai berkurang dan siswa menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Aspek-aspek seperti kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan mengalami perbaikan meskipun masih dalam kategori sedang, namun kenaikan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengendalikan diri, meningkatkan kesadaran, serta menyeimbangkan aktivitas digital dengan kehidupan nyata secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

4. Peningkatan Hasil Penelitian.

Berdasarkan data angket yang diambil dari subjek penelitian sebelum dan sesudah dilaksanakannya tindakan penelitian konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siklus I dan siklus II, penurunan terhadap kecanduan *game online* dapat dilihat pada grafik 4

Gambar 4 Grafik Persentase Kecanduan *Game Online* Sebelum Tindakan dan Sesudah Tindakan



1. DFG, sebelum diberikan tindakan diperoleh persentase 68% dalam kategori “Tinggi” setelah dilakukan siklus I dan siklus II dengan pertemuan sebanyak empat kali menurun menjadi 55% dengan kategori “Sedang”. Demikian dapat diinterpretasikan bahwa kecanduan *game online* siswa sudah mulai membaik.
2. GZA, sebelum diberikan tindakan diperoleh persentase 72% dalam kategori “Tinggi”, setelah dilakukan dua siklus pembinaan dengan empat kali pertemuan menurun menjadi 56% dengan kategori “Sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kecanduan *game online* terhadap kondisi siswa mulai teratur dan siswa mulai menunjukkan kestabilan emosional yang lebih baik.
3. KPA, sebelum diberikan tindakan diperoleh persentase 68% dalam kategori “Tinggi”, setelah dilakukan siklus I dan II menurun menjadi 55% “Sedang”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak kecanduan *game online* terhadap siswa mengalami penurunan dan siswa mulai menunjukkan peningkatan fokus dalam belajar.
4. MFDH, sebelum dilakukan intervensi diperoleh persentase sebesar 70% dalam kategori “Tinggi”, dan setelah dilakukan dua siklus pendekatan sosial menurun menjadi 53% dengan kategori “Sedang”. Ini mengindikasikan bahwa siswa mulai mampu mengendalikan interaksinya dengan lebih sehat serta mengurangi ketergantungan terhadap dunia *game*.

5. RSK, pada awalnya diperoleh persentase 69% dalam kategori “Tinggi”, setelah dilakukan tindakan melalui dua siklus pembinaan dan pengelolaan uang saku menurun menjadi 53% “Sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai lebih bijak dalam penggunaan uang dan berkurang dalam pengeluaran yang berkaitan dengan *game online*.
6. UNH, sebelum diberikan tindakan diperoleh persentase 68% dalam kategori “Tinggi”, setelah dilakukan siklus I dan II menurun menjadi 53% “Sedang”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak kecanduan *game online* terhadap siswa mengalami penurunan dan siswa mulai menunjukkan peningkatan fokus dalam belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* bagi siswa kelas VII E SMP Negeri 11 Kota Pontianak dengan kategori sedang, sehingga konseling kelompok ini bisa dijadikan panduan guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa di SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan siklus I dan siklus II, diperoleh kesimpulan bahwa melalui pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa. Dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* sudah dilaksanakan dengan maksimal, meskipun pada awal pertemuan terdapat kendala, yaitu terdapat siswa yang kesulitan fokus, masih kurang aktif dalam konseling kelompok, malu untuk berbagi pengalaman terlihat dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling pada siklus I pertemuan pertama dan kedua bahwa pada tahap kegiatan anggota masih belum paham dengan teknik *self management*.

Kecanduan *game online* ini tidak selalu disebabkan karena kurangnya pengawasan orang tua atau guru, tetapi juga dipengaruhi

oleh lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan bermain *game* serta adanya kepuasan emosional yang diperoleh dari *game* tersebut.

Dengan demikian kecanduan *game online* ini dapat diatasi bila diberikan bantuan yang sesuai dengan gejala – gejala yang tampak dan ditampilkan dengan perbuatan maupun sikap oleh siswa disekolah seperti kesehatan, psikologis, akademik, sosial. Berdasarkan hasil angket pertemuan terakhir terdapat kenaikan persentase pengurangan kecanduan *game online* siswa.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi kecanduan *game online* dengan konseling kelompok. Berdasarkan hasil observasi konseling kelompok pada siklus I dan II terdapat kenaikan dalam mengurangi kecanduan *game online* berdasarkan aspek-aspeknya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan pembahasan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mengurangi kecanduan *game online* dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak telah berhasil dengan cukup baik. Dari kesimpulan umum diatas maka ditarik kesimpulan untuk masalah khususnya sebagai berikut:

1. Gambaran awal tingkat kecanduan *game online* sebelum dilaksanakannya konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII E di SMP Negeri 11 Kota Pontianak masih cukup tinggi atau belum optimal. Hal ini dapat dilihat dari perilaku subjek penelitian yang telah dilaksanakan ternyata masih cukup tinggi dalam permasalahan *game online* terlihat dari aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan.
2. Pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan *game online* dengan teknik *self management* pada 6 siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak berjalan dengan lancar sehingga dinilai cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perkembangan interaksi anggota kelompok dalam mengikuti

kegiatan konseling kelompok, peningkatan terhadap kepercayaan diri dalam sesi bertanya. Hal ini dibuktikan dengan hasil deskripsi tahapan konseling kelompok setelah siklus I, dari hasil pelaksanaan siklus I belum mendapatkan hasil yang diharapkan oleh peneliti, maka peneliti melanjutkan penelitian ini kepada siklus II yaitu memperoleh persentase yang terjadinya penurunan dari masing – masing anggota dikarenakan hasil yang diperoleh telah mendapatkan hasil serta telah sesuai dengan harapan dan tujuan peneliti.

3. Konseling kelompok dengan teknik *self management* pada 6 siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak telah mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari penurunan dari aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan dimana dampak kecanduan *game online* terhadap siswa mulai berkurang dan siswa menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, siswa dapat menunjukkan bahwa siswa dapat mengendalikan diri, serta meningkatkan kesadaran. Adapun hasil dari penyebaran skala psikologi sebelum dilaksanakan tindakan siklus I dan II dengan kategori “Tinggi” dan hasil skala psikologi setelah pelaksanaan siklus I dan II dengan kategori “Sedang” dari hasil penelitian diatas maka peneliti memutuskan untuk tidak lagi melakukan tindakan karena sudah memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan penelitian.

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Pontianak, maka saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 11 Kota Pontianak diharapkan selalu mendukung program konseling secara aktif khususnya untuk mengurangi

kecanduan *game online*, melibatkan guru dan wali kelas dalam deteksi dini.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling dapat meningkatkan peran aktif yang profesional dan empatik serta memperhatikan lagi proses dalam setiap tahapan konseling kelompok dengan teknik *self management* agar pelaksanaan konseling kelompok menjadi lebih efektif dan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). *Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online (The Role of Teachers in Overcoming Addiction to Online Games)*. KOPASTA, 4.
- Febrianti, R., & Nugraha, A. (2019). Penerapan teknik self management untuk mengurangi perilaku kecanduan game online pada siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4(2), 89–96.
- Hakim, L., & Sari, D. N. (2020). Efektivitas self management dalam mengatasi kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 45–52.
- Hendrayadi, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Mixed Method Research*. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6.
- Jarkawi. (2015). *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. (disebutkan dalam konteks PTBK/collaborative action research)
- Lestari, D., & Mahardika, I. G. P. (2020). Hubungan antara durasi bermain game online dengan konsentrasi belajar siswa SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1), 30–38.
- Pembronia Nona Fembi, Yosefina Nelista, & Pasionista Vianitati. (2022). *Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hwerbura Watublapi Kabupaten Sikka*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Pira, Damiri, D. S., & Mareyke Jessy Tanod. (2022). *Upaya Meminimalisir Kecanduan Game Online dengan Pendekatan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Pada*

- Siswa Kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2022/2023. Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling.*
- Prasetyo, M. A., & Rahmawati, N. (2021). Dampak kecanduan game online terhadap perilaku dan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 112–119.
- Putri, R. D., & Wulandari, F. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku kecanduan game online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 11(1), 67–75.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). *Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. Bimbingan Dan Konseling*, 4.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD* (2nd ed.). Alfabeta.
- Wahyuni, S., Susanto, D., & Amelia, R. (2022). Penerapan konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku adiktif pada siswa SMP. *Jurnal Konseling Edukasi*, 6(3), 245–251.
- Yenti Arsini, Yani, R., & Nazwa, S. (2023). *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa. Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*,