

PENERAPAN KONSELING TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI ADIKSI *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK

Alif Akmal Hammam

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : alif.20069@mhs.unesa.ac.id

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Game online awalnya diciptakan untuk hiburan, tetapi sering dimainkan secara berlebihan oleh remaja, menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk pada kesehatan dan produktivitas. Adiksi ini dapat diatasi dengan konseling individu menggunakan teknik *self-management*, yang meliputi tiga tahap: observasi diri, kontrak diri, dan stimulus kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan teknik tersebut dalam mengurangi adiksi *game online* pada peserta didik. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain subjek tunggal (model A-B), lima siswa SMP dengan tingkat adiksi tinggi dijadikan subjek. Data dikumpulkan melalui angket perilaku adiksi *game online* serta table lembar monitoring durasi bermain, pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil menunjukkan penurunan durasi bermain setelah konseling, sehingga disimpulkan bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi adiksi *game online* pada peserta didik.

Kata Kunci: *self management*, *game online*, adiksi.

Abstract

Online games were originally created for entertainment, but are often played excessively by teenagers, causing addiction that has a negative impact on health and productivity. This addiction can be overcome by individual counseling using self-management techniques, which include three stages: self-observation, self-contract, and stimulus control. This research aims to test the success of this technique in reducing online game addiction in students. With a quantitative approach and single subject design (A-B model), five junior high school students with high levels of addiction were used as subjects. Data was collected through questionnaires and monitoring the duration of play. The results showed a decrease in playing duration after counseling, so it was concluded that self-management techniques were effective in reducing online game addiction in students.

Keywords: self management, online games, addiction.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi membuat perubahan hidup yang cukup signifikan (Dwiningrum, 2012, p.155). Salah satu dampak yang terasa ketika pandemi *COVID-19*, banyak remaja yang beralih bermain tradisional ke *game online*. Perubahan ini dipicu oleh pembatasan sosial yang mengurangi interaksi tatap muka dan meningkatnya waktu luang sehingga remaja lebih memilih *game online* sebagai alternatif hiburan dan sosial. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwasanya *game online* menduduki peringkat kedua dari beberapa banyak konten hiburan, yaitu sebesar 16,5% dan bahkan diprediksi akan

terjadinya sebuah peningkatan jumlah pada tahun 2025 sebanyak 21,6% (Iqbratul, 2021).

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), salah satu tanda adiksi atau permasalahan dalam bermain *game online* adalah ketidak mampuan untuk mengontrol durasi bermain. Adapun beberapa gejala yang muncul akibat adanya adiksi *game online* yang dialami oleh remaja menurut Iqbratul (2021) seperti berikut ini: 1) Mengabaikan Aktivitas Penting. 2) Gelisah dan Marah Ketika Dicegah. 3) Gangguan Pola Makan dan Tidur. 4) Mengabaikan Kewajiban. Individu yang memiliki intensitas bermain game yang tinggi cenderung mengembangkan interaksi yang bersifat disosiatif dalam kehidupan sosialnya. Hal ini dapat memanifestasikan diri

dalam bentuk hubungan yang didominasi oleh persaingan (competition), kontroversi (contravention), dan konflik (conflict). Artinya, pola interaksi mereka lebih sering terfokus pada persaingan dan perbedaan, yang berpotensi mengarah pada ketegangan atau pertentangan dengan orang lain dalam konteks social (Kusumawardani, 2015).

Bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara negatif, terutama dalam aspek sosial, psikologis, dan fisik (Mahardika, 2016). Para siswa yang terlalu banyak bermain *game online* cenderung mengalami penurunan dalam hubungan sosial dengan keluarga dan teman-temannya karena terlalu terfokus pada permainan tersebut. Secara mental, mereka dapat mengalami ketidak stabilan emosional. Secara fisik, kesehatan mereka juga dapat mengalami dampak negatif akibat paparan terus-menerus terhadap radiasi dari komputer dan ponsel, yang dapat merusak otak serta syaraf mata yang dapat mengganggu penglihatan, serta disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur. (Lebho et al., 2020).

Chen dan Chang (2008) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek kecanduan *game online*, yakni: (1) aspek toleransi, (2) aspek kompulsif, (3) aspek penarikan diri, (4) aspek terkait masalah kesehatan, (5) aspek manajemen waktu. Dari beberapa aspek yang dijelaskan di atas WHO mengakui dampak serius adiksi *game online* terhadap kesejahteraan remaja dan menetapkan sebagai suatu kondisi yang perlu diperhatikan dalam konteks kesehatan mental hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman dan penanganan terhadap adiksi *game online* sebagai suatu masalah kesehatan global.

Data mengenai adiksi *game online* di SMP hasil kolaborasi peneliti dengan guru BK, menunjukkan bahwa sekitar 75% siswa kelas VIII terindikasi mengalami adiksi. Di setiap kelas yang terdiri dari 45 siswa, terdapat sekitar 20 siswa yang menunjukkan gejala adiksi terhadap *game online*.

Dari fenomena yang peneliti temukan terhadap salah satu siswa di SMPN yang berinisial "X", terlihat bahwa X mengalami beberapa ciri kecanduan game. Dalam pra-observasi, X kesulitan mengelola waktu dengan efektif, mempunyai keinginan untuk terus bermain *game online* tanpa henti., dan mengalami masalah emosional, kesehatan fisik, serta produktivitas yang terabaikan. Ketidak mampuan dalam mengatur waktu ini berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, teknik *self-management* sangat penting bagi siswa di SMPN seperti X untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, peneliti berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai cara menangani adiksi *game online* pada siswa di SMPN melalui pendekatan konseling

individu. Serta peneliti ingin mengetahui apakah konseling individu dengan teknik *self-management* cukup efektif mengurangi kecanduan terhadap *game online*.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan di lingkungan dari peserta didik tersebut adalah dengan layanan bimbingan konseling. Bantuan tersebut ditujukan untuk hal yang bersifat psikologis atau kejiwaan karena mengintervensi langsung pemikiran dan perasaan alami seseorang. Menurut Syahrani (2015) bahwasanya melalui layanan konseling, *game online* diintegrasikan sebagai bagian dari upaya penyembuhan bagi individu. Dalam mencapai tujuan upaya yang efektif tentunya harus sesuai dengan keinginan seseorang atau pengelolaan diri yakni *self-management*.

Maka, layanan konseling individu sangat tepat untuk menangani masalah kecanduan *game online*, karena sesuai untuk mengatasi persoalan pribadi konseli. Melalui proses ini, individu akan dibimbing dan didorong untuk mengidentifikasi serta mengatasi kekurangan dan kelemahan terkait masalah kecanduan game. Konselor, sebagai penyedia layanan, memiliki peran penting dalam memberikan dorongan dan membangun kepercayaan kepada konseli, sehingga mereka dapat mengungkapkan pengalaman mereka selama mengalami kecanduan game, serta mendorong mereka untuk berpikir, merasakan, bersikap, bertindak, dan mengambil tanggung jawab atas keadaan mereka. Melalui proses konseling, peserta didik bisa memahami efek buruk dari adiksi *game online*, mempelajari cara menghadapi tekanan dan masalah hidup yang dapat memicu atau memperparah adiksi mereka, serta mengembangkan keterampilan untuk mengatur waktu serta dapat memenuhi tujuan hidup yang lebih signifikan.. Namun, penting untuk dicatat bahwa konseling bukanlah solusi instan. Proses ini memerlukan komitmen serta usaha dari peserta didik untuk merubah dan memperbaiki kehidupan mereka.

Menurut Willis (2013) sebagaimana dikutip oleh Zulamri (2019), konseling individual merupakan pertemuan antara konselor dan konseli secara perorangan, di mana terjalin interaksi dipenuhi nuansa rapport. Dalam proses ini, konselor bertujuan untuk membantu pengembangan diri konseli serta membantu konseli mengantisipasi masalah yang dialaminya. Pemahaman ini diperkuat oleh pendapat Tohirin, yang menjelaskan bahwa konseling individu adalah proses di mana konselor membantu klien mencapai tujuan dalam menyelesaikan masalahnya dan mengembangkan diri untuk beradaptasi secara normal dalam lingkungan sosial.

Self-management seperti yang dijelaskan oleh Elvina (2019), yakni satu dari sekian banyak teknik konseling perilaku yang berfokus pada pembelajaran tentang tingkah laku manusia dengan tujuan mengubah perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik. Menurut

Soekadji dalam Muliana (2020), teknik *self-management* adalah metode di mana individu mengendalikan atau mengubah perilakunya sendiri. Dari penelitian yang dilakukan Lilis Ratna (2013), tujuan dari *self-management* sendiri adalah untuk mengatur perilaku yang mungkin menghadapi masalah, baik dalam konteks individu sendiri maupun orang lain.

Gunarsa (2003), terdapat empat aspek dalam *self-management* yaitu *self-monitoring* adalah sebuah proses individu secara sistematis mengamati sekaligus menuliskan hal yang terjadi pada diri mereka sendiri saat berhubungan dengan lingkungan. *Reinforcement* yang positif digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. *Self contracting* adalah proses di mana individu menyusun kesepakatan atau perjanjian tertulis dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan atau mengubah perilaku tertentu. *Stimulus control* lingkungan memiliki peran penting sebagai pemantik atau tanda yang mempengaruhi perilaku suatu individu. Tujuan utamanya adalah memberi pengaruh respon atau tingkah laku individu agar lebih sesuai dengan tujuan atau kebutuhan mereka.

Manfaat pengelolaan diri (*self-management*) menurut Lilis Ratna (2013) meliputi: (1) *Self-management* membantu individu dalam mengatur atau mengelola diri mereka sendiri., (2) melibatkan individu secara aktif dalam *self-management* dapat menghasilkan kepuasan dalam diri mereka, (3) berperan aktif terhadap dirinya sendiri memungkinkan individu untuk menerima perubahan yang mereka lakukan sebagai hasil dari upaya dan keyakinan yang mereka miliki, (4) Individu perlu memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Maka dari penjelasan mengenai teknik *self-management* terdapat beberapa literatur yang menjelaskan mengenai keterkaitan antara penerapan teori *self manajemen* pada penurunan adiksi *game online* peserta didik.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian subjek tunggal. Dengan desain tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak dari perlakuan yang diberikan.. Pola yang digunakan yakni pola A-B dengan pola ini memungkinkan peneliti untuk fokus pada perubahan yang terjadi pada tingkah laku setiap individu setelah pemberian intervensi. Sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Hasselt dan Hersen dalam Sunanto (2005). Proses desain ini berlandaskan pada konsep yang disebut logika baseline, yang mengilustrasikan pengulangan

perilaku atau perilaku target dalam minimal dua situasi: kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B). Dengan demikian, dalam penelitian subjek tunggal, pengukuran perilaku selalu dilakukan pada fase baseline serta setidaknya satu fase intervensi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni pelajar kelas VIII yang menunjukkan indikasi perilaku kecanduan *game online* yang cukup signifikan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan tehnik observasi tingkat adiksi *game online*, instrumen pengumpulan data bersumber dari karya ilmiah oleh Rifqoh Safinatun Najah berdasarkan teori Lemmens, dengan judul “Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Latihan Regulasi Emosi Untuk Mengurangi Adiksi *game online* Peserta Didik”. Angket adiksi *game online* serta table lembar monitoring. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi.. Observasi dilaksanakan dirumah dengan menggunakan lembar monitoring dengan pengawasan langsung dari orang tua setiap mereka bermain *game online*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis visual. Analisis data dilakukan untuk menilai pengaruh intervensi terhadap perilaku target yang ingin dimodifikasi. Metode analisis yang diterapkan adalah analisis visual, di mana data dianalisis melalui penggalan langsung dan disajikan dalam bentuk grafik, khususnya dengan menggunakan teknik split middle.. Dalam analisis visual, dua komponen utama yang diperhatikan adalah panjang kondisi (level) di setiap fase atau kondisi, serta kecenderungan arah grafik (trend). Panjang kondisi mencerminkan seberapa sering atau intensitas perubahan terjadi, sementara trend mengindikasikan arah perubahan secara keseluruhan dalam data grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah pelajar kelas VIII di SMPN yang terdeteksi mengalami tingkat adiksi tinggi terhadap *game online*. berdasarkan hasil angket adiksi *game online*. Terdapat 60 peserta didik yang mengisi angket adiksi *game online*. Dalam menentukan subjek, hasil angket dibentuk dalam 3 kategori yakni tinggi,

sedang, dan rendah. Penentuan skor dan penentuan kategori hasil menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2010*. Terdapat 5 siswa yang tergolong dalam kategori tinggi. 5 peserta didik tersebut sebagai subjek penelitian akan diberikan layanan konseling individu teknik *self-management* untuk menurunkan perilaku adiksi pada *game online*. Pelaksanaan layanan dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian agar suasana terasa nyaman serta pengenalan diri antara konselor dan konseli. Melakukan pengambilan data baseline dengan memberikan lembar monitoring pada konseli untuk diisi di rumah dengan pantauan orang tuanya, serta pemberian angket. Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya pertemuan ini serta pemberian pemahaman terkait konseling individu. Pada pertemuan kedua peserta didik mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait adiksinya terhadap *game online*. Peneliti menjelaskan tentang tahapan *self monitoring*.

Pada pertemuan ketiga, peneliti mendalami pembahasan dari pertemuan sebelumnya. Siswa menyusun kontrak pribadi yang jelas dan tercatat, yang mencakup tujuan yang ditargetkan, batas waktu, serta sanksi jika tujuan tersebut tidak tercapai. Pada pertemuan keempat peneliti menjelaskan tentang *stimulu control*.

Pada pertemuan kelima, dilakukan evaluasi terhadap hasil pertemuan sebelumnya dan ditanyakan kepada peserta didik tentang perasaan mereka selama mengikuti konseling individu. Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada peserta didik yang telah mengikuti kegiatan konseling dengan baik hingga selesai, pengisian angket serta lembar monitoring selama 3 hari pengisian yang didampingi orang tua atau wali.

Dalam hal penyajian data nantinya berupa hasil data dari sesi Baseline (A) dan juga Fase Intervensi (B). Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan dari fase baseline dan saat setelah sesi intervensi.

- 1) Sesi Baseline (A) Durasi Bermain *Game Online* Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli selama 3 hari.

Tabel 1.1 Hasil Durasi Bermain *Game Online* Sebelum Intervensi

No.	Inisial Konseli	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
1	Subjek 1	300	270	290
2	Subjek2	300	350	325

3	Subjek 3	242	230	250
4	Subjek 4	230	210	235
5	Subjek 5	180	190	175

- 2) Sesi Intervensi (B) Durasi Bermain *Game Online* Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli, data yang diambil yaitu selama 3 hari setelah pemberian intervensi.

Table 1.2 Hasil Durasi Bermain *Game Online* Sesudah Intervensi

No.	Inisial Konseli	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
1	Subjek 1	75	115	70
2	Subjek 2	125	120	110
3	Subjek 3	130	110	80
4	Subjek 4	60	140	125
5	Subjek 5	100	200	90

Rangkuman Analisis Visual Dalam Kondisi Kelima Konseli (FR,EC,SF,AF dan NA)

Tabel 1.3 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi

Konseli	Kondisi/Fase	A	B
Subjek 1	Panjang Kondisi	3	3
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{300 - 290}{(-) 10}$	$\frac{75 - 70}{(+) 5}$
Subjek 2	Panjang Kondisi	3	3
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{325 - 300}{(-) 25}$	$\frac{125 - 110}{(+) 15}$

Konseli	Kondisi/Fase	A	B
Subjek 3	Panjang Kondisi	3	3
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{250 - 242}{(-) 8}$	$\frac{130 - 80}{(+) 50}$
Subjek 4	Panjang Kondisi	3	3
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{235 - 230}{(-) 5}$	$\frac{125 - 60}{(+) 65}$
Subjek 5	Panjang Kondisi	3	3
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (66%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{180 - 175}{(-) 5}$	$\frac{100 - 90}{(+) 10}$

Rangkuman Analisis Visual Antar Kondisi Kelima konseli (FR,EC,SE,AF dan NA)

Tabel 1.4 Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi

Konseli	Kondisi yang dibandingkan	A	B
Subjek 1	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Perubahan Arah Dan Efeknya		

Konseli	Kondisi yang dibandingkan	A	B
	Perubahan Level	$\frac{300 - 290}{(-) 10}$	$\frac{75 - 70}{(+) 5}$
	Presentase <i>Overlap</i>	0%	
Subjek 2	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Perubahan Arah Dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{325 - 300}{(-) 25}$	$\frac{125 - 110}{(+) 15}$
Subjek 3	Presentase <i>Overlap</i>	0%	
	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
	Perubahan Arah Dan Efeknya		
Subjek 4	Perubahan Level	$\frac{250 - 242}{(-) 8}$	$\frac{130 - 80}{(+) 50}$
	Presentase <i>Overlap</i>	0%	
	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (0%)
Subjek 5	Perubahan Arah Dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{235 - 230}{(-) 5}$	$\frac{125 - 60}{(+) 65}$
	Presentase <i>Overlap</i>	0%	
	Jumlah Variabel	1	1
Subjek 5	Perubahan Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak Stabil (66%)
	Perubahan Arah Dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{180 - 175}{(-) 5}$	$\frac{100 - 90}{(+) 10}$
	Presentase <i>Overlap</i>	0%	

Konseli	Kondisi yang dibandingkan	A	B
	Presentase Overlap	0%	

Dari hasil rangkuman analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi di atas menunjukkan bahwa kecenderungan stabilitas pada fase baseline cenderung stabil dengan grafik perubahan arah serta jejak data yang naik sedangkan pada fase setelah intervensi menunjukkan data yang tidak stabil dengan grafik yang menurun, hal ini menunjukkan bahwa terjadinya perubahan pada masing-masing subjek penelitian yang ditunjukkan dari hasil perubahan level yang memiliki perbedaan yg signifikan antara fase baseline dan fase intervensi.

Pembahasan

Ciri-ciri dan aspek dari perilaku adiksi game online menurut Delfabro dan Griffiths (Yuslaini dan Hasanah, 2013) diantaranya yaitu Kecanduan game tersebut, seperti memutar ulang atau merencanakan untuk bermain ke level berikutnya, Kebutuhan bermain semakin meningkat seiring waktu untuk memperoleh kepuasan, Tidak bisa mengendalikan, menghindari, atau menghentikan permainan, Menjadi gelisah atau marah saat mencoba berhenti bermain, Bermain adalah cara untuk menghindari masalah, rasa bersalah, kecemasan, dan depresi, Mainkan lagi di lain hari untuk mencapai kemajuan atau skor lebih tinggi, Bermain game lebih dari 35 jam per minggu. Dari ciri-ciri tersebut dilihat dari hasil pelaksanaan konseling individu serta hasil evaluasi lembar *self-monitoring* dan hasil angket bahwasanya subjek penelitian mengalami ciri-ciri adiksi game online. Peneliti menyoroti alasan siswa bermain game online seperti karena kebosanan, stres, kesepian, atau mencari hiburan, serta bagaimana mereka meluapkan emosi mereka secara berlebihan saat bermain, baik itu kemarahan, kekecewaan, kesedihan, atau kebahagiaan. Dampak negatif dari perilaku ini adalah adiksi game online yang sulit dikendalikan karena ketidakmampuan mengelola emosi serta mengontrol durasi bermain mereka.

Berdasarkan hasil penelitian pada lima konseli, terungkap bahwa mereka memiliki tingkat adiksi yang tinggi terhadap *game online*. Kondisi awal yang paling dominan di antara mereka adalah emosional, tidak bisa mengatur waktunya dengan baik, sering mengabaikan perintah, prestasi belajar yang menurun, serta menghabiskan uang jajan mereka hanya untuk top up di game. Setiap konseli mengakui bahwa perilaku tersebut sering mereka lakukan meskipun mereka menyadari

bahwa perilaku tersebut tidak baik atau dapat memperburuk kondisinya dikarenakan sering mendapat teguran dari orang tua bahkan larangan. Namun, saat melakukan perilaku tersebut, mereka tidak memikirkan konsekuensi yang mungkin terjadi, hanya mengikuti kesenangan mereka tanpa merasa bersalah, sehingga perilaku tersebut berlanjut secara berulang.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Asriandy (2020), seseorang yang kecanduan game online biasanya bermain secara berlebihan, terus-menerus, dan berulang-ulang hingga mengalami kecanduan atau kebiasaan.

Penelitian ini relevan secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, ditemukan bahwa teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku adiksi *game online*, sehingga subjek dapat mengelola diri dengan baik. Teknik ini meliputi *self monitoring*, self kontrak, dan stimulus kontrol, yang memungkinkan subjek memantau perilaku dan mengontrol rangsangan lingkungan untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menerapkan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam menurunkan perilaku adiksi *game online*.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Bhakti, dkk (2023) menunjukkan bahwa hasil analisis uji-t independen menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game online pada siswa kelompok eksperimen menurun setelah mereka menerima perlakuan. Ini terlihat dari nilai yang lebih rendah setelah perlakuan dibandingkan dengan nilai sebelum perlakuan. Sebaliknya, pada siswa kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan kategori atau tetap sama.

Penelitian ini juga relevan dengan studi yang dilakukan oleh Dahlan (2017) di SMP Negeri 17 Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling menggunakan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi adiksi *game online*. Analisis menunjukkan bahwa frekuensi bermain *game online* siswa berkurang, tidak lebih dari 3 jam per hari. Siswa juga mulai mengembangkan bakat mereka, tidak lagi bergabung dengan komunitas pecinta *game online*, dan mengurangi pengeluaran untuk bermain game.

Perilaku adiksi *game online* pada kelima konseli pada penelitian kali ini menurun secara signifikan diantaranya:

1. Subjek 1 dari hari pertama setelah perlakuan adalah 75 menit, hingga sampai pada perlakuan ketiga / terakhir menjadi 70 menit.

2. Subjek 2 dari hari pertama setelah perlakuan adalah 125 menit, hingga sampai pada perlakuan ketiga / terakhir menjadi 110 menit.
3. Subjek 3 dari hari pertama setelah perlakuan adalah 130 menit, hingga sampai pada perlakuan ketiga / terakhir menjadi 80 menit.
4. Subjek 4 dari hari pertama setelah perlakuan adalah 60 menit, hingga sampai pada perlakuan ketiga / terakhir menjadi 125 menit.
5. Subjek 5 dari hari pertama setelah perlakuan adalah 100 menit, hingga sampai pada perlakuan ketiga / terakhir menjadi 90 menit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *self management* efektif menurunkan perilaku adiksi *game online* pada peserta didik SMPN. Hasil menunjukkan rata-rata baseline sebesar 251,8 dan intervensi 110, yang berarti terjadi penurunan rata-rata skor sebesar 141,8. Teknik *self management* dapat dijadikan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengurangi adiksi *game online* pada peserta didik.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan serta pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling individu dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi adiksi *game online* di kalangan siswa kelas VIII SMPN. Hasil tersebut dapat diketahui dengan terdapat penurunan pada durasi bermain dari masing-masing konseli dari sebelum diberikannya *treatment* dan setelah diberikannya *treatment*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis “konseling individu teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku adiksi *game online* pada peserta didik” dengan itu hipotesis penelitian diterima.

Saran

Saran untuk Guru BK adalah untuk menerapkan dan menyediakan bantuan berupa konseling, baik individu maupun kelompok menggunakan teknik *self-management* guna menurunkan tingkat kecanduan *game online* di berbagai jenjang pendidikan. Di samping itu, penelitian mendatang dapat difokuskan pada analisis pelaksanaan atau pengembangan produk yang mendukung teknik *self-management* yang lebih bermutu dalam menanggulangi adiksi *game online* di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandy, F. (2020). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Gamers Remaja Di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa)
- Association, A. P. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Bangsa, A. B. A. K. (2023). Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa Smp Muhammadiyah 1 Makassar.
- Chen, C. Y. & Chang, S. L. (2008). An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Features. Asian journal of Health and Information Sciences.
- Dahlan, N. (2017). Pengaruh teknik self-management dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 17 Makassar. *Jurnal Al-Qalam*, 23(1), 116-121.
- Dwiningrum, S. I. A. (2012). Ilmu sosial & budaya dasar. Yogyakarta: UNY Press.
- Elvina, Siska Novra. 2019. “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Prbadi Yang Efektif.” *Islamic Counseling* 3(2):123–38.
- Fazillah, P., Fadhl, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Sma Negeri 1 Sakti. *Educandumedia: Jurnal Ilmu pendidikan dan kependidikan*, 1(2).
- Gunarsa Singgih (2003). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Iqbratul, A. A. (2021). Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Anak Pecandu *Game online* Di Kecamatan Pauh, Kota Padang (Doctoral dissertation, universitas andalas).
- Kusumawardani, S. P. (2015). *Game Online* Sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash Of Clans Pada Clan Indo Spirit). *Jurnal Antropologi FISIP Universitas Airlangga*, 4(2), 154–163.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan *Game online* Ditinjau dari Kesejian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212.
- Mahardika, A. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kontrol Diri dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Skripsi: Bandung. Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

- Muliana, S. R. I. (2020). Efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sma negeri 4 banda aceh skripsi.
- Ratna, Lilis. 2013. Teknik- teknik konseling. Yogyakarta: Deepublish.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar penelitian dengan konseli tunggal. CRICED University of Tsukuba, 1–150.
- S.Willis,Sofyan. (2013). Konseling Individual Teori dan Praktek.Bandung : Alfabeta.
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84.
- Yuslaini, E. S. Dan Hasanah, R. S. 2013. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, Vol.9 No. 1.
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>

