

Efektivitas Teknik Self-Management terhadap Adiksi Game Online Siswa Kelas VIII SMPN 30 Surabaya

Tyas Nurrahma

Program Studi Bimbingan dan Komseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
tyas.22078@mhs.unesa.ac.id

Mochamad Nursalim

Program Studi Bimbingan dan Komseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
mochamadnursalim@unesa.ac.id

Penggunaan game online yang berlebihan pada remaja dapat berkembang menjadi adiksi dan berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, manajemen waktu, serta interaksi sosial siswa. Salah satu penyebab munculnya adiksi game online adalah rendahnya kemampuan pengendalian diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu siswa mengelola perilaku bermain game secara mandiri. Teknik self-management merupakan teknik dalam layanan Bimbingan dan Konseling yang menekankan kemampuan individu dalam memonitor, mengontrol, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Studi berikut memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik self-management dalam menurunkan adiksi game online pada siswa kelas VIII SMPN 30 Surabaya. Riset berikut memakai pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari tujuh peserta didik kelas VIII yang mempunyai tingkat adiksi game online kategori tinggi dan dipilih memakai metode purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Game Addiction Scale (GAS). Intervensi diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self-management yang dilaksanakan dalam enam pertemuan. Analisis data dalam studi berikut dilakukan memakai uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil studi memperlihatkan bahwasanya rata-rata skor pre-test sebesar 108, sedangkan rata-rata skor post-test sebesar 85. Penurunan skor sebesar 23 poin tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat adiksi game online pada siswa setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik self-management efektif dalam menurunkan tingkat adiksi game online pada siswa.

Kata Kunci: adiksi game online, self-management, konseling kelompok

Abstract

Excessive use of online games among adolescents can develop into addiction and negatively affect learning concentration, time management, and social interaction. One of the factors contributing to online game addiction is a lack of self-control. Therefore, appropriate intervention is needed to help students manage their gaming behavior independently. *Self-management* is a technique in Guidance and Counseling that emphasizes individuals' ability to monitor, control, and evaluate their own behavior. This study aimed to determine the effectiveness of the *self-management* technique in reducing online game addiction among eighth-grade students at SMPN 30 Surabaya. This study employed a quantitative approach with a *one group pretest-posttest* design. The subjects consisted of seven eighth-grade students with a high level of online game addiction, selected using purposive sampling. The research instrument used was the Game Addiction Scale (GAS). The intervention was conducted through group counseling services using the *self-management* technique, which was implemented in six sessions. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that the average pre-test score was 108, while the average post-test score was 85. The decrease of 23 points indicates a reduction in the level of online game addiction among students after the treatment was administered. Furthermore, the Wilcoxon test yielded a significance value of 0.018 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores. Therefore, it can be concluded that the *self-management* technique is effective in reducing online game addiction among students.

Keywords: online game addiction, *self-management*, group counseling

PENDAHULUAN

Teknologi digital sekarang ini sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan denyut Masyarakat kontemporer, terlebih pada generasi mudanya. Di antara bentuk hiburan digital yang mendapat perkembangan pesar ialah game online. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa sekitar 46,2 persen anak-anak dan remaja usia 0-18 tahun mengalami kecanduan game online. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga telah menjangkau wilayah pedesaan seiring dengan perluasan jaringan internet.

Kecanduan game online dimaknai dengan kebergantungan akan hiburan dengan basis jaringan yang mengakibatkan timbulnya gangguan pada kehidupan individu (Kuss & Griffiths, 2012). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) terlebih telah mengkategorikan gaming disorder sebagai permasalahan gangguan mental di dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Lemmens et al. (2009) melakukan identifikasi terhadap tujuh ranah kecanggian game online, yakni salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems.

Remaja adalah rentang usia yang sangat rentan mengalami adiksi terhadap game online sebab sedang mengalami transisi emosional, sosialitas, serta kognitif yang signifikansi (Kuss & Griffiths, 2012). Pengaruh buruk yang disebabkan mencakup menurunnya prestasi akademik, permasalahan pola tidur, minimnya interaksi komunal, dan timbulnya perselisihan dengan orang tua serta kawan sebayanya.

Perolehan observasi di SMPN 30 Surabaya memperlihatkan bahwasanya sejumlah peserta didik kelas VII menunjukkan indikasi kecanduan game online yang ditunjukkan melalui minimnya kontemplasi belajar, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, serta menurunnya prestasi akademik. Keadaan tersebut membutuhkan mediasi yang pas untuk menolong murid mengelola Tindakan bermain game dengan lebih adaptif.

Metode self-management adalah satu dari pendekatan di dalam konseling yang memberikan penekanan akan keterampilan individu untuk mengawasi, mengurus, serta melakukan evaluasi terhadap tindakannya sendiri (Cormier et al., 2009). Metode berikut mencakup tiga unsur esensial yakni self-monitoring, self-evaluation, serta self-reinforcement. Tidak sama dengan metode konvensional yang memiliki sifat direktif, self-management memberikan dorongan terhadap independensi individu untuk mengubah tindakan, yang kemudian lebih selaras dengan kriteria pertumbuhkembangan remaja yang sedang membentuk personalitas serta kemandirinya dirinya.

Riset berikut memiliki tujuan untuk memahami efisiensi metode self-management untuk meminimalisir kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII SMPN 30 Surabaya. Dengan penguatan keterampilan manajemen diri, diharapkan murid dapat mengontrol durasi bermain, mengedepankan tanggung jawab akademik, dan mengembangkan aksi yang lebih dinamis dalam pemakaian teknologi.

METODE

Riset berikut memakai pendekatan kuantitatif dan menerapkan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest. Subjek riset berikut ialah tujuh siswa kelas VIII SMPN 30 Surabaya yang ditentukan memakai metode purposive sampling yang berlandaskan pada perolehan pretest yang memperlihatkan level kecanduan game online berkategori tinggi. Total subjek berikut selaras dengan standar penyuluhan kelompok berdasarkan pendapat Gerald Corey (2016) yang sebaiknya terdiri atas 6 hingga 10 anggota.

Instrumen riset menggunakan Game Addiction Scale (GAS) yang disadur melalui Lemmens et al. (2009), terdiri atas 28 butir uraian yang befungsi untuk menghitung tujuh aspek adiksi terhadap game online. Instrumen sudah melewati pengujian validitas dengan hasil r hitung sekitar 0,342-0,726 (r tabel = 0,316) serta pengujian reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha sejumlah 0,895, maka layak dipergunakan di dalam riset.

Intervensi dikerjakan dengan menggunakan pelayanan penyuluhan kelompok menggunakan metode manajemen diri yang dilakukan dengan enam pertemuan sepanjang tiga minggu. Tiap pertemuan berjalan dengan durasi waktu 40 menit, dan dengan rincian di bawah ini:

Pertemuan	Tujuan	Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan
Ke - 1	Mengenalkan layanan konseling kelompok dan menggali pemahaman awal siswa tentang perilaku adiksi game.	Pengenalan layanan	Pemaparan tujuan serta aturan konseling kelompok, pemberian edukasi singkat tentang kecanduan game online
Ke - 2	Mengidentifikasi permasalahan serta perilaku yang berhubungan	Eksplorasi Permasalahan	Diskusi pengalaman bermain game, identifikasi perilaku

Pertemuan	Tujuan	Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Pertemuan	Tujuan	Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan
	dengan kecanduan game.		bermasalah, serta pemberian tugas pencatatan kebiasaan bermain.		perubahan.		komitmen mempertahankan perilaku positif.
Ke - 3	Meningkatkan kesadaran perilaku bermain	<i>Self monitoring</i> (Pemantauan Diri)	Evaluasi hasil pencatatan perilaku, identifikasi pola bermain, dan penetapan target pengurangan waktu bermain				
Ke - 4	Mengajarkan siswa mengendalikan lingkungan yang memicu kecanduan game.	<i>Stimulus Control</i> (Pengaturan Lingkungan)	Siswa belajar menyusun strategi praktis seperti menghindari perangkat digital saat jam belajar, dan menyepakati komitmen perubahan lingkungan.				
Ke - 5	Memperkuat perilaku adaptif	<i>Self-Reinforcement</i> (Penguatan Diri)	Siswa menunjukkan antusiasme dalam menyusun reward yang sesuai dan merasa termotivasi untuk mempertahankan perubahan positif.				
Ke - 6	Mengevaluasi proses perubahan dan memperkuat komitmen	Evaluasi Diri dan Pemberian <i>Post-Test</i>	Refleksi proses konseling, pengisian post-test, dan penguatan				

Tabel 1. Rancangan Perlakuan

Jumlah populasi pada lokasi riset berikut yang dipergunakan sejumlah 75 siswa kelas VIII. Metode penghimpunan sampel yang dipergunakan ialah metode purposive sampling, di mana penghimpunan sampel berlandaskan pada peninjauan spesifik (Sugiyono, 2023). Karakteristik sampel yang dipergunakan penulis ialah peserta didik yang memiliki keahlian manajemen diri yang rendah serta tingkat kecanduan game online yang berkategori tinggi. Penentapan total sampel dalam riset berikut ditentukan berlandaskan pada gagasan Arikunto (2010) yang memakai 10% dari total populasi. Berlandaskan pada gagasan itu, sehingga total sampel yang hendak digunakan oleh penulis ialah 7 peserta didik. Jumlah tersebut juga selaras dengan indeks konseling kelompok berdasarkan pendapat Gerald Corey (2016) yang baiknya terdiri atas 6 hingga 10 anggota.

Peneliti merancang skala inventori atau angket adiksi game online sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian menggunakan Game Addiction Scale (GAS) yang diadaptasi dari Lemmens et al. (2009), mencakup 28 item pernyataan yang mengukur tujuh aspek kecanduan game online. Skala likert yang digunakan memiliki 5 pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Instrumen telah melalui uji validitas dengan nilai r hitung berkisar antara 0,342-0,726 (r tabel = 0,316) dan uji reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha sejumlah 0,895, sehingga layak dipergunakan di dalam riset berikut.

Analisis data yang hendak dipergunakan digunakan oleh peneliti ialah non parametrik dengan uji Wilcoxon dikarenakan data berbentuk ordinal dan saling berhubungan. Penentuan hasil penelitian dengan syarat jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka Ha diterima dan nilai Asymp.Sig > 0,05 maka Ha ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyebarkan instrumen adiksi game online sebagai pre-test pada tanggal 10 Oktober 2025. Kemudian dari hasil penyebaran instrumen adiksi game online, siswa akan diklasifikasikan pada tiga jenis yakni tinggi, sedang, serta rendah. Berikut merupakan kriteria interval instrumen adiksi game online:

Kriteria Acuan	
Tinggi	X > 99
Sedang	81 ≤ X < 99
Rendah	X < 81

Tabel 2. Kriteria interval instrumen adiksi game online
Berdasarkan kriteria interval, berikut merupakan hasil pre-test dari instrumen adiksi game online:

No.	Responden	Hasil Pre tes	Kategori
1	CL	116	TINGGI
2	MIS	103	TINGGI
3	IMA	104	TINGGI
4	MFM	106	TINGGI
5	AMD	106	TINGGI
6	FMN	114	TINGGI
7	KPC	105	TINGGI

Tabel 3. Hasil pre-test

Setelah diperoleh hasil pre-test, selanjutnya 7 siswa tersebut akan diberi dengan perlakuan pelayanan konseling kelompok dengan metode self-management. Pemberian perlakuan dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan selama 3 minggu. Selanjutnya, setelah diberikan perlakuan siswa akan diberikan angket adiksi game online sebagai bentuk post-test. Berikut merupakan hasil post-test dari ketujuh siswa:

No.	Responden	Hasil Post tes	Kategori
1	CL	81	SEDANG
2	MIS	87	SEDANG
3	IMA	88	SEDANG

4	MFM	85	SEDANG
5	AMD	84	SEDANG
6	FMN	87	SEDANG
7	KPC	81	SEDANG

Tabel 4. Hasil post-test

Berdasarkan hasil perbandingan di atas, dapat diketahui terjadi penurunan skor pada subjek penelitian sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan metode self-management. Kemudian akan dilakukan analisis data dengan uji Wilcoxon yang dipilih peneliti dengan pertimbangan data berbentuk ordinal dan untuk mengamati perbedaan dari rerata dua sampel yang saling berkaitan.

Ranks			
Posttest - Pretest	Negative Ranks	N	Mean Rank
	Positive Ranks	7 ^a	4.00
	Ties	0 ^b	.00
	Total	7	.00

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

	Posttest - Pretest
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji Wilcoxon

Menurut perolehan riset yang telah diterangkan di atas, penurunan skor rata-rata dari 108 ke 85 ditambah dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sejumlah 0,018 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,018 < 0,05$), menunjukkan bahwa perlakuan berupa konseling kelompok teknik self-management efektif mengurangi adiksi game online pada siswa kelas VIII SMPN 30 Surabaya. Hal ini berarti teknik yang digunakan peneliti efisien dikarenakan setelah diberikan perlakuan siswa mampu mengenali, mengelola, dan mengontrol perilaku bermain game dengan lebih baik.

Ketika perlakuan diberikan, siswa CL menunjukkan penurunan skor paling besar dari 116 ke 81 dengan selisih 35 poin. CL aktif dalam setiap sesi konseling dan menunjukkan komitmen tinggi dalam menjalankan seluruh tahapan self-management secara konsisten. CL mampu mengidentifikasi pola perilaku bermain game melalui self-monitoring, mengendalikan faktor pemicu melalui stimulus control, serta konsisten menerapkan sistem reward dan punishment yang telah disusun. Diketahui bahwa CL mendapat dukungan penuh dari orang tua dalam proses perubahan perilaku, termasuk pengawasan penggunaan handphone dan apresiasi atas usaha yang dilakukan.

Berbanding terbalik dengan CL, siswa MIS dan IMA yang mengalami penurunan skor lebih kecil (masing-masing 16 poin) masih menghadapi kendala berupa pengaruh teman sebaya yang kuat. MIS yang gemar bermain Mobile Legends bersama teman-temannya mengaku sulit menolak ajakan untuk push rank bersama. Begitu pula dengan IMA yang sering diajak bermain oleh teman-teman sekelasnya. Hal ini mendukung pendapat Yee (2002) bahwa salah satu dari aspek yang memberikan impak terhadap kecanduan game online ialah faktor lingkungan sosial, di mana dukungan sosial yang rendah atau tekanan dari teman sebaya dapat menjadi pemicu adiksi.

Meskipun demikian, seluruh subjek menunjukkan perubahan positif sesudah menjalani penyuluhan kelompok menggunakan metode self-management. Subjek MFM dan AMD yang awalnya bermain Free Fire hingga 4-5 jam per hari berhasil mengurangi durasi bermainnya menjadi 2-3 jam per hari. Mereka menerapkan strategi stimulus control dengan menyimpan handphone di ruang tamu saat belajar dan membuat kesepakatan dengan orang tua terkait waktu bermain game. Subjek FMN dan KPC yang bermain Roblox juga menunjukkan perkembangan yang baik dengan mulai mampu membatasi waktu bermain dan mengalihkan aktivitas ke kegiatan lain yang lebih produktif.

Efisiensi metode self-management untuk meminimalisir adiksi game online dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja ketiga komponen utamanya. Pertama, self-monitoring membantu subjek menyadari pola perilaku bermain game melalui pencatatan durasi, frekuensi, serta situasi pemicu. Kesadaran ini menjadi langkah awal penting dalam proses perubahan perilaku, sebagaimana dikemukakan oleh Kanfer & Kanfer (1991) bahwa monitoring diri merupakan fondasi dari regulasi perilaku.

Kedua, stimulus control membantu subjek mengidentifikasi dan mengendalikan faktor-faktor yang memicu keinginan bermain game, seperti notifikasi aplikasi, ajakan teman, rasa bosan, atau event dalam

game. Subjek dilatih untuk menerapkan strategi seperti menyimpan handphone di tempat yang tidak mudah dijangkau, mematikan data seluler pada jam belajar, serta mengalihkan waktu luang dengan aktivitas alternatif yang lebih produktif. Strategi ini sejalan dengan prinsip behavioral yang menekankan pentingnya modifikasi lingkungan dalam mengubah perilaku (Cormier et al., 2009).

Ketiga, self-reinforcement memberikan penguatan positif yang meningkatkan motivasi subjek untuk mempertahankan perubahan perilaku. Setiap subjek menetapkan bentuk reward yang sesuai dengan preferensi pribadi, seperti menonton film favorit, membeli makanan kesukaan, atau quality time bersama teman. Di sisi lain, konsekuensi negatif seperti mengurangi waktu bermain atau mengerjakan pekerjaan rumah tambahan berfungsi sebagai kontrol diri ketika target tidak tercapai. Sistem reward dan punishment yang disusun sendiri oleh subjek terbukti lebih efektif karena meningkatkan sense of ownership dan tanggung jawab pribadi (Bandura, 1991).

Penelitian yang dilakukan di SMPN 30 Surabaya berikut selaras dengan temuan riset Puspaningrum (2022) yang membuktikan bahwasanya konseling kelompok menggunakan metode self-management dinilai efisien untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP. Riset oleh Ibrahim (2023) pada mahasiswa juga menunjukkan hasil serupa, meskipun dengan subjek yang berbeda. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik self-management dapat diterapkan secara luas pada berbagai tingkat usia dengan penyesuaian strategi sesuai karakteristik perkembangan.

Keberhasilan intervensi dalam riset berikut pun dikuatkan oleh beberapa aspek, di antaranya dinamika kelompok yang positif, dukungan dari orang tua beberapa subjek, serta setting konseling yang kondusif. Dinamika kelompok memungkinkan subjek saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta belajar dari strategi yang diterapkan anggota lain. Proses ini menciptakan sense of belonging dan mengurangi perasaan sendirian dalam menghadapi masalah (Corey, 2016).

PENUTUP

Simpulan

Berlandaskan pada riset yang dilaksanakan di SMPN 30 Surabaya, seluruh subjek penelitian mengalami mendapati degradasi nilai dari perolehan pre-test ke post-test. Didukung dengan hasil dari uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai 0,018 dimana hasil itu lebih rendah dari 0,05 ($0,018 < 0,05$) maka bisa diambil simpulan bahwasanya Ha diterima maknanya teknik self-management efektif untuk meminimalisir adiksi game online pada peserta didik kelas VIII SMPN 30 Surabaya.

Saran

Berikut merupakan beberapa masukan untuk siswa dan peneliti, antara lain:

1. **Siswa** - Setelah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok teknik self-management, hendaknya siswa perlu menerapkan langkah-langkah yang sudah diberikan dalam rutinitas setiap hari, maka peserta didik diharapkan bisa sehari-hari sehingga diharapkan siswa dapat mengatur waktu bermain game dengan lebih baik dan tidak mengabaikan tanggung jawab akademik maupun sosial.
2. **Peneliti** - Kemudian masukan untuk peneliti selanjutnya yaitu hendaknya mengembangkan penelitian dengan durasi intervensi lebih panjang, jumlah subjek lebih besar, serta menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. M., Seprianti, A., Akbar, M. R., & Sriwijaya, U. (2024). Online Game Addiction Behavior in Generation Z. *Journal of Psychology and Education*, 4(2), 191–202.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Kesejahteraan Rakyat 2023*. Jakarta: BPS.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (10th Ed.). Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions* (6th ed.). Brooks/Cole.
- Ibrahim. (2023). Efektivitas teknik self-management dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 45-56.
- Kanfer, R., & Kanfer, F. H. (1991). Goals and self-regulation: Applications of theory to work settings. *Advances in Motivation and Achievement*, 7, 287–326.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Puspaningrum, R. D. (2022). Efektivitas teknik self-management untuk mereduksi kecanduan game online di SMP Purnama Kesugihan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 89-98.
- Radandi, M. N. P., Deadalina, Desrina, T. I., Salsabila, S., Nurrahman, S., & Delin, L. O. (2023). Pengaruh kecanduan game online terhadap keterampilan sosial pada remaja Gen Z. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 74–80.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (13th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Geneva: WHO.
- Yee, N. (2002). Ariadne - Understanding MMORPG Addiction. *Unpublished Manuscript*, 15, 1–16.