

## EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI KELAS XI SMAN 11 SURABAYA

**Anindya Roissa Trisyananda**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[anindya.22117@mhs.unesa.ac.id](mailto:anindya.22117@mhs.unesa.ac.id)

**Muhammad Farid Ilhamuddin**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[muhammadihamuddin@unesa.ac.id](mailto:muhammadihamuddin@unesa.ac.id)

### Abstrak

Kecanduan game online merupakan salah satu permasalahan perilaku yang banyak dialami oleh remaja dan berdampak negatif terhadap aspek akademik, sosial, serta pengelolaan emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 11 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah enam siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil angket kecanduan game online dengan kategori tinggi. Instrumen pengumpulan data berupa angket kecanduan game online yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta didukung oleh observasi dan wawancara. Intervensi yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dilaksanakan dalam tujuh kali pertemuan. Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik untuk mengetahui perbedaan skor kecanduan game online sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecanduan game online setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengontrol dorongan bermain game, serta pengelolaan waktu yang lebih baik. Berdasarkan hasil tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan game online.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, *self management*, kecanduan game online, siswa SMA

### Abstract

*Online gaming addiction is a common behavioral problem among adolescents and negatively impacts their academic, social, and emotional well-being. This study aims to determine the effect of group counseling services on reducing online gaming addiction among students at SMA Negeri 11 Surabaya. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. Six eleventh-grade students were selected using purposive sampling based on the results of a questionnaire indicating high levels of online gaming addiction. The data collection instrument was an online gaming addiction questionnaire, which had been tested for validity and reliability, supported by observations and interviews. The intervention provided was group counseling services with self-management techniques, conducted over seven sessions. Data analysis used non-parametric statistical tests to determine differences in online gaming addiction scores before and after treatment. The results showed a decrease in online gaming addiction scores after students participated in group counseling services. Furthermore, students demonstrated increased self-awareness, improved gaming impulse control, and improved time management. Based on these results, group counseling services with self-management techniques could be an effective alternative intervention in helping students reduce online gaming addiction.*

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

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, terutama pada peserta didik. Hak peserta didik di lingkungan pendidikan adalah memperoleh layanan pendidikan yang layak sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, sebagai pelajar, peserta didik juga memiliki kewajiban untuk mengembangkan

pengetahuan serta membentuk sikap dan perilaku moral yang positif. (Isnugrahany & Pratiwi 2020). Namun pada era modern ini, khususnya dalam pola penggunaan media digital dan permainan daring. Kemunculan aplikasi-aplikasi ini memberikan kemudahan bagi orang lain untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan individu tanpa harus bertemu secara langsung (Safitri & Ilhamuddin, 2023). Salah satu bentuk

hiburan digital yang banyak diminati oleh remaja adalah game online. Game online menawarkan berbagai fitur menarik, seperti tantangan, kompetisi, dan interaksi sosial, yang membuat remaja tertarik untuk menghabiskan waktu bermain dalam durasi yang lama. Kondisi ini, apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, dapat berkembang menjadi perilaku kecanduan game online (Abdi & Karneli, 2020; Lebho et al., 2020).

Kecanduan game online merupakan perilaku adiktif yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol intensitas bermain game sehingga berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan. Pada remaja, kecanduan game online dapat mengganggu perkembangan akademik, sosial, dan emosional. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung mengalami kesulitan mengatur waktu, menurunnya konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Anwar & Winingsih, 2021; Wahyuningsih et al., 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan hanya permasalahan individu, tetapi juga menjadi permasalahan pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Dalam konteks pendidikan, kecanduan game online pada siswa dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan minat belajar. Siswa yang terlalu sering bermain game online cenderung mengabaikan kewajiban belajar, mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas sekolah, serta mengalami kelelahan fisik dan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa (Anwar & Winingsih, 2021; Yuliandra et al., 2023). Selain itu, kecanduan game online juga berdampak pada menurunnya perkembangan belajar siswa secara keseluruhan (Wahyuningsih et al., 2024).

Permasalahan kecanduan game online pada siswa memerlukan upaya penanganan yang sistematis dan berkelanjutan. Salah satu layanan yang dapat diberikan di sekolah untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal, baik secara akademik, pribadi, sosial, maupun karier. Dalam konteks permasalahan kecanduan game online, layanan konseling menjadi sarana yang tepat untuk membantu siswa memahami perilaku yang dilakukan serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang efektif untuk menangani permasalahan yang dialami oleh beberapa individu dengan karakteristik masalah yang relatif sama. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media interaksi untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya (Prayitno & Amti, 2004; Lumongga, 2017). Melalui konseling kelompok, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai permasalahan yang dihadapi serta termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku secara bertahap.

Penerapan konseling kelompok dalam menangani kecanduan game online dinilai efektif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman terkait kebiasaan bermain game online. Interaksi antaranggota kelompok membantu siswa menyadari bahwa permasalahan yang dialami tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang berperan penting dalam proses perubahan perilaku. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa (Azka & Arliani, 2024; Maulana & Sukma, 2024).

Untuk meningkatkan efektivitas konseling kelompok, diperlukan teknik konseling yang tepat dan sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi siswa. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah teknik self management. Teknik self management menekankan pada kemampuan individu untuk mengatur, memantau, dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri melalui keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan perilaku. Teknik ini meliputi tahapan self monitoring, stimulus control, dan self reward yang bertujuan membantu individu membentuk perilaku yang lebih adaptif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self management dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku adiktif pada remaja, termasuk kecanduan game online. Penelitian yang dilakukan oleh Fazillah et al. (2022) dan Fazillah et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management mampu menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa secara signifikan. Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Takaeb et al. (2024) yang menyatakan bahwa penerapan teknik self management dalam konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap pengendalian perilaku bermain game online pada siswa.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas kecanduan game online dan penanganannya melalui layanan konseling, masih diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management pada konteks dan subjek yang berbeda. Perbedaan karakteristik siswa, lingkungan sekolah, serta intensitas penggunaan game online memungkinkan adanya variasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta memberikan kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang intervensi

yang efektif untuk menangani permasalahan kecanduan game online di sekolah.

Selain berdampak pada aspek akademik, kecanduan game online juga berpengaruh terhadap aspek psikososial siswa. Siswa yang mengalami kecanduan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, lebih memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman sebaya di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial siswa serta menurunkan kualitas hubungan interpersonal (Lebho et al., 2020). Apabila tidak ditangani dengan tepat, kecanduan game online berpotensi memunculkan permasalahan lanjutan seperti rendahnya kontrol emosi, mudah marah, dan menurunnya motivasi untuk beraktivitas di dunia nyata.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap munculnya perilaku adiktif karena remaja berada pada tahap pencarian jati diri dan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Pada fase ini, remaja belum sepenuhnya memiliki kemampuan pengendalian diri yang matang, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh aktivitas yang memberikan kesenangan instan, termasuk game online. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang tepat agar remaja mampu mengelola perilaku bermain game online secara sehat dan seimbang.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi permasalahan kecanduan game online. Guru Bimbingan dan Konseling memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan developmental. Melalui layanan konseling yang tepat, siswa dapat dibantu untuk memahami dampak perilaku bermain game online yang berlebihan serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri sebagai bekal menghadapi tantangan perkembangan di masa remaja.

Layanan konseling kelompok dipandang sesuai untuk diterapkan di lingkungan sekolah karena efisien dari segi waktu dan mampu menjangkau beberapa siswa dengan permasalahan yang relatif sama. Selain itu, konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui pengalaman orang lain, menumbuhkan empati, serta meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap perubahan perilaku yang disepakati bersama. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling dapat memperkuat motivasi siswa untuk berubah dan mempertahankan perilaku adaptif yang telah dibangun.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, pemilihan teknik konseling menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan intervensi. Teknik self management dipandang relevan untuk menangani kecanduan game online karena berfokus pada keterlibatan aktif siswa dalam mengelola perilakunya sendiri. Melalui teknik ini, siswa tidak hanya diberi pemahaman mengenai dampak negatif kecanduan game online, tetapi juga dilatih untuk merancang strategi pengendalian diri yang realistis dan sesuai dengan kondisi masing-masing.

Penerapan teknik self management juga sejalan dengan tujuan pendidikan yang menekankan pada pengembangan kemandirian dan tanggung jawab siswa. Dengan melibatkan siswa secara langsung dalam proses perubahan perilaku, diharapkan perubahan yang terjadi tidak bersifat sementara, tetapi dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang dilibatkan secara aktif dalam proses pengelolaan perilaku cenderung memiliki komitmen yang lebih tinggi untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai (Fazillah et al., 2023; Takaeb et al., 2024).

Meskipun demikian, setiap penelitian memiliki konteks dan karakteristik subjek yang berbeda, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat bervariasi. Perbedaan lingkungan sekolah, latar belakang siswa, serta intensitas penggunaan game online menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai efektivitas layanan tersebut pada konteks sekolah dan subjek penelitian yang diteliti.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengujian efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management, tetapi juga memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian empiris di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait penanganan kecanduan game online pada siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menggunakan desain penelitian Pre Eksperimen one group Pre-test Post-test yaitu mengumpulkan data dengan menggunakan alat penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik untuk tujuan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan. Metode kuantitatif melibatkan proses pengumpulan, analisis, interpretasi, dan penulisan hasil dari suatu penelitian. Terdapat metode khusus baik dalam riset survei maupun eksperimen yang mencakup identifikasi sampel dan populasi, penentuan jenis desain, pengumpulan dan analisis data, penyajian hasil, interpretasi, serta penulisan laporan penelitian sesuai dengan pendekatan survei atau eksperimen. (Sugiyono, 2017; Creswell & Creswell, 2017).

Subjek penelitian berjumlah enam siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online kategori tinggi. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pengisian angket kecanduan game online serta rekomendasi guru



Bimbingan dan Konseling. Jumlah subjek disesuaikan dengan ketentuan konseling kelompok agar dinamika kelompok dapat berjalan secara efektif (Prayitno & Amti, 2004).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecanduan game online yang disusun berdasarkan indikator kecanduan game online. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game online siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2017).

Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan. Pelaksanaan konseling kelompok meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan inti, teknik self management diterapkan melalui tahapan self monitoring, stimulus control, dan self reward untuk membantu siswa mengendalikan perilaku bermain game online (Fazillah et al., 2023; Takaeb et al., 2024).

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah perlakuan. Uji ini digunakan karena jumlah subjek penelitian kurang dari 30 dan data tidak diasumsikan berdistribusi normal (Sugiyono, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

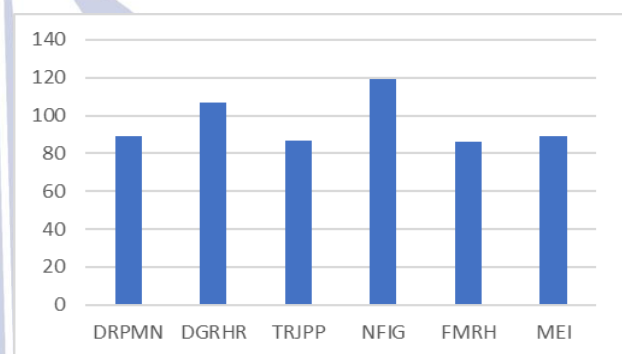
### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data dari siswa kelas XI SMA 11 Surabaya. Data penelitian yang diambil menggunakan kecanduan *game online* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari konseling kelompok untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online*. Metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan metode pre eksperimen dengan desain one grup *pre test pro test* sehingga penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan. Desain one grup *pre test pro test* ini diawali dengan memberikan *pre test* tentang kecanduan *game online* terlebih dahulu sebagai data awal sebelum penelitian dilaksanakan sekaligus untuk mengkategorikan subjek penelitian. Setelah *pre test* dan penerapan dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah memberikan *pre test* guna mengetahui hasil dari penerapan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Sebelum angket kecanduan *game online* ini digunakan sebagai instrument penelitian yang akan diberikan kepada subjek penelitian, maka angket ini diuji terlebih dahulu terkait validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan uji statistic spss versi 31.

Kriteria acuan	
Tinggi	$X > 85$
Sedang	$51 \leq X < 85$
Rendah	$X < 51$

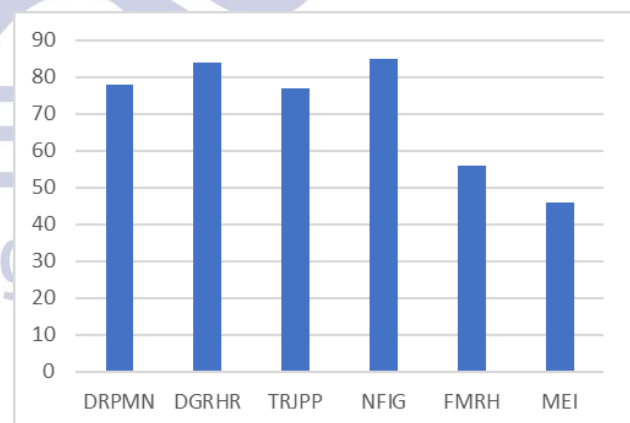
Berdasarkan dari hasil kategori acuan skor tersebut, maka dapat dinyatakan jika subjek berada pada kategori rendah memiliki skor kurang dari 51, skor kategori sedang pada rentang skor 51-85, dan skor dengan kategori tinggi memiliki skor lebih dari 85. Berdasarkan analisis pada angket kecanduan *game online*, dari 36 peserta didik diambil 6 peserta didik dengan menggunakan Teknik purposive sampling.

Hasil skor subjek kemudian dijadikan hasil *pre test*. Dibawah ini merupakan tabel hasil perolehan *pre test*:



Gambar 4. 1 Grafik Hasil Skor Pre test Subjek Penelitian

Selanjutnya setelah diperoleh hasil skor *pre test* subjek penelitian atau peserta didik tersebut akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online*.



Gambar 4. 2 Grafik Hasil Skor Post test Subjek Penelitian

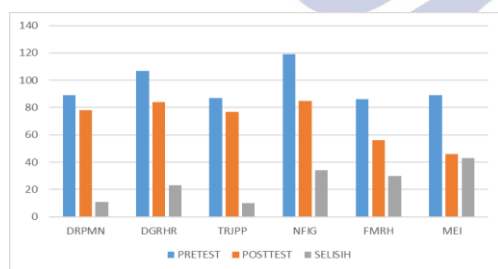
Setelah didapatkan hasil skor pretest dan post test yang telah diisi oleh 6 subjek penelitian, kemudian hasil skor tersebut akan dibandingkan dengan menggunakan uji normalitas shapiro wilk untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal serta uji paired sample T test. Uji tersebut dilakukan untuk menguji hipotesis

sebagai berikut “layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMAN 11 Surabaya “. Berikut ini merupakan data hasil analisis perbandingan *pre test* dan *post test*:

Tabel 4. 1 hasil perbandingan *pre test* dan *post test*

No.	Nama	Pre test	Post test	Selisih
1.	DRPMN	89	78	11
2.	DGRHR	107	84	23
3.	TRJPP	87	77	10
4.	NFIG	119	85	34
5.	FMRH	86	56	30
6.	MEI	89	46	43
Rata-rata		96	71	25

disimpulkan bahwasanya sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok rata-rata skor *pre test* kecanduan *game online* adalah 96. Namun, setelah diberikan perlakuan konseling kelompok, skor rata-rata subjek penelitian menurun menjadi 71. Maka terlihat adanya penurunan pada sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling kelompok, seperti yang tertera pada tabl diatas. Perbandingan skor *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Hasil skor *pre test* dan *post test* kemudian akan dilakukan uji hipotesis untuk melihat adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. . Pada penelitian ini digunakan uji Shapiro Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Adapun kriteria pengujian Shapiro Wilk adalah:

- Jika nilai Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal
- Jika nilai Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.367	6	.011	.775	6	.035
POSTTEST	.312	6	.070	.839	6	.128

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4. 3 Hasil Uji Normalitas

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

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

Gambar 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon

Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian, yaitu sebanyak 6 peserta didik, berada pada kategori negative ranks, yang menandakan bahwa skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest. Nilai mean rank sebesar 3,50 dengan jumlah ranking sebesar 21,00, sedangkan tidak ditemukan positive ranks maupun ties. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif, seluruh peserta didik mengalami penurunan tingkat perilaku kecanduan *game online* setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Selanjutnya, berdasarkan tabel Test Statistics, diperoleh nilai Z sebesar -2,201 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,028. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Ranks Test yang telah dilakukan, pengujian hipotesis dalam penelitian ini mengacu pada perbandingan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Maka berdasarkan pada kriteria pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon, dapat dinyatakan bahwa ( $H_0$ ) diterima yang mana menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terhadap perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik.

Analisis individu dimaksudkan untuk melihat perkembangan dan kondisi dari masing-masing subjek penelitian sebelum dilaksanakan dan sesudah dilaksanakan perlakuan yang berupa layanan konseling kelompok sebagai berikut ini:

- Subjek DRPMN  
DRPMN menunjukkan perkembangan positif setelah mengikuti konseling

- kelompok dengan teknik self-management. Subjek mampu mengenali pemicu bermain game, menyusun rencana pengendalian diri, serta secara konsisten menurunkan durasi bermain game selama tiga minggu. Selain itu, DRPMN mulai mampu mengalihkan waktu luang ke aktivitas yang lebih terstruktur. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan penurunan tingkat kecanduan game online dari kategori tinggi ke sedang.
- b. Subjek DGRHR  
DGRHR mengalami penurunan intensitas bermain game yang cukup signifikan setelah mengikuti konseling kelompok. Subjek mampu mengidentifikasi faktor pemicu, mengelola stres secara lebih adaptif, serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak bermain game terhadap keseharian. DGRHR juga menunjukkan peningkatan kemampuan pengendalian diri ketika muncul ajakan bermain dari teman. Penurunan skor pre-test ke post-test menunjukkan berkurangnya kecanduan game online dari kategori tinggi ke sedang.
- c. Subjek TRJPP  
TRJPP menunjukkan perubahan perilaku bermain game yang positif melalui penerapan teknik self-management. Subjek mampu mengontrol durasi bermain game, memahami pemicu emosional dan sosial, serta menurunkan frekuensi bermain secara bertahap. Selain itu, TRJPP mulai menyadari dampak fisik dan emosional dari kebiasaan bermain game yang berlebihan. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan kecanduan game online dari kategori tinggi ke sedang.
- d. Subjek NFIG  
NFIG mengalami penurunan kecanduan game online setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik self-management. Subjek mampu menyusun prioritas aktivitas, mengelola dorongan bermain game, serta menurunkan durasi bermain game secara konsisten. NFIG juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku adiktif yang sebelumnya dianggap sebagai kebutuhan. Hasil pre-test

dan post-test menunjukkan penurunan tingkat kecanduan dari kategori tinggi ke sedang.

e. Subjek FMRH

FMRH menunjukkan perubahan perilaku yang cukup signifikan setelah mengikuti konseling kelompok. Subjek mampu mengganti perilaku bermain game dengan aktivitas yang lebih adaptif, seperti olahraga, serta mengelola stres dengan cara yang lebih sehat. Selain itu, FMRH mulai mampu mengontrol dorongan bermain game saat berada dalam kondisi emosional tertentu. Penurunan skor kecanduan game online dari kategori tinggi ke sedang menunjukkan efektivitas intervensi yang diberikan.

f. Subjek MEI

MEI mengalami penurunan kecanduan game online setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik self-management. Subjek mulai mampu membatasi durasi bermain game, memahami pengaruh lingkungan sosial, serta meningkatkan kontrol diri secara bertahap. MEI juga menunjukkan perubahan sikap terhadap kebiasaan bermain game yang sebelumnya dilakukan secara impulsif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan penurunan yang cukup besar dari kategori tinggi ke sedang.

## PEMBAHASAN

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management*, peserta didik diberikan skala kecanduan *game online* sebagai *post test* untuk mengetahui tingkat rendah dan tinggi nya kecanduan *game online* peserta didik. Hasil instrumen skala kecanduan *game online* akan dibandingkan dengan hasil instrumen kecanduan *game online pre test*. Berdasarkan hasil analisis individu, setiap subjek menunjukkan tingkat penurunan kecanduan game online yang berbeda-beda setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Perbedaan tingkat penurunan kecanduan game online pada keenam subjek menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management tidak bekerja secara instan dan seragam. Subjek yang aktif, terbuka, dan memiliki motivasi perubahan yang kuat cenderung mengalami penurunan yang lebih besar



dibandingkan subjek yang masih pasif atau terikat kuat dengan tuntutan permainan.

Penurunan kecanduan game online yang terjadi pada subjek dapat diyakini sebagai hasil dari pemberian konseling kelompok dengan teknik self management. Hal ini didukung oleh hasil perbandingan skor pre test dan post test yang menunjukkan adanya penurunan pada seluruh subjek, serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Selain itu, data kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil observasi, wawancara, dan catatan self monitoring yang menunjukkan perubahan perilaku bermain game secara bertahap dan konsisten.

Proses dinamika kelompok yang terbentuk selama pelaksanaan konseling kelompok juga berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku subjek. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan subjek untuk saling berbagi pengalaman, menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukan hanya dialami sendiri, serta memperoleh dukungan sosial secara emosional. Kondisi ini terlihat jelas pada subjek yang awalnya tertutup, seperti MEI dan NFIG, namun kemudian menjadi lebih terbuka dan aktif setelah merasakan suasana kelompok yang aman dan suportif. Dukungan kelompok ini memperkuat motivasi subjek untuk menjalankan teknik self management secara konsisten.

Sementara itu, penerapan self reward berperan sebagai penguat perilaku positif yang telah dilakukan oleh subjek. Bentuk penguatan diri yang digunakan dalam penelitian ini tidak selalu bersifat material, tetapi juga berupa penguatan psikologis seperti rasa bangga, kepuasan diri, dan perasaan berhasil mengendalikan diri.

Jika dilihat secara keseluruhan, perbedaan hasil penurunan kecanduan game online antar subjek tidak menunjukkan kelemahan layanan konseling kelompok, melainkan memperlihatkan bahwa perubahan perilaku bersifat individual dan dipengaruhi oleh kesiapan masing-masing subjek. Subjek yang memiliki tuntutan eksternal yang kuat, seperti sistem permainan yang mengharuskan login harian, cenderung mengalami penurunan yang lebih lambat dibandingkan subjek yang memiliki fleksibilitas lebih besar dalam mengatur perilakunya.

Keyakinan bahwa penurunan kecanduan game online pada subjek disebabkan oleh pemberian konseling kelompok dengan teknik self management juga diperkuat oleh konsistensi data yang diperoleh dari berbagai sumber. Data kuantitatif berupa hasil pre test dan post test menunjukkan adanya penurunan skor kecanduan game online pada seluruh subjek. Data kualitatif dari hasil wawancara, observasi, dan catatan self monitoring turut memperlihatkan perubahan nyata dalam durasi bermain, pengelolaan waktu, serta pengendalian dorongan bermain game. Konsistensi antar data ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan

disebabkan oleh faktor kebetulan semata, melainkan merupakan hasil dari proses intervensi yang terencana.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management tidak hanya efektif dalam menurunkan kecanduan game online, tetapi juga membantu peserta didik mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang berguna untuk menghadapi permasalahan lain di masa depan. Peserta didik tidak hanya belajar mengurangi durasi bermain game, tetapi juga belajar menetapkan tujuan, mengatur waktu, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara lebih bertanggung jawab.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku kecanduan game online pada siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecanduan game online setelah siswa mengikuti rangkaian kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan. Selama proses konseling, siswa mampu mengenali pola kebiasaan bermain game yang selama ini dilakukan secara berlebihan, memahami faktor-faktor pemicu yang mendorong perilaku tersebut, serta menyadari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, baik terhadap aspek akademik, sosial, maupun pengelolaan emosi.

Penerapan teknik self management membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dalam memantau perilaku bermain game, menetapkan tujuan perubahan yang realistis, serta mengembangkan strategi pengendalian diri yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing. Melalui proses monitoring diri dan perencanaan tindakan, siswa menjadi lebih terarah dalam mengatur waktu dan mampu mengurangi perilaku bermain game secara bertahap. Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta belajar dari pengalaman teman sebaya, sehingga muncul rasa kebersamaan dan tanggung jawab untuk berubah.

Perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa tidak hanya terlihat pada berkurangnya durasi dan intensitas bermain game online, tetapi juga pada peningkatan kedisiplinan, kemampuan mengontrol dorongan, serta kesadaran dalam memprioritaskan kegiatan yang lebih bermanfaat. Konseling kelompok juga membantu siswa membangun sikap reflektif terhadap perilaku yang dijalani, sehingga siswa lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Dengan adanya proses konseling yang berkesinambungan, siswa

menunjukkan kecenderungan untuk mempertahankan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

### Saran

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi Sekolah  
Sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik self-management, serta menjalin kerja sama dengan orang tua dalam memantau penggunaan gadget peserta didik agar perubahan perilaku dapat dipertahankan.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Guru BK disarankan mengoptimalkan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management sebagai alternatif intervensi untuk menurunkan kecanduan game online, serta melakukan tindak lanjut guna menjaga keberlanjutan perubahan perilaku siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan desain penelitian tanpa kelompok pembanding. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih banyak, memperpanjang durasi intervensi, atau menggunakan pendekatan konseling lain agar hasil penelitian lebih komprehensif.
4. Bagi Siswa  
Siswa diharapkan menerapkan keterampilan self-management secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari agar mampu mengatur waktu bermain game dan mempertahankan perilaku positif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *game online*: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(02), 9-20.
- Anwar, N. R., & Winingsih, E. (2021). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Banjar Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal BK Unesa*, 12(1).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Azka, N., & Arliani, D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 2(1), 29-32.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2023). 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*, 2(3), 41-53.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 14-21.
- Isnugrahani, R., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan teknik shaping untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 29 Gresik. *Jurnal BK Unesa*, 11(3).
- Lebho, M. A., Leric, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. (2020). Perilaku kecanduan *game online* ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202-212.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Maulana, T., & Sukma, D. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. *ALSYS: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 4(5), 474-481.  
<https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3523>
- Prayitno, E. A. (1995). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). *Jakarta: Ghalia Indonesia*.
- Safitri, N. H., & Ilhamuddin, M. F. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Di MAN 1 Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takaeb, A. F., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2024). Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management*. *Journal of Mandalika Social Science*, 2(1), 62-70.
- Wahyuningsih, A., Faiz, A., Dendra, M., Pramana, R., & Tamami, S. (2024). Analisis dampak negatif kecanduan *game online* bagi minat dan perkembangan belajar siswa kelas VI SDN 2



Dukupuntang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 3680–3689.

Yuliandra, N., Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2023). *Game online* terhadap Minat dan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 145-155.

