

**KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE**

**Nova Fitri Ananda**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[Nova.22061@mhs.unesa.ac.id](mailto:Nova.22061@mhs.unesa.ac.id)

**Retno Tri Hariastuti**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Intensitas bermain game online yang tinggi pada peserta didik merupakan fenomena yang banyak ditemukan di sekolah dan dipengaruhi oleh kemudahan akses internet, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dan mengendalikan perilaku. Kondisi ini memerlukan layanan bimbingan dan konseling sebagai bentuk intervensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik kelas X-A dan X-C SMA Kartika IV Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen one group pretest-posttest*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan intensitas bermain game online dengan nilai signifikansi 0,008 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self management* terbukti dapat mengurangi intensitas bermain game online. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan memperluas jumlah subjek agar hasil lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, *self management*, game online

**Abstract**

*The high intensity of online gaming among students is a phenomenon commonly found in schools and is influenced by easy access to the internet, peer pressure, and a lack of ability to manage time and control behavior. This condition requires guidance and counseling services as a form of intervention. This study aims to determine whether group counseling using self-management techniques can reduce the intensity of online gaming among students in classes X-A and X-C at Kartika IV High School in Surabaya. The study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental method. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a decrease in the intensity of online gaming with a significance value of 0.008 ( $p < 0.05$ ). Thus, group counseling using self-management techniques was proven to reduce the intensity of online gaming. Further research is recommended using a control group and expanding the number of subjects to obtain more comprehensive results.*

**Keywords:** group counseling, *self-management*, online gaming

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan internet yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, termasuk dalam dunia pendidikan. Peserta didik saat ini memiliki akses yang sangat mudah terhadap berbagai perangkat digital, khususnya telepon pintar, yang tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan pencarian informasi, tetapi juga sebagai media hiburan melalui game online. Kemudahan akses tersebut menyebabkan aktivitas

bermain game online menjadi bagian dari keseharian peserta didik. Pada batas tertentu, game online dapat berfungsi sebagai sarana hiburan dan pelepas kejemuhan, namun apabila dimainkan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik secara akademik, psikologis, maupun sosial.

Intensitas bermain game online yang tinggi ditandai dengan frekuensi bermain yang sering, durasi bermain yang lama, serta perhatian yang berlebihan terhadap permainan dibandingkan dengan aktivitas belajar. Kondisi ini berdampak pada menurunnya

konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, berkurangnya interaksi sosial, serta penurunan prestasi akademik peserta didik. Hasil observasi awal dan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling di SMA Kartika IV-3 Surabaya menunjukkan bahwa sebagian peserta didik kelas X, khususnya di kelas X-A dan X-C, memiliki intensitas bermain game online yang tinggi. Peserta didik sering menggunakan handphone untuk bermain game, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, mudah mengantuk di kelas, serta mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil screening awal melalui angket menunjukkan bahwa sekitar 30% peserta didik berada pada kategori intensitas tinggi dengan durasi bermain lebih dari tiga jam per hari, sehingga permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya intensitas bermain game online dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi, rendahnya kemampuan pengendalian diri, pengaruh teman sebaya, serta kejemuhan dalam belajar. Kemudahan akses internet memungkinkan peserta didik bermain game tanpa batasan waktu dan tempat, sementara rendahnya kontrol diri menyebabkan peserta didik kesulitan mengatur durasi bermain sehingga mengganggu kewajiban akademik. Selain itu, pengaruh teman sebaya turut memperkuat perilaku bermain game online karena aktivitas tersebut sering dijadikan sarana interaksi sosial. Dampak negatif dari intensitas bermain game online yang tinggi telah banyak dikaji, di antaranya penurunan fokus belajar, gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, serta penurunan prestasi akademik peserta didik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik *self management*. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari anggota lain, serta memperoleh dukungan sosial dalam mengubah perilaku. Teknik *self management* menekankan kemampuan individu untuk memantau, mengendalikan, dan menguatkan perilaku diri sendiri melalui strategi seperti *self monitoring*, stimulus control, dan self reward. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan intensitas bermain game online dan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik kelas X SMA Kartika IV-3 Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yaitu one group pretest-posttest design. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat intensitas bermain game online sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management*, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari peserta didik kelas X SMA Kartika IV-3 Surabaya, khususnya kelas X-A dan X-C, yang memiliki intensitas bermain game online dalam kategori sedang hingga tinggi. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil penyebaran angket intensitas bermain game online. Data utama diperoleh langsung dari peserta didik sebagai responden penelitian, sedangkan data pendukung diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling melalui observasi dan dokumentasi terkait kondisi peserta didik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur intensitas bermain game online peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku peserta didik selama proses layanan berlangsung, khususnya terkait pengelolaan waktu dan kontrol diri terhadap aktivitas bermain game online. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa data peserta didik dan catatan pelaksanaan layanan konseling.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data yang diperoleh tidak diasumsikan berdistribusi normal dan jumlah subjek relatif terbatas. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat intensitas bermain game online peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil analisis data digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu membantu peserta didik dalam mengurangi intensitas bermain game online secara signifikan. Penurunan intensitas tersebut menunjukkan bahwa peserta didik

mulai mampu mengelola perilaku bermain game online melalui pengaturan diri, pengendalian stimulus, serta pemberian penguatan terhadap perilaku positif yang telah dipelajari selama proses konseling.

Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari penerapan komponen utama teknik *self management*, yaitu *self monitoring*, stimulus control, dan self reward. Melalui *self monitoring*, peserta didik dilatih untuk mengamati dan mencatat durasi, frekuensi, serta dorongan bermain game online yang dialami setiap hari. Proses ini membantu peserta didik menyadari pola perilaku bermain game yang sebelumnya dilakukan tanpa kontrol, sehingga meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kegiatan belajar.

Selanjutnya, penerapan stimulus control membantu peserta didik mengurangi paparan terhadap pemicu bermain game online, seperti penggunaan handphone secara berlebihan dan akses internet tanpa batas. Peserta didik mulai mampu mengatur waktu belajar dan waktu bermain, serta mengganti aktivitas bermain game dengan kegiatan alternatif yang lebih positif, seperti mengerjakan tugas sekolah dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Cormier yang menyatakan bahwa pengendalian stimulus berperan penting dalam menghambat munculnya perilaku maladaptif.

Pemberian self reward juga memberikan kontribusi terhadap perubahan perilaku peserta didik. Peserta didik diberikan kesempatan untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mengurangi durasi bermain game online atau mematuhi jadwal belajar yang telah disusun. Penguatan positif ini meningkatkan motivasi internal peserta didik untuk mempertahankan perilaku adaptif dan memperkuat komitmen dalam mengelola diri secara mandiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hammam (2023) dan Meilani (2021) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat adiksi game online dan intensitas penggunaan media digital pada peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga mendukung pandangan Griffiths (2016) dan Young (2017) bahwa rendahnya kemampuan pengendalian diri merupakan faktor utama tingginya intensitas bermain game online, sehingga penguatan kemampuan *self management* menjadi strategi intervensi yang tepat.

Melalui dinamika kelompok, peserta didik tidak hanya belajar dari konselor, tetapi juga dari pengalaman sesama anggota kelompok. Proses saling berbagi pengalaman, pemberian umpan balik, dan dukungan antaranggota kelompok membantu peserta didik merasa lebih termotivasi dan tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan bermain game online. Hal ini memperkuat

efektivitas layanan konseling kelompok sebagai sarana intervensi perilaku di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah untuk mengatasi permasalahan intensitas bermain game online. Teknik ini tidak hanya membantu menurunkan perilaku bermain game secara berlebihan, tetapi juga membekali peserta didik dengan keterampilan pengelolaan diri yang bermanfaat untuk menghadapi tantangan perilaku digital di era modern.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada tahap awal (*Pre-Test*), sebagian besar peserta didik berada pada kategori intensitas bermain game online yang tinggi, ditandai dengan durasi bermain yang mencapai 3 jam hingga lebih dari 8 jam per hari serta frekuensi bermain yang tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* (*Post-Test*), intensitas bermain game online peserta didik SMA Kartika IV-3 Surabaya mengalami penurunan yang nyata, dengan rata-rata durasi bermain menjadi sekitar 30 me

nit hingga 1 jam per hari sesuai dengan target yang telah ditetapkan pada awal konseling.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas bermain game online peserta didik, sehingga hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima. Perubahan perilaku peserta didik juga tampak selama proses konseling berlangsung, di mana peserta didik menunjukkan sikap aktif, terbuka, dan memiliki komitmen untuk berubah. Peserta didik mampu memahami faktor pemicu bermain game online, menerapkan strategi *self monitoring* dan stimulus control, serta memberikan *self reward* sebagai penguat perilaku positif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti mampu meningkatkan kontrol diri peserta didik dan membantu mereka mengelola perilaku bermain game online secara lebih adaptif dan bertanggung jawab.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi intensitas bermain game online pada peserta didik, maka saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

Secara praktis, guru Bimbingan dan Konseling di sekolah disarankan untuk mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai salah satu strategi preventif dan kuratif dalam menangani permasalahan perilaku digital peserta didik, khususnya intensitas bermain game online. Teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam program layanan BK secara terstruktur karena terbukti membantu peserta didik meningkatkan kemampuan pengelolaan diri, pengendalian waktu, serta tanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Pihak sekolah juga diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan tersebut melalui kebijakan yang mendorong pengawasan penggunaan gawai dan penguatan kegiatan positif peserta didik di lingkungan sekolah.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan pendekatan perilaku kognitif dalam menangani permasalahan adiksi game online. Temuan ini memperkuat konsep bahwa kemampuan *self management* merupakan faktor penting dalam mengendalikan perilaku maladaptif peserta didik di era digital. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan model layanan konseling kelompok berbasis pengelolaan diri untuk permasalahan perilaku digital lainnya.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti mengembangkan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *true experimental design* atau dengan melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas jumlah dan karakteristik subjek penelitian, serta mengkaji efektivitas teknik *self management* terhadap variabel lain, seperti motivasi belajar, kontrol diri, atau kecanduan media sosial. Selain itu, penggunaan metode campuran (*mixed methods*) juga disarankan agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

Ajzen, I. (2022). *The Theory of Planned Behavior: A Review of Findings and Theoretical Advances*. Elsevier.

- Akbar, H. (2020). *Penyuluhan dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu*. Community Engagement & Emergence Journal.
- Amorrose, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Kota Medan.
- Ardari, C. S. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Universitas Sanata Darma: Yogyakarta.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* 10th edition. USA: Brooks/Cole.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2019). *Interviewing and Change Strategies for Helpers* (9th ed.). Cengage Learning.
- Habibi, N. M., Hariastuti, R. T., & Rusijono. (2022). *Dampak Negatif Online Game Terhadap Remaja*. Jurnal Bikotetik.
- Hammam, A. A. (2023). "Penerapan Konseling Teknik Self management untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik." *Jurnal Bimbingan Konseling Edukasi*, 13(2), 56–68. (Sinta 2)
- Ismi, N., & Akmal, A. (2020). *Dampak game online terhadap perilaku siswa di lingkungan SMA Negeri 1 Bayang*. Journal of Civic Education.
- Karyani, D., & Dharsana, I. K. (2018). "Konseling Behavioristik dalam Mengurangi Perilaku Maladaptif." *Jurnal Ilmu Konseling*.
- Kazdin, A. E. (2020). *Behavior Modification in Applied Settings* (8th ed.). Waveland Press.
- Rose, S. D. (1998). *Group Therapy and Diversity: Cognitive-Behavioral Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sugiono. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Sg Posture Evaluation Jurnal Keterapi Fisik, 5(1), 55-61. Hitpe//Del.Org/10.37341/Jkf.V5i1.167
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif/Prof. Dr. Sugiyono (Cetakan Ke 3) Alfabeta
- Yunita, R. (2019). "Dampak Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan Remaja*.