



EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE*

Ridwan Rukaya¹⁾, Maria Ulfa²⁾, Edison³⁾

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: ridwanrukaya8919@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dalam mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimental* dengan desain penelitian *pre-experimental design: one group pretest-posttest design* dan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 59 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 14 siswa. Teknik analisis menggunakan data *nonparametric* melalui uji *Wilcoxon* dengan bantuan *SPSS 25.0 For Windows* dimana hasil menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $00,2 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 di terima. Hasil penelitian dan analisis data melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* siswa

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, *Self Control*, *game online*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat ternyata membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya penemuan-penemuan teknologi terbaru yang digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan manusia. Salah satu produk manusia tersebut adalah internet. Salah satu manfaat teknologi internet adalah sebagai media komunikasi dan informasi, namun sebagian orang menggunakan internet untuk bermain *game online*, baik menggunakan *laptop* maupun di *smartphone*.

Afrianti, (2009) menjelaskan, bahwa permainan dengan menggunakan jaringan internet tersebut dikenal sebagai *game online*. Media *game online* dapat berpengaruh terhadap pikiran manusia melalui penglihatan dan pendengaran. Permainan dengan menggunakan koneksi internet tersebut dikenal sebagai *game*

online, media *game online* sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia melalui penglihatan dan pendengaran. Edrizal, (2018) menyatakan bahwa seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi, permainan begitu berkembang pesat di dunia, terutama mengenai perkembangan *game online* yang marak terjadi pada masa-masa sekarang ini.

Menurut Griffiths (Van Rooij et al., 2014). menjelaskan anak yang kecanduan *game* cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dan tidak mau melakukan kegiatan yang menurutnya tidak menarik.

Hasil pengamatan peneliti di lapangan pada siswa SMA Negeri 1 Siotapina, peneliti menemukan beberapa siswa ketika proses belajar berlangsung siswa tersebut sibuk bermain *game* di belakang sekolah, pekerjaan rumah yang diberikan tidak dikerjakan, tidak berkonsentrasi saat belajar dan malas untuk belajar. Kemudian peneliti mewawancarai siswa yang mengalami

kecenderungan kecanduan bermain *game online*, siswa tersebut lebih memilih untuk bermain *game* dibandingkan belajar, karena menurutnya kegiatan bermain *game* lebih menyenangkan dibandingkan belajar. Keberadaan *game online* begitu menarik minat siswa dibandingkan dengan minat belajar, dimana HP Android menyiapkan berbagai macam fitur *game online* yang dapat dipilih siswa dalam bermain *game online*.

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMA Negeri 1 Siotapina, dimana diperoleh informasi bahwa pelaksanaan teknik *self control* untuk mengurangi kecendrungan kecanduan *game online* belum pernah dilakukan di SMA Negeri 1 Siotapina. Untuk itu peneliti akan mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Siotapina, terkait dengan masalah kecendrungan kecanduan bermain *game online*. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap salah satu siswa yang diindikasikan masalah terkait kecendrungan kecanduan bermain *game online* antara lain: siswa tersebut lebih memilih untuk bermain *game* dibandingkan belajar, karena menurut siswa tersebut bermain *game* lebih menyenangkan dibandingkan belajar. Keberadaan *game online* begitu menarik minat siswa dibandingkan dengan minat belajar, karena permainan *game online* di *Handphone Android* memiliki berbagai macam jenis permainan yang dapat dimainkan, sehingga dengan demikian *game online* dapat mengakibatkan prestasi belajar siswa tersebut menurun, dan dapat mengganggu kesehatannya seperti mata rabun dan menjadi malas. Permasalahan siswa yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Siotapina terkait masalah kecendrungan kecanduan *game online* akan mengakibatkan prestasi belajarnya menurun, kurangnya bergaul dengan teman

sebayanya di sekolah. Sehingga memerlukan sebuah upaya kuratif dalam menyelesaikan masalah yang dialami siswa melalui teknik *self contro* dengan layanan bimbingan kelompok.

Martin & Pear, (2019) menjelaskan bahwa *self control* merupakan sebuah teknik pengendalian perilaku yang dikendalikan. Sehingga teknik *self control* adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang dapat mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, selanjutnya melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak dan mengarahkan tingkah lakunya, hingga mencapai tujuan yang ingin di capainya. Dengan adanya teknik *self control* siswa akan berusaha sedemikian rupa untuk mengubah perilakunya sesuai yang diinginkan selanjutnya akan melakukan rangkaian aktivitas dimana peserta didik mengisi format lembaran *self control* apabila melanggar perilaku akan diberi sanksi dan apabila berhasil mengurangi perilaku yang akan diubahnya akan di beri *reward*, dengan tahapan pemberian perlakuan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dengan menggunakan tahapan-tahapan teknik *self control* diharapkan akan efektif mengurangi kecanduan *game online*.

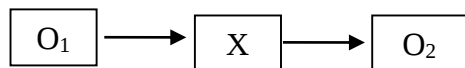
Berdasarkan data dan informasi diatas, peneliti tertarik dan mencoba untuk melakukan riset dengan judul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecendrungan Kecanduan *Game online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina”.

METODE

Pendekatan penelitian yang akan dipakai dalam menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik *self control* dalam mengurangi kecendrungan

kecanduan dalam bermain *game online* adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik (sugiyono, 2011). Untuk mengetahui keefektifan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* yaitu dengan menggunakan penelitian kuantitatif Metode yang digunakan penelitian *pre eksperimental design* dengan *One group pretest-posttest design*.

One group pretest-posttest design adalah penelitian eksperimen dimana sebelum diberi perlakuan dilakukan pretest terlebih dahulu, kelompok diberi *pretest* satu kali. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017) Bentuk bagan desain tersebut adalah sebagai berikut :



Grafik 1. Desain *One group pretest-posttest design*

Keterangan:

- O₁ : Pretest (Tes awal sebelum perlakuan/*treatment* diberikan)
- O₂ : Posttest (Tes akhir setelah perlakuan/*treatment* diberikan)
- X : Bimbingan kelompok melalui teknik *self control* (Perlakuan / *treatment*).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan dengan pertimbangan khusus dari peneliti (Sugiyono, 2017). Validasi dalam penelitian ini menggunakan validasi isi (*content validity*) yaitu sejauh

mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang ingin diukur, (Azwar, 2012).

Validitas akan diukur melalui pengujian terhadap isi tes melalui bantuan ahli (*professional judgment*), yaitu dengan cara meminta pertimbangan dan penilaian kepada ahli untuk mengetahui sejauh mana item-item soal telah mencerminkan apa yang ingin diukur. Untuk mendapatkan item-item soal yang valid harus melalui proses seleksi.

Menurut Azwar, (2012), bahwa sebagian kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan $r_{xx} > 0,3$. Semua item soal yang mencapai *koefisien korelasi* minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Item yang memiliki harga r_{xx} kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah atau tidak memenuhi kriteria.

Azwar, (2012) juga menambahkan apabila item yang memiliki daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item untuk dijadikan skala, maka peneliti dapat memilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah item yang lulus ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 misalnya sehingga jumlah item yang digunakan dapat tercapai, namun menurunkan batas kriteria r_{xx} dibawa 0,25 sangat tidak disarankan (Azwar, 2012). Data uji coba penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan komputer program SPSS for windows.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Norma Kategorisasi	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Kategori Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Kategori Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Kategori Tinggi

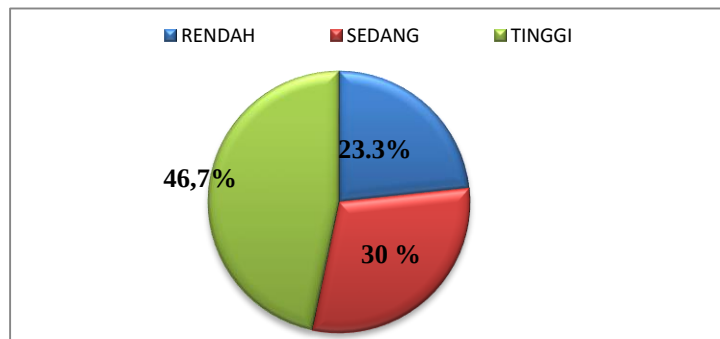
Keterangan: μ = Mean hipotetik
 σ = Standar deviasi

Tabel 2. Gambaran Umum Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 56$	7	23,3
Sedang	$56 \leq X < 84$	9	30
Tinggi	$85 \leq X$	14	46,7
Jumlah		30	100

Hasil tabel 2 secara umum menunjukkan tingkat kecenderungan terhadap kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina. Berada dalam kategori rendah dengan presentase

23,3 % atau sebanyak 7 siswa, kategori sedang dengan presentase 30 % atau sebanyak 9 siswa, dan kategori tinggi dengan presentase 46,7 % atau 14 siswa.

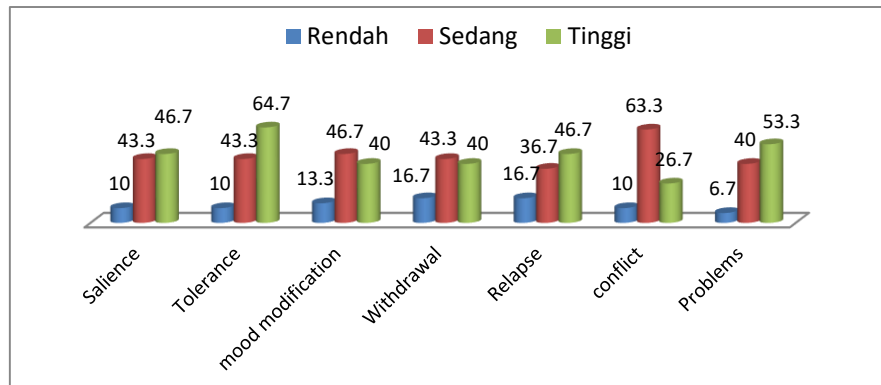
Grafik 2: Profil Umum Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina

Secara umum profil kecenderungan kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina berdasarkan 7 aspek-aspek kecanduan *game online* yaitu aspek pertama *Salience* terdiri 3 siswa dengan persentasi (10%) pada kategori rendah, 13 siswa dengan pesentasi (43,3%) pada kategori sedang dan 14 siswa dengan persentasi (46,7%) pada kategori tinggi, aspek kedua *tolerance* terdiri 3 siswa (10%) pada kategori rendah, 13 siswa (43,3%)

pada kategori sedang dan 14 siswa (46,7%) pada kategori tinggi. Aspek ketiga *mood modification* terdiri 4 siswa (13,3%) pada kategori rendah, 14 siswa (46,7%) pada kategori sedang, dan 12 siswa (40%) pada kategori tinggi. Aspek keempat *withdrawal* terdiri 5 siswa (16,7%) pada kategori rendah, 13 siswa (24,1%) pada kategori sedang, dan 12 siswa juga (40%) kategori tinggi. Aspek kelima *relapse* terdiri 5 siswa (16,7%) pada kategori rendah, 11 siswa

(36,7%) pada kategori sedang, dan (14,7%) pada kategori tinggi. Aspek keenam terdiri dari 3 siswa (10%) pada kategori rendah, 19 siswa (63,3%) pada kategori sedang dan 8 siswa (26,7%) pada kategori tinggi. Aspek

ketujuh *problems* terdiri dari 2 siswa (6,7%) pada kategori rendah, 12 siswa (20%) pada kategori sedang dan 16 siswa (53,3%) pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut.



Grafik 3. Gambaran Umum Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina

Peneliti melakukan *pre-test. Post-test* dilakukan karena *treatment* yang diberikan telah berakhir dan untuk menguji keberhasilan selama *treatment* berlangsung. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel bobot penilaian/kategorisasi nilai *pre-*

test (sebelum dilakukan pelayanan bimbingan kelompok teknik *self control*) dan *posts-test* (setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*) sebagai berikut.

Tabel 3. Pretest Kecenderungan Kecanduan Game Online

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 56$	0	0
Sedang	$56 \leq X < 84$	0	0
Tinggi	$85 \leq X$	14	100
Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori tinggi 14 siswa (100%) didapat dari hasil perhitungan SPSS sesuai dari kriteria perhitungan yang termaksud dalam kategori kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi, kategori sedang (0%), dan kategori rendah juga (0%). Data *pretest*

ini dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini yang artinya siswa yang diberikan *treatment*. Setelah pemberian *treatment* untuk mengetahui mengurangi kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* maka peneliti melakukan *posttest*. Berikut disajikan tabel kategorisasi *posttest*.

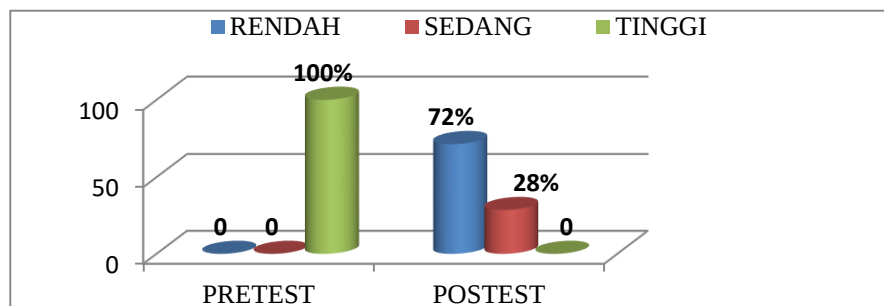
Tabel 4. *Posttest* Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 56$	10	72
Sedang	$56 \leq X < 84$	4	28
Tinggi	$85 \leq X$	0	0
Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* dengan kategori rendah terdiri dari 10 siswa (72%) di dapat dari hasil perhitungan spss sesuai dari kriteria perhitungan yang termaksud dalam kategori kecenderungan kecanduan *game online* siswa yang rendah, sedangkan pada kategori sedang sedang terdiri dari 4 siswa (28%) didapat dari hasil perhitungan spss sesuai dari kriteria perhitungan yang termaksud dalam kategori kecenderungan kecanduan *game online* siswa yang sedang,

sedangkan pada kategori tinggi 0 siswa (0%) didapat dari hasil perhitungan spss

sesuai dari kriteria perhitungan yang termaksud dalam kategori kecenderungan kecanduan *game online* siswa yang berada pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian treatmen berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat menurunkan kecenderungan kecanduan *game online*. Berikut grafik perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* skala kecenderungan kecanduan *game online*

**Grafik 4. Perbandingan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* kecenderungan kecanduan *game online***

Berdasarkan garfik diatas menunjukan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina dengan meggunakan bimbingan kelompok teknik

self control. Hasil *posttest* tersebut menunjukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* mampu mengurangi kecenderungan terhadap kecanduan *game online* siswa.

Tabel 5. Perbandingan Kecenderungan Kecanduan Dalam Bermain *Game Online* Siswa Saat *Pre Test* dan *Posttest*

Respoden	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Jumlah peningkatan	Keterangan	Kriteria
K1	84	52	32	Berkurang	Rendah
K2	86	53	33	Berkurang	Rendah
K3	89	52	37	Berkurang	Rendah
K4	87	54	33	Berkurang	Rendah
K5	89	52	37	Berkurang	Rendah
K6	86	54	32	Berkurang	Rendah
K7	88	76	12	Berkurang	Sedang
K8	90	78	12	Berkurang	Sedang
K9	90	52	38	Berkurang	Rendah
K10	84	54	30	Berkurang	Rendah
K11	84	52	32	Berkurang	Rendah
K12	85	54	31	Berkurang	Rendah
K13	85	80	5	Berkurang	Sedang
K14	84	77	7	Berkurang	Sedang

Berdasarkan tabel 6 tersebut, dapat dipahami bahwa terdapat pengurangan kecenderungan kecanduan dalam bermain *game* siswa setelah mengikuti bimbingan

kelompok teknik *self control* oleh kelompok eksperimen dengan 14 responden.

Tabel 6. Test Statistics^a Uji *Wilcoxon*

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>PRETEST- POSTTEST</i>	-3.068 ^a	.002

Berdasarkan tabel 7 diatas terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*, siswa mengalami penurunan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* dalam bermain *game online* mengalami penurunan yang signifikan. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut:

Penggunaan teknik *self control* dalam menyelesaikan beberapa masalah telah banyak dilakukan. Salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardi Prasetiawan (Prasetiawan, 2016), yang mengungkapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self Control* dapat menurunkan perilaku merokok siswa. Selain perilaku merokok, *self control* juga mampu menurunkan prokrastinasi akademik siswa, hal tersebut berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abnindanti dan Pratiwi (Abnindanti dan Pratiwi, 2020). Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Maisaroh dkk yang menyimpulkan bahwa *self control* juga dapat menurunkan perilaku agresif (Maisaroh, Dharmayana, & Afriyati, 2016).

Merujuk pada uraian hasil penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self control* dapat mengurangi kecenderungan kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Gambaran umum kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* siswa kelas SMA Negeri 1 Siotapina pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, artinya siswa mengarah pada kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* yang tinggi. Setelah diadakan *treatment* dengan melakukan bimbingan kelompok teknik *self control* dan beberapa tahap pelaksanaannya, maka terjadi penurunan skor kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* pada kategori rendah dan kategori sedang,

berarti kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* siswa mengalami penurunan.

2. Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif untuk menurunkan kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Siotapina.
3. Bimbingan kelompok teknik *self control* efektif hal ini dikarenakan pemberian teknik *self control* sangat membantu dalam mengurangi kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* ar siswa baik aspek *Salience*, *Tolerance*, *Mood modification*, *Withdrawal*, *Relapse*, *Conflict* dan *Problems*

Saran

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian kepada beberapa pihak yaitu: guru, sekolah, dan peneliti selanjutnya:

1. Bagi guru, dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menangani kecenderungan kecanduan dalam bermain *game online* siswa.
2. Bagi sekolah, penelitian ini dapat memberi masukan dalam mengatasi permasalahan siswa terkhusus tingginya kecenderungan dalam bermain *game online* melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini dapat menambah literasi dan inspirasi untuk meneliti kecenderungan kecanduan *game online* siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abnindanti F.A. dan Pratiwi, T.I (2020) Penerapan Cognitive Behavior Modification Teknik Sel Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta

- Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA: 11 (3) 2020*
- Afrianti, L. (2009). *Perbedaan Tingkat Agresivitas Pada Remaja Yang Bermain Game Online Jenis Agresif dan Non Agresif*.
- Azwar, S. (2012a). Penyusunan Skala Psikologi. In *Edisi 2* (p. 213). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). Penyusunan skala psikologi edisi II. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Edrizal, E. (2018). Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap *Game Online* (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain *Game Online*) Di SMP Negeri 3 Teluk Kuantan. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*. <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i6.6543>
- Maisaroh, D., Dharmayana, I.W., & Afriyati V. (2016). The effect of Self Control Through Group Counseling on Student Aggressive Behavior Tendency. *Jurnal TRIADIK: Vol 1 (2) 2016*
- Martin, G., & Pear, J. (2019). Helping an Individual to Develop Self-Control 1. In *Behavior Modification*. <https://doi.org/10.4324/9780429020599-29>
- Prasetiawan, H. (2016). KONSELING TEMAN SEBAYA (PEER COUNSELING) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D. In *Alfabeta*. Alfabeta.
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van De Mheen, D. (2014). *The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.013>