

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMA NEGERI 21 MEDAN

Siti Khairani *¹
Ika Sandra Dewi ²

^{1,2} Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia
*e-mail : sitikhairani@umnaw.ac.id, ikasandradewi@umnaw.ac.id

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen atau percobaan dengan memberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik self control kepada sekelompok orang yang di jadikan sampel penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X IPA SMA Negeri 21 Medan sebanyak 140 siswa, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 siswa dengan menggunakan teknik self control. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket yang diberikan kepada responden untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan dampak kecanduan game online siswa yang sebelumnya diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket. Teknik uji analisis data menggunakan uji Paired Sampel T-Test, dari hasil perhitungan data diperoleh nilai rata-rata pre test yaitu 121.20 sedangkan nilai rata-rata post test 87.00. Hasil uji Hipotesis uji menunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 5% maka $(14.152) > (0,666)$ ini berarti hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun Ajaran 2022/2023.

Kata kunci : Layanan konseling kelompok, Teknik Self Control, Kecanduan Game Online

Abstract

This type of research is experimental or trial research by providing group counseling services using self-control techniques to a group of people who are used as research samples. The formulation of the problem in this research is whether there is an influence of self-control technique group counseling services on online game addiction among students at SMA Negeri 21 Medan for the 2022/2023 academic year. This research aims to determine the effect of self-control technique group counseling services on online game addiction among students at SMA Negeri 21 Medan for the 2022/2023 academic year. The population of this research was 140 students of class X Science at SMA Negeri 21 Medan, and the sample used in this research was 10 students using self-control techniques. The instrument used in this research was a questionnaire given to respondents to provide an understanding of preventing the impact of online game addiction on students which was previously tested to determine the validity and reliability of the questionnaire. The data analysis test technique uses the Paired Sample T-Test, from the results of data calculations the average pre-test value is 121.20, while the average post-test value is 87.00. The results of the Hypothesis test show that with a significance level of 5% then $(14.152) > (0.666)$ this means the hypothesis is accepted. It can be concluded that there is an influence of self-control technique group counseling services on online game addiction among students at SMA Negeri 21 Medan for the 2022/2023 academic year.

Keywords: Group counseling services, Self Control Techniques, Online Game Addiction

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya mengajarkan kita untuk memiliki nilai-nilai karakter dalam proses menuju kehidupan yang lebih maju dan modern, pendidikan yang disampaikan adalah sebagai tujuan dari ketercapaian yang harus dicapai pada peserta didik sehingga dapat meningkatkan kualitas generasi bangsa (Ika Sandra Dewi, 2022). tentunya pendidikan telah mempengaruhi kehidupan manusia seperti yang kita rasakan saat ini. Pada era sekarang pendidikan juga berkaitan erat dengan kemajuan teknologi yang berkembang. (Sudarsana,

2018:11) perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi memberi pengaruh yang sangat besar terhadap efektifitas dan efisiensi pendidikan. Akibatnya banyak hal yang harus diperhitungkan secara baik dan buruknya tentang dampak dari perkembangannya teknologi dalam dunia pendidikan.

Perkembangan industri ponsel pintar (*Smartphone*) yang biasa disebut dengan gadget juga berkembang sangat pesat dan menyeluruh di dunia termasuk di Indonesia. Terlebih lagi banyak *smartphone* di era saat ini yang memiliki fitur untuk memudahkan bagi penggunaannya dan dibuat dengan desain yang menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Seiring berkembangnya zaman, teknologi internet berkembang dengan pesat dan memiliki manfaat salah satunya sebagai hiburan yaitu bermain. Permainan yang menggunakan jaringan internet sering disebut dengan *game online*. Didalam internet terdapat berbagai jenis pilihan aplikasi yang dapat digunakan oleh setiap orang, salah satunya yaitu aplikasi *game online* yang saat ini banyak digandrungi para kalangan remaja. *Game online* merupakan permainan menggunakan jaringan internet sehingga dapat menghubungkan seseorang dengan orang lain melalui internet.

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Muhammad, 2014:34). Di zaman yang serba canggih seperti ini kehadiran gadget telah menjadi sebuah kebutuhan utama baik dari anak-anak maupun orang dewasa. (Harahap & Dewi, 2021). Hal ini tentu menjadi suatu penyebab maraknya peningkatan pengguna internet baik di gadget, *smartphone* maupun teknologi-teknologi yang berhubungan dengan internet. Penggunaan internet pun tak hanya dari kalangan orang dewasa saja, bahkan di zaman sekarang cenderung merata pada siswa-siswi sekolah. Siswa harus memiliki kedisiplinan agar nanti didunia pekerjaan mampu menjadi orang yang disiplin dalam bekerja. Siswa harus membagi waktu luang untuk belajar dan bermain. Namun tidak semua siswa memiliki kedisiplinan waktu belajar yang baik, akibatnya menyebabkan siswa sering mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Tentunya hal itu terjadi karena siswa sekolah lebih memanfaatkan teknologi dengan bermain game.

Menurut Young (dalam Syahrani, 2015:87) bermain *Game online* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan *Game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain. Marya & Candara (2016) juga mengatakan bahwa faktor penyebab kecanduan *game online* ialah adanya rasa bosan dan lemahnya *self control*.

Dalam *game online* terdapat beberapa jenis permainan yang sering dimainkan oleh kalangan remaja yaitu *Higgs Domino*, *Mobile Legend*, *PUBG*, *Free Fire*, dan lain sebagainya. Aplikasi *game online* menjadi aplikasi baru yang banyak diminati masyarakat dari kalangan anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Hal tersebut dapat dilihat dari maraknya *smartphone* yang

Maraknya, situs *game online* beberapa tahun belakangan ini bisa dijadikan fenomena pengungkapan diri yang terjadi dalam berprilaku. Tanpa disadari pengguna teknologi yang telah kecanduan *game online* sudah memiliki budayanya sendiri dalam pengungkapan diri melalui situs *game online* tersebut. Ada di antara para siswa yang sudah memiliki kebiasaan sendiri, seperti jika biasanya para siswa bisa fokus menulis ataupun mengerjakan tugas sekrang siswa mengerjakan tugas sambil bermain *game online*. Dan tidak hanya itu, siswa sudah kecanduan *game online* biasanya sering memainkan *game online* tanpa mengenal waktu. siswa yang sudah kecanduan *game online* biasanya seluruh waktunya dihabiskan hanya untuk bermain *game online*.

dari hasil observasi dan wawancara di sekolah dengan seorang guru BK di SMA Negeri 21 Medan, Pada tanggal 30 Januari 2023 Terdapat berbagai macam tingkah laku siswa akibat kecanduan *game online* yang terjadi di sekolah tersebut yang sangat mengganggu prestasi belajar para siswa di sekolah dalam proses pembelajaran, para siswa juga sering melalaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru, siswa juga jadi kurang bersosialisasi akibat sibuk bermain *game online*, tidak hanya itu siswa juga sudah punya kebiasaan dalam bermain *game online* baik dalam waktu luang maupun tidak ada waktu luang, siswa selalu membawa gadget kemanapun agar dapat bermain *game online*, dan yang sangat sering terjadi adalah menurunnya prestasi belajar para

siswa di sekolah. Dan sudah ada beberapa kali ditemukan siswa yang kedapatan sedang bermain *game online* disaat proses belajar mengajar sedang berlangsung didalam kelas.

Selain menggunakan layanan konseling kelompok, Teknik *self control* juga di gunakan untuk mengentaskan permasalahan para siswa yang kecanduan *game online*. Pendekatan teknik *self control* ini merupakan salah satu upaya dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik *self control* adalah sebuah teknik pengendalian diri yang di lakukan siswa dan merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Untuk mengembangkan potensi diri tersebut sudah tentu individu harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas pendidikan untuk meraih prestasi. Proses. (Hayati et al., Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun Ajaran 2022/2023.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Experimental Designs*. Menurut Arikunto (2020) desain penelitian adalah rancangan, pedoman, ataupun acuan penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *one group pre-test end post test*. Dimana dalam rancangan ini terdapat hanya satu kelompok objek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa yang memiliki kecanduan *game online* yang tinggi pada kelas X ipa SMA Negeri 21 Medan Tahun Ajaran 2022/2022, Karena penelitian ini menggunakan konseling kelompok, Menurut Kurnanto (2013) "Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*), Maka metode yang di gunakan adalah *purposive sampling* yaitu metode penentuan sampel, Sedangkan sampel yang digunakan untuk memperoleh data adalah 10 siswa yang memiliki skor yang lebih tinggi dalam kecanduan *game online*, instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan di dukung pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang di gunakan yaitu analisis statistik dengan rumus t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah-langkah yang telah di jelaskan pada bab III, proses langkah-langkah prosedur pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

1. Uji Validitas Angket Kecanduan *Game Online*

Uji coba angket berfungsi untuk mengetahui apakah instrument tersebut layak digunakan untuk memperoleh data Pencegahan Kecanduan *Game Online*, dengan menggunakan Rumus Product Moment, Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi, validitas pada item nomor dua diperoleh $r_{hitung} = 0,5054$ pada taraf signifikan $= 5\%$ diketahui $r_{tabel} = 0,312$. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih dari r_{tabel} yaitu $0,5054 > 0,312$ sehingga dapat di simpulkan bahwa item soal nomor dua dinyatakan valid

Selanjutnya dari 40 butir angket yang diuji cobakan kepada 35 siswa diperoleh 36 butir soal yang valid yaitu dapat digunakan dalam pengumpulan data, sedangkan 4 butir soal yang tidak valid yaitu: 1, 5, 12, 20. Skala sebaran uji validitas masing- masing item yang valid dan tidak valid dapat dilihat.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Berikut adalah hasil uji reliabilitas menggunakan Microsoft Excel dituangkan pada tabel pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Perhitungan Reliabilitas Kecanduan *Game Online*
Reliabilitas Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	35

Berdasarkan tabel diatas jelas bahwa terdapat nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,896 hal ini menyatakan bahwa nilai *Cronbach Alpha* > 0,60 maka dapat dikatakan bahwa insrumen penelitian yang di gunakan yaitu reliabilitas atau dapat dipercaya.

3. Uji Normalitas

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecanduan Game Onlien	.111	35	.200*	.983	35	.853

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Data tersebut dianalisis uji normalitas dengan program *SPSS Statistics 22 for windows* Hasil perhitungan uji normalitas pada variabel kecanduan *game online* dapat dilihat dibawah Dari hasil perhitungan diatas uji test of normality di atas, dapat diketahui baha *p-value* dan *shapiro-wilk* ternyata lebih besar dari α ($p > 005$), sehingga keseluruhan data tersebut dinyatakan memiliki distribusi normal atau disebut normal.

4. Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah ada perbedaan antara pre test dan post test maka di lakukan uji prired sempel tsst dengan menggunakan *software SPSS Statistics 22 for windows*. Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05) berdasarkan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan, maka kriteria pengujian dalam uji-t ialah

Tabel 3. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kecanduan	121.20	10	6.795	2.149
Posttes Kecanduan	87.00	10	5.869	1.856

Pada tabel *software SPSS Statistics 22 for windows* diatas dilihat kedua sampel yang diteliti yakni *pre test* dan *post test* hasil deskriptif. Pada *pre test* di peroleh nilai rata-rata sebesar 121.20. Sedangkan pada nilai *post test* di peroleh nilai rata-rata 87.00. Jumlah responden sebagai sampel penelitian ini adalah sebanyak 10 responden atau anggota kelompok. Untuk nilai *Std.Deviation* (standar deviasi) pada *pre test* sebesar 6.795 dan *post test* sebesar 5.869. Terakhir ialah *Std. Error Mean* untuk pre test sebesar 2.149 dan untuk *post test* sebesar 1.856.

Karena nilai rata-rata pada pre test $121.20 < post\ test\ 87.00$ maka artinya secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata hasil kecanduan game online antara *pre test* dan *post test*. Dapat ditafsirkan hasil *uji paired sample t test* yang tedapat pada tabel *paired sample statistic*.

Tabel 4. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Kecanduan - Posttes Kecanduan	34.200	7.642	2.417	28.733	39.667	14.152	9	.000

Berdasarkan tabel output pada *paired sampel test* di atas diketahui nilai *thitung* = 14.152 sedangkan harga *ttable* dengan $d.b = N-1 = 10-1=9$ pada taraf nyata $\alpha = 0,5$ di peroleh sebesar 0.666 sehingga *thitung* > *ttable* atau ($14.152 > 0,666$).

KESIMPULAN

Melalui perhitungan data yang dilakukan terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan pada layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan game siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun ajaran 2022/2023. Hal ini ditunjukkan dengan perhitungan uji t (tritung trabet atau $14.152 > 0,666$).

Data tes awal (pre teas) diperoleh skor rata-rata kecanduan game online siswa 121.20 sedangkan setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self control* (post test) diperoleh rata-rata kecanduan *game online* siswa 87.00 artinya rata-rata kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok Terjadi penurunan yang artinya adanya pengaruh yang signifikan antar layanan koseling kelompok teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 21 Medan Tahun ajaran 2022/2023

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeani, V., & Asyah, N. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal Pada Siswa Di SMK Istiqlal Deli Tua. *EduGlobal: Jurnal Penelitian ...*, 01(2), 209–220. <https://www.jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/EduGlobal/article/view/1285%0Ahttps://www.jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/EduGlobal/article/download/1285/837>
- Aviyah & Farid. (2014). Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Psikologi Indonesia*.
- Azis. (2011). Hubungan Kecanduan Game online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Malang: Skripsi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Dewi, I. S., Fauzi, I., Sukmawarti, & Friska, N. (2021). Pengaruh Reward and Punishment Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Online. *Jurnal Penelitian ...*, 5(3), 36–40. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/JP2MIPA/article/view/1413>
- Egalia, Y. &. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung. *Bimbingan Dan Konseling*, 3 No. 2.
- Fauziawati. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Teknik Diskusi Kelompok. 4 No. 2.
- Fitriani, E., Nurasyah, N., Putri, R. F., Johannes, J., & Suprianto, S. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Pendekatan Layanan Konseling Kelompok. *Guidance*, 19(01), 9–17. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i1.1858>
- Ghufron, &. R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz.
- Harahap, L. A. A., & Dewi, I. S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sociodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 98–105. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i2.3665>
- Hasibuan, R. M., & Dewi, I. S. (2022). *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Melalui Teknik Homeroom*. 01, 33–44.
- Hayati, R., Lubis, W. U., & Harahap, J. Y. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kontrol Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 486–591.
- Hutasuhut, D. H., & Fadlan, M. N. (2023). Mengurangi Penyebab Plagiat pada Tugas Akhir Semester Melalui Bimbingan Kelompok Mahasiswa BK Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah. *Journal on Education*, 5(2), 3023–3027. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.954>
- Ika Sandra Dewi, L. H. (2022). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Membolos Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sei Suka T.A 2021/2022*. 3(2), 119–135.
- Jinan, M. (2011). *Awas Anak Kecanduan Game Online*. Sidoarjo: Fill Press.
- Khairunnisa. (2013). Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda. *Keperawatan*.
- Khotimah, K. & Minarni. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Control Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 06 Rogojampi. *SKRIPSI Universitas Pgri*. Bnayuwangi.

- Kurnanto, E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Muhammad Iqbal Mulia, D. H. H. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Sikap Agresi Siswa SMA Yayasan Perguruan Indonesia Membangun. *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 2(April), 1–10.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *pembangunan Pendidikan*, 2, 33-47.
- Nurbaini, Asyah, S. D. (2020). Journal Research and Education Studies. *Invention*, 1(1), 33–43.
- Oktafianti, c. (2019). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Homework Assignment Untuk Meningkatkan Karakter Siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Magelang. *Skripsi Universitas Muhammadiyah*. Magelang.
- Persada, G. A. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada anak. *1 No. 1*, 79-92.
- Rini, A. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta : Pustaka Mina.
- Sudarsana, I. (2018). Optimalisasi Penggunaan Tekonologi Dalam Implementasi Kurikulum di Sekolah. *Ilmu Pendidikan*.
- Sugioyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Badung : Alfabeta.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Game Online Dan Penanganannya. *Psikologi Pendidikan dan konseling*, 1 Nomor 1.
- wardani & Apriliani, E. (2016). Pengaruh Metode Psikodrama Melalui Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Bahaya Kecanduan Game Online. *Skripsi Universitas Muhammadiyah*. Malang.
- Wibowo, M. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Widya utami, Rini Hayati, K. M. A. H. (2023). *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*. *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 4(januari), 1–10.