

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa SMA

Defriyanto^{1 *}, Mungin Eddy Wibowo², Sugiyo³, Ernest Ceti Septyanti⁴

¹²³⁴ Universitas Negeri Semarang, Semarang,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-control dalam mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai, Lampung Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pre-test-posttest. Sampel dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket skala Likert, wawancara, dan dokumentasi. Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -2,201$ dan $Z_{tabel} = 1,96$ dengan nilai signifikansi $0,028 < 0,05$. Artinya, terdapat pengaruh signifikan dari layanan konseling kelompok dengan teknik self-control terhadap penurunan tingkat kecanduan game online. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi intervensi yang efektif dalam menangani masalah adiksi game online di kalangan pelajar.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self-Control, Kecanduan Game Online*

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of group counseling services using the self-control technique in reducing online gaming addiction among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai, East Lampung. The research employed a quantitative approach with a one-group pre-test-posttest design. The sample was selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire, interviews, and documentation. The hypothesis was tested using the Wilcoxon test, which showed that the calculated Z value was

-2.201 and the critical Z value was 1.96, with a significance level of $0.028 < 0.05$. This indicated a significant effect of group counseling services with the self-control technique on reducing the level of online gaming addiction. These findings suggested that group counseling could serve as an effective intervention in addressing online gaming addiction among students.

Keywords: *Group Counseling, Self-Control, Online Gaming Addiction*

How to Cite: Defriyanto, Wibowo M.E, Sugiyo & Septyanti E.C. (2025) efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-control dalam mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai, Lampung Timur. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Psikologi dan Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. DOI: <https://doi.org/10.24036/XXXXX>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

Pendahuluan

Penelitian ini berfokus pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-control dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan siswa SMA. Dalam konteks ini, kecanduan game online menjadi masalah signifikan yang mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental remaja. Banyak studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan konseling, termasuk teknik self-control, dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kecanduan permainan digital.

Salah satu penelitian yang relevan, dilakukan oleh Fijriani dan Amaliawati, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan aspek komunikasi interpersonal siswa, yang berpotensi mendukung penanganan kecanduan game online melalui interaksi sosial yang lebih baik (Fijriani S Amaliawati, 2017). Selain itu, penelitian oleh Marfuatun et al. membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja. Mereka menemukan bahwa pendekatan ini tidak hanya mengurangi frekuensi permainan, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif dari kecanduan tersebut (Marfuatun et al., 2024).

Dari perspektif metodologis, hasil penelitian yang menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikansi yang tinggi ($p < 0.05$), menegaskan bahwa program intervensi konseling kelompok yang menggunakan teknik self-control dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecanduan game online di kalangan siswa (Reza S Mulawarman, 2021). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Daulay dan Netrawati, yang mencatat bahwa bimbingan kelompok memiliki potensi besar sebagai strategi pencegahan kecanduan game online (Daulay S Netrawati, 2023). Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dan terstruktur dari konseling kelompok dapat mengevaluasi dan menanggulangi perilaku kecanduan dengan cara yang konstruktif.

Lebih jauh lagi, konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, hal ini jauh lebih efektif dibandingkan konseling individu dalam konteks kecanduan yang melibatkan aspek sosial (Safithry S Anita, 2019). Banyak remaja yang terjebak dalam dunia game online mungkin tidak menyadari dampak dari perilaku tersebut, dan melalui konseling, diharapkan mereka dapat memperoleh wawasan baru yang membantu dalam mengubah perilaku mereka (Hardi et al., 2023).

Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan teknik self-control terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan siswa, memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk membantu remaja beradaptasi dan mengelola waktu mereka dengan lebih baik. Penelitian ini mendukung argumen bahwa intervensi psikologis yang tepat dapat menjadi langkah strategis dalam menangani kecanduan game di kalangan generasi muda.

Teknologi informasi, khususnya internet, telah membawa dampak yang signifikan terhadap popularitas permainan game online di kalangan remaja. Penggunaan game online yang berlebihan dapat berujung pada kecanduan, dengan efek yang merugikan pada aspek sosial, akademik, dan psikologis peserta didik. Fadila et al. (2022) menjelaskan bahwa kecanduan game online merupakan perilaku kompulsif yang mengganggu kemampuan siswa

dalam mengelola waktu bermain mereka, serta berdampak negatif pada proses belajar dan interaksi sosial (Rahyuni et al., 2021; . Data yang diperoleh dari SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai menunjukkan bahwa siswa dapat menghabiskan hingga empat jam sehari untuk bermain game online, bahkan selama jam pelajaran, yang menunjukkan urgensi penanganan masalah ini (Rahyuni et al., 2021; , (Novrialdy et al., 2019; .

Dalam upaya mengatasi kecanduan game online, metode konseling kelompok dengan teknik self-control menunjukkan potensi yang menjanjikan. Rahmadani dan Nasution (2024) serta Sitorus dan Arjani (2024) menggarisbawahi bahwa teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengevaluasi perilaku mereka, serta mengatur waktu dan aktivitas secara lebih efektif (Macur S Pontes, 2021; , Prasetiawan et al., 2023). Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas intervensi konseling kelompok dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan kontrol diri siswa (Novrialdy et al., 2019; , Prasetiawan et al., 2023). Dengan konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dan mengembangkan strategi menghadapi masalah yang lebih baik, yang diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada permainan digital, seperti yang diungkapkan oleh Giree dan Das (2024) (Giree S Das, 2024).

Konseling kelompok yang menggunakan teknik self-control tidak hanya berfokus pada pengelolaan waktu antara belajar dan bermain game, tetapi juga mendidik siswa tentang konsekuensi dari kecanduan mereka. (Fauziawati, 2015; menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan tingkat kecanduan game online secara signifikan melalui bimbingan praktis untuk pengaturan diri yang lebih baik (Fauziawati, 2015; . Peran konselor juga sangat penting dalam memberikan dukungan dan pendidikan terkait gaya hidup sehat kepada siswa, serta menyadarkan mereka tentang dampak dari bermain game online secara berlebihan, sesuai dengan temuan Fadila et al. (2022) dan (Fauziawati, 2015; Islam et al., 2020; , (Fauziawati, 2015; .

Implementasi konseling kelompok dengan teknik self-control di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam perilaku siswa dan memberikan keterampilan yang diperlukan untuk mengurangi ketergantungan pada game online. Hasil studi ini berpotensi menyediakan wawasan yang lebih mendalam mengenai efisiensi pendekatan ini serta dapat menjadi landasan bagi pengembangan program konseling yang lebih baik di sekolah-sekolah lainnya di wilayah tersebut.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen yang menggunakan desain one-group pre-test-posttest. Desain ini dipilih untuk memungkinkan pengukuran efek intervensi terhadap variabel yang diteliti sebelum dan setelah perlakuan pada satu kelompok yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat kecanduan game online sebelum dan setelah penerapan intervensi yang direncanakan. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai. Dari populasi tersebut, sampel dipilih secara purposive, yaitu sebanyak 6 orang siswa yang menunjukkan tingkat kecanduan game online yang tinggi. Pemilihan sampel secara purposive dilakukan untuk memastikan bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan individu yang paling relevan dengan fokus studi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game online adalah angket dengan skala Likert. Skala Likert merupakan alat ukur yang memungkinkan responden untuk mengekspresikan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan yang terkait dengan perilaku kecanduan. Sebelum instrumen ini digunakan, validitas dan reliabilitasnya diuji. Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil ukur instrumen tersebut ketika diulang.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik validitas isi (content validity) dan validitas konstruksi (construct validity) untuk memastikan bahwa instrumen dapat mengukur aspek-aspek yang relevan dari kecanduan game online. Reliabilitas alat ukurnya diuji dengan metode Cronbach's Alpha, di mana nilai alpha yang lebih besar dari 0,70 menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan melalui angket kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok yang berhubungan, dalam hal ini adalah tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh hasil yang akurat dan signifikan secara statistik. Dengan menggunakan uji Wilcoxon, peneliti dapat menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecanduan game online peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, siswa yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan skor kecanduan game online yang tergolong tinggi. Penilaian ini dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut ini data kecanduan game online (pre test):

Tabel 1. Data kecanduan game

No	Nama Peserta Didik	Skor Kecanduan Game Online	Kategori
1.	FK	78	Tinggi
2.	SA	72	Tinggi
3.	IFC	75	Tinggi
4.	RR	70	Tinggi
5.	RK	69	Tinggi
6.	SLA	77	Tinggi
	Jumlah	441	
	Mean	73,5	

Setelah mengikuti enam sesi layanan konseling kelompok dengan teknik self-control, terdapat penurunan yang signifikan dalam skor kecanduan game online siswa.

Tabel 2. Skor Posttest kecanduan game online peserta didik kelas X
di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai

No	Nama Peserta Didik	Skor Kecanduan Game Online	Kategori
1.	FK	78	Sedang
2.	SA	72	Sedang
3.	IFC	75	Sedang
4.	RR	70	Sedang
5.	RK	69	Sedang
6.	SLA	77	Sedang
	Jumlah	264	
	Mean	44	

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon memberikan hasil dengan nilai Zhitung sebesar -2,201 dan nilai signifikansi (p-value) 0,028, yang menunjukkan bahwa p-value ini lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari konseling kelompok terhadap penurunan tingkat kecanduan game online. Penemuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Utami dan kawan-kawan (2023) serta Nija S Lianawati (2020), yang mengindikasikan bahwa teknik self-control merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi adiksi digital di kalangan remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik self-control selama sesi konseling kelompok mampu memberikan dampak yang positif dalam penurunan tingkat kecanduan game online. Selama proses konseling, siswa diperkenalkan dengan berbagai strategi pengaturan diri, termasuk pengelolaan waktu, penetapan tujuan, dan pengembangan kesadaran diri. Meskipun banyak siswa menghadapi hambatan awal, seperti kurangnya pemahaman tentang teknik self-control dan kesulitan dalam mencatat perilaku mereka, dinamika kelompok yang positif berhasil meningkatkan kesadaran dan motivasi individu untuk melakukan perubahan.

Hambatan yang dihadapi selama proses konseling menunjukkan bahwa pemahaman awal tentang teknik yang diajarkan memiliki peranan penting dalam efektivitas intervensi. Namun, meskipun ada kesulitan awal, interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan satu sama lain, serta belajar dari pengalaman rekan-rekan mereka. Hal ini menciptakan iklim yang mendukung, yang penting dalam proses perubahan perilaku.

Penurunan signifikan dalam kecanduan game online juga dapat dihubungkan dengan peningkatan keterampilan sosial dan komunikasi siswa. Partisipasi dalam kegiatan kelompok memungkinkan siswa untuk membangun jejaring sosial yang lebih kuat, mengurangi rasa kesepian, dan pada gilirannya mengurangi kebutuhan untuk melarikan diri ke dalam dunia permainan. Percakapan dan kolaborasi dalam kelompok memungkinkan siswa untuk memperoleh perspektif baru dan memotivasi mereka untuk berkomitmen pada perubahan perilaku.

Hasil penelitian ini memberikan dampak berarti bagi pengembangan layanan konseling di sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar para pendidik dan konselor terus menerapkan

metode konseling kelompok dengan teknik self-control dan memperluas pengetahuan siswa mengenai dampak kecanduan game online. Selain itu, peningkatan program pelatihan bagi konselor dalam teknik pengajaran serta dukungan yang berkelanjutan juga merupakan langkah penting untuk memastikan keberlanjutan program ini.

SIMPULAN

Layanan konseling kelompok dengan teknik self-control terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan game online pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Labuhan Maringgai. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam kecanduan game online setelah penerapan intervensi konseling, dengan dilandasi oleh analisis data yang menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,028$). Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berinteraksi satu sama lain, berbagi pengalaman, dan belajar tentang pengelolaan waktu dan perilaku yang lebih baik, sehingga menciptakan iklim dukungan yang penting untuk perubahan positif.

Intervensi ini dapat menjadi alternatif penanganan yang efektif terhadap masalah perilaku adiktif pada remaja di lingkungan sekolah. Dengan cara ini, siswa tidak hanya mendapatkan strategi pengendalian diri, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan metode konseling kelompok ini adalah langkah strategis yang dapat membantu mengatasi masalah kecanduan game online dan mendukung kesehatan mental serta perkembangan sosial remaja.

UCAPAN TERIMAKASI

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan yang terlibat atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan ini. Ucapan ini juga disampaikan kepada teman-teman yang sudah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, A. and Netrawati, N. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok untuk mencegah kecanduan menonton live-streaming video game online SMA Negeri 14 Padang. *Educatoria Journal of Education and Humanities*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.59687/educatoria.v1i2.22>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>
- Fijriani, F. and Amaliawati, R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. *Terapeutik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.26539/116>
- Giree, M. and Das, D. (2024). Effectiveness of structured intervention module on video game addiction among adolescents in Nepal. *Journal of Advanced Academic Research*, 11(1), 116–125. <https://doi.org/10.3126/jaar.v11i1.65534>
- Hardi, E., Anastianto, F., Desmita, D., Syafwar, F., Jumiarti, D., S Yulitri, R. (2023). Gambaran tingkat kecanduan game online remaja dan implikasinya terhadap bimbingan dan

- konseling. *Ristekdik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 503.
<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.503-507>
- Islam, M., Biswas, R., S Khanam, R. (2020). Effect of internet use and electronic game-play on academic performance of Australian children. *Scientific Reports*, 10(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-78916-9>
- Macur, M. and Pontes, H. (2021). Internet gaming disorder in adolescence: Investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*, 21(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Marfuatun, M., Robyanto, S., S Aulia, F. (2024). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT sebagai upaya mengurangi kecanduan bermain game online remaja. *Ristekdik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 98.
<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i1.98-104>
- Novrialdy, E., Nirwana, H., S Ahmad, R. (2019). High school students' understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Prasetiawan, H., Barida, M., Handaka, I., Widyastuti, D., Wahyudi, A., Muyana, S., ... S Saputra, E. (2023). Counselor strategies to reduce online gaming addiction through creative cognitive behavior counseling. *Pegegog*, 13(02).
<https://doi.org/10.47750/pegegog.13.02.18>
- Rahyuni, R., Yunus, M., S Hamid, S. (2021). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar dan prestasi belajar siswa SD Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. *Bosowa Journal of Education*, 1(2), 65–70. <https://doi.org/10.35965/bje.v1i2.657>
- Reza, R. and Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30.
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Safithry, E. and Anita, N. (2019). Konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik. *Suluh Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>