

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS TEKNIK  
SELF MANAGEMENT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI  
DI SMK NEGERI 1 HUTARAJA TINGGI**

<sup>1</sup>Nor Mita Ika Saputri, <sup>2</sup>Vitria Larseman Dela, <sup>3</sup>Iis Islamiati, <sup>4</sup>Asmaryadi, <sup>5</sup>Khairul Amri

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan  
Normita.ika@um-tapsel.ac.id

---

**Abstract-** Games are actually made in generations. Each generation has different technology. However, in essence, the bigger the generation, the more sophisticated the technology. Online games cause teenagers to feel challenged so that they continue to play them, causing teenagers not to have a priority scale in carrying out daily activities. The attitude of not having good self-management control in relation to playing online games. Several studies have stated that there are problems that arise from excessive online game playing activities, including lack of concern for social activities, loss of control over time and decreased academic achievement, health and other important life functions. This study aims to determine the effect of group counseling services based on self management techniques on the reduction of online game addiction in class XI students at SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi. The type of research used is quantitative research, with the experimental method with a quasi-experimental design approach. The sample in this study amounted to 10 people in 1 experimental group. The results of the research in the experimental group there was a significant change between the pretest and the posttest. The pretest result of the experimental group was 113.1 and the posttest was 73.5. So the experimental group experienced a decrease of 39.6 in the medium category. The general conclusion of this study is that group counseling services based on self-management techniques have an effect on reducing the level of online game addiction in students.

**Keywords:** Self management, technique group counseling, online game addiction

**Abstrak-** Game sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun, pada intinya semakin besar generasinya semakin canggih teknologinya. *Game online* menyebabkan remaja merasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya sehingga menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Sikap kurang memiliki *control self management* yang baik terhadap keterkaitannya dengan bermain *game online*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan diantaranya, kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, kesehatan dan fungsi-fungsi kehidupan lainnya yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode Eksperimen dengan pendekatan *Quasi Eksperimental Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang dalam 1 kelompok eksperimen. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen terdapat perubahan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest*. Hasil pretest kelompok eksperimen adalah 113,1 dan posttest adalah 73,5. Maka kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 39,6 dengan kategori

sedang. Kesimpulan umum penelitian ini adalah layanan konseling kelompok berbasis teknik *self management* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik.

**Kata kunci** : Konseling Kelompok Teknik *Self Management*, Kecanduan *Game Online*

---

## PENDAHULUAN

Masa modern saat ini remaja ataupun siswa SMA mulai mengenal yang namanya teknologi. Perkembangan teknologi dan industrialisasi serta informasi yang semakin canggih, sehingga menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Beraneka jenis tertentu untuk memenuhi kebutuhan dalam pendidikan, kesehatan, serta sekedar untuk hiburan. Pada saat ini, perkembangan teknologi sangat bisa dirasakan oleh manusia diseluruh dunia. Teknologi dapat meringankan pekerjaan individu dan digunakan hampir disemua sektor kehidupan (Rahman & Nursalim, 2021).

Salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan para anak-anak, remaja, bahkan orang tua adalah *game online* terkhususnya dikalangan siswa. Saat ini banyak fenomena yang membuktikan bahwa para remaja terkhususnya para siswa-siswi sangat tertarik terhadap *game online*. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah pengguna *game online* di Indonesia.

Hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa salah satu konten hiburan yang banyak dipilih oleh masyarakat Indonesia adalah *game online*, yaitu sebesar 16,5 persen (Buletin APJII, 2020) dan bahkan diprediksi akan meningkat sebanyak 21,6 persen di tahun 2025 (Dahwilani, 2020).

Menurut survei oleh Wearesocial dan Hootsuite (2020), diketahui bahwa sekitar 59 persen pengguna internet di Indonesia menggunakan aplikasi *game online* setiap bulannya. Hasil studi oleh Pokkt, Decision Lab dan Mobile Marketing Association (MMA) (dalam Maulida, 2018) juga

mencatat jumlah *gamers* (pemain *game online*) di Indonesia mencapai 60 juta. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 100 juta pada 2020 (Maulida, 2018), sehingga menjadikan Indonesia sebagai negara dengan *gamers* terbanyak se-Asia Tenggara dan keenam se-Asia (Sulistya, 2020). Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa jumlah pemain *game online* di Indonesia terbilang banyak.

*Game online* digunakan sebagai hiburan tersendiri untuk mendapatkan kesenangan. Kesenangan dalam bermain *game* kini menjadi kegiatan dalam kehidupan sehari-hari bagi para remaja dalam meluangkan waktu sehingga kadang para remaja lupa akan waktu yang telah mereka pakai hanya untuk bermain *game*. Hal ini mengarahkan pada tingkah laku yang sudah menunjukkan ketidakpedulian terhadap resiko-resiko *negatif* yang akan dihadapi oleh para pemain *game*.

Menurut Weinstein (2010), kecanduan *game online* adalah menggunakan *game online* secara berlebihan atau komplusif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada *game online* akan menggunakan *game online* secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain *game online* dan mengabaikan hal-hal lainnya seperti melupakan kewajibannya sebagai siswa di sekolah.

Oleh karena itu siswa perlu perlakuan bimbingan dan konseling agar siswa- siswi dapat menyadari apa yang mereka lakukan sangat memberikan kerugian pada mereka dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kognitif terutama pada prestasi mereka

disekolah. Dalam bimbingan dan konseling terdapat layanan konseling kelompok. Menurut Supriatna (2013) konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan kepada guru BK untuk memecahkan suatu masalah yang dialami oleh anggota kelompok tersebut, termasuk dalam pengelolaan diri siswa. Karena kebanyakan siswa yang sudah kecanduan *game online* tidak mampu mengontrol dirinya sendiri.

Dalam konseling kelompok teknik yang paling tepat dalam pengelolaan diri siswa atau perubahan tingkah laku mereka ke arah yang lebih baik adalah teknik *self management*. *Self management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan *behavioral*. Menurut Hartono dan Boy (Asrianti, 2016), menyatakan bahwa pendekatan *behavioral* selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan *behavioral* beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan.

Salah satu teknik konseling dalam pendekatan *kognitif behavior* adalah teknik *self management* yang di mana teknik *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling *behavioral* yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk mengubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilaku sendiri.

Menurut Kanar (2011), *self management* adalah kualitas personal dari disiplin diri atau kontrol diri. Orang-orang yang memajemen diri dengan baik adalah

orang-orang yang dapat memotivasi diri sendiri. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, *management* waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya. Karena pada kenyataannya siswa di era yang semakin canggih ini banyak yang tidak mampu mengontrol dirinya apalagi saat mereka sedang bermain *gadget*. Menurut Sukatno (2020), *gadget* adalah sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi. Karena banyaknya masalah siswa mengenai ketidakmampuannya mengontrol diri, sehingga peran guru BK di sekolah sangat dibutuhkan.

Peneliti juga sudah mengamati lingkungan sekitar terkhususnya siswa yang ada di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi yang memang sering menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game online* daripada belajar, beberapa siswa ada yang tidur di kelas karena begadang sambil bermain *game online*, serta ada beberapa siswa yang membolos dan memilih bermain *game online* di warnet pada saat jam pelajaran dan juga ada beberapa siswa yang tidak langsung pulang kerumahnya tetapi nongkrong di suatu tempat seperti di *caffe* atau warung yang tersedia wifi sehingga mereka bisa memainkan *game online* di tempat itu, hal tersebut membuat minat serta prestasi mereka dalam belajar di sekolah berkurang.

Oleh karena itu siswa perlu perlakuan bimbingan dan konseling agar siswa-siswi dapat menyadari apa yang mereka lakukan sangat berdampak buruk bagi mereka dan sangat berpengaruh pada akademik, kesehatan dan kognitif mereka. Melihat fenomena tersebut perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap bermain *game online* dapat berkurang secara efektif.

Maka dari itu beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online*, peneliti tertarik dengan pendekatan terhadap tingkah laku atau pendekatan *kognitif behavior* salah satunya adalah teknik *self management*.

Berdasarkan latar belakang di atas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai perilaku kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Maka judul yang diambil dalam penelitian ini adalah “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self Management Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi**”.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi, Desa Pir Trans Sosa II, Kecamatan Hutaraja Tinggi, Kabupaten Padang Lawas. Sedangkan lama penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan setelah pelaksanaan seminar proposal atau setelah surat keterangan penelitian dikeluarkan oleh kampus.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Ridwan, (2004:50) Penelitian eksperimen adalah penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Sugiyono (2010:72) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol. Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian dengan melakukan percobaan terhadap kelompok

eksperimen, kepada tiap kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test-Post test Design*. Yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja. Desain penelitian *one group pre-test post-test design* ini diukur dengan menggunakan *pre-test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Rumus :

$$O1 \times O2$$

Keterangan:

1. O1 = *Pretest* dalam kelompok eksperimen
2. O2 = *Posttest* kelompok eksperimen
3. X = Perlakuan

Dengan rumusan di atas, maka penelitian dapat lebih mudah mengetahui dan mengembangkan hasil penelitian, apakah ada penurunan dari responden sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, dengan demikian akan diketahui tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berkurang atau tidak.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi yang terdiri dari 4 kelas. Jadi total populasinya adalah 89 siswa, data populasi digambarkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Keadaan Siswa Kelas XI SMK Negeri 1**  
**Hutaraja Tinggi**

No	Kelas	Jumlah siswa
1	XI TKJ	15
2	XI ATP	28
3	XI OTKP	21
4	XI TKRO	25
Jumlah		89

Teknik pengambilan sampel ini dibuat sesuai kebutuhan yang menunjang kegiatan dalam konseling kelompok. Menurut Latipun (2001) dalam Namora (2016:77) menyatakan bahwa konseling kelompok pada umumnya beranggotakan antara 4-12 orang. Jumlah anggota yang kurang dari 4 tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika konseli melebihi 12 terlalu besar karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Dengan hal tersebut peneliti mengambil satu kelompok dengan jumlah 10 siswa dengan tingkat kecanduan *game online* yang berbeda untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

**Tabel 3.2**  
**Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jlh	Keterangan
1	XI	10	Kelompok Eksperimen

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian ilmiah. Suharsimi A, (2006), mengemukakan bahwa di dalam penelitian, cara memperoleh data dikenal sebagai metode pengumpulan data. Mengumpulkan berarti mengamati variabel yang akan diteliti dengan metode atau teknik pengumpulan data tertentu.

Menurut Sugiono (2010: 137) teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk memperoleh data pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan melalui instrumen yang akan dikembangkan oleh penulis. Dalam penelitian ini jenis observasi yang digunakan adalah observasi non sistematis.

Dalam penelitian ini, peneliti mengemukakan insrumen skala *likert* yang diambil dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* pada siswa, kemudian dibuat pernyataan.

Uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor pretest dan posttest pada sampel. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 10 siswa. Sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh layanan konseling kelompok berbasis teknik self management terhadap tingkat penurunan kecanduan *game online*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 23 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self managment*. Data-data yang diperoleh adalah *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan *game online* untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat kecanduan *game online* yang digunakan adalah angket.

Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa adalah sebagai berikut :

### 1. Tahap pertama

Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 45 menit. *Pretest* dilaksanakan pada hari senin 21 maret 2022, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar bimbingan dan konseling serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik. Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan dan petunjuk pengisian angket kecanduan *game online*, peserta didik dapat memahami dan dapat

memberikan informasi mengenai kecanduan *game online*.

Hasil *pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari ketersediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kecanduan *game online* peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan kecanduan *game online* sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan juga selesai pada waktu yang telah ditentukan yaitu 45 menit.

## 2. Tahap kedua

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik, peneliti selanjutnya menjadwalkan untuk bertemu lagi pada pertemuan berikutnya yang dilaksanakan pada hari selasa 22 maret 2022. Pada tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan apa itu layanan konseling kelompok, tujuan, manfaat, asas-asas yang ada dalam konseling kelompok, serta bagaimana cara atau tahap dalam melaksanakan layanan konseling kelompok. Setelah peneliti menjelaskan tentang layanan konseling kelompok peserta didik diminta untuk dapat membedakan apa itu bimbingan kelompok dengan konseling kelompok sehingga sedikit banyaknya mereka paham tentang layanan yang sedang mereka jalani. Pertemuan kedua juga selesai dengan waktu yang sudah disepakati yaitu 45 menit.

## 3. Tahap ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada hari rabu 23 maret 2022. Merupakan penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management*, menjelaskan pengertian *self management*, karakteristik, aspek dan tujuan *self management*, serta dengan mengajarkan peserta didik untuk mengobservasi tentang kemampuan mengatur diri dan mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan diri yang lebih baik. Dengan memberikan metode non-interaktif. Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik,

kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas yang lebih positif. Seperti dalam jangka waktu satu minggu ini untuk tidur tepat waktu dan tidak memainkan *game online* lebih dari 30 menit.

Kemudian peneliti meminta kepada peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya. Sebagian dari mereka menyatakan bahwa mengatur diri sendiri dengan tingkatan yang lebih positif untuk mengurangi efek buruk dari kecanduan bermain *game online* sangat penting dalam kehidupan dirumah maupun disekolah. Mereka akan lebih dapat menghargai orang-orang disekitar dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sesuai porsinya masing-masing.

Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan langkah ketiga berjalan dengan lancar, dengan tujuan peserta didik memahami pentingnya kemampuan mengatur diri sendiri dengan tujuan yang positif.

## 4. Tahap keempat

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sudah dilaksanakan, kemudian pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan keempat dilaksanakan pada hari kamis 24 maret 2022. Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan apa yang di maksud dengan *game online*, serta apa saja dampak positif dan negatif dari *game online*. Setelah peneliti memaparkan apa itu *game online* serta dampak positif dan negatifnya peserta didik sangat antusias sekali untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka ketahui tentang apa itu *game online* dan apa dampaknya untuk mereka, disitulah terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dengan peserta didik.

Bagi peserta didik yang gemar bermain *game online* untuk menyusun target perubahan yang harus dipilih dengan jelas, spesifik, dan dapat dicapai.

Pada pertemuan keempat ini selesai sesuai waktu yang sudah di tentukan yaitu 45 menit.

5. Tahap kelima

Proses konseling kelompok dilaksanakan pada hari jumat 25 maret 2022 pada pukul 10.00 WIB dengan waktu 45 menit. Seperti biasa proses konseling kelompok diawali dengan peneliti melakukan pembukaan dengan menyambut anggota kelompok diawali dengan baik, memberikan salam, menyapa, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang bisa membuat peserta didik nyaman dan suasana tidak tegang. Pada pertemuan ini materi yang diberikan peneliti adalah mengatur waktu. Peneliti menjelaskan pengertian waktu, cara

memberikan pendapatnya selama mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* selama beberapa hari ini. Kemudian peneliti memberi motivasi kepada peserta didik untuk upaya yang akan dilakukan. Setelah pembahasan materi dan kegiatan mengemukakan pendapat selesai, peneliti langsung melaksanakan kegiatan tahap akhir yaitu *posttest*.

Berdasarkan hasil pengamatan secara umum pelaksanaan *posttest* dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat dari antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku peserta didik walaupun tidak total tetapi menunjukkan penurunan perilaku negatif kecanduan *game online* peserta didik.

**Hasil Uji Normalitas**

Berdasarkan penghitungan diatas maka dapat dinyatakan bahwa data atau instrument tersebar secara normal. Karna bisa dilihat dari hasil signifikansi (sig) lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Stat	Df	Sig.
Pretest	,175	10	,200 <sup>*</sup>	,931	10	,455
PostTest	,119	10	,200 <sup>*</sup>	,957	10	,757

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

a. Lilliefors Significance Correction

*memanagemen*kan waktu dan manfaat. Peserta didik diharapkan mampu mengatur waktu kegiatan sehari-hari serta mampu mengatur waktu belajar yang menjadi tanggung jawab sesuai dengan kondisi dirinya. Peserta didik juga diharapkan untuk mampu membedakan waktu belajar dengan bermain sehingga tercipta disiplin diri.

6. Tahap keenam

Pada tahap ini hari sabtu 26 maret 2022 peneliti membahas tentang fenomena yang terjadi pada saat ini atau berita aktual seperti halnya dampak pacaran dikalangan remaja. Pada tahap ini suasana menjadi tidak tegang dan santai karena peserta didik dituntut untuk bebas berpendapat dan berbicara seputar tentang materi yang sedang dibahas.

Kemudian pada tahap ini juga peserta didik diminta untuk menyimpulkan dan

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data angket sebelum dan sesudah mendapat perlakuan bersifat homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas kelompok sampel penelitian dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data penelitian dikatakan bahwa varians sama (homogen)

- a. Sebaliknya, Jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 5% atau 0,05 maka data penelitian bahwa varians tidak sama (homogen)

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,888	1	18	,359

Berdasarkan tabel diatas nilai sig 0,359 > 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa varian data kelas eksperimen adalah sama atau homogen.

#### Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Jadi pengujian validitas itu mengacu pada sejauh mana suatu instrument dalam menjalankan fungsi.

Uji validitas data *try out* instrumen kecanduan *game online* menggunakan rumus *product moment*. Berdasarkan perhitungan diperoleh data 29 item dinyatakan valid, sedangkan 1 item dinyatakan tidak valid. 1 item instrumen yang tidak valid dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian peneliti menggunakan 29 item intrsumen yang dinyatakan valid dalam penelitian ini.

#### Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (dalam Surapranata 2009), reliabilitas adalah serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur secara berulang dan memberikan hasil atau pengukuran yang subjektif. Dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas *cronbach* instrumen dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,7. Penghitungan dari uji reliabilitas bisa dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4**

#### Uji Reliabilitas Cronbach Alpha

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,980	29

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai *cronbach alpha* 0,980 dengan 29 soal

item instrumen kecanduan *game online* pada siswa oleh karena itu nilai *cronbach alpha* > dari 0,7 maka dapat disimpulkan bahwa item instrumen kecanduan *game online* dinyatakan reliabel dalam penelitian.

1. Analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok eksperimen terdapat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.5**

#### Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Inisial Responden	Kelompok eksperimen	
	Pretest	Posttest
A	112	85
AR	100	80
FR	107	74
H	117	82
HT	119	70
MH	102	75
RI	119	72
RA	108	65
RH	123	68
WS	124	64
<b>Jumlah</b>	<b>1131</b>	<b>735</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>113,1</b>	<b>73,5</b>

Berdasarkan data diketahui bahwa jumlah kelompok eksperimen sebelum mendapat perlakuan (*pretest*) adalah 1.131 dengan nilai rata-rata 113,1. Jumlah kelompok eksperimen sesudah mendapat perlakuan (*posttest*) adalah 735 dengan nilai rata- rata 73,5.

#### Uji Hipotesis

Uji Hipotesis adalah cabang Ilmu Statistika Inferensial yang dipergunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut.

Pembuatan uji hipotesis yang dilakukan adalah penghitungan dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* lalu dibandingkan antara kedua hasil tersebut apakah terdapat penurunan yang signifikan setelah

diberikan layanan konseling kelompok sebanyak enam kali pertemuan ternyata hasil rata-rata pretest eksperimen adalah 113,1 dan hasil dari posttest eksperimen adalah 73,5. Maka terdapat penurunan antara pretest dan posttest pada kelas eksperimen dengan hasil 39,5. Berdasarkan perbandingan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan pada kelompok eksperimen dilaksanakan layanan konseling kelompok maka dari hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen ada penurunan yang signifikan maka hipotesis diterima.

Berdasarkan *Paired Sample T-Test* di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh secara signifikan antara layanan konseling kelompok berbasis teknik *self management* terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas XI yang ada di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi yang beralamat di Desa Pir Trans Sosa II, Kecamatan Hutaraja Tinggi, Kabupaten Padang Lawas, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dimulai dari tanggal 10 Maret sampai 10 Mei 2022.

Berdasarkan penelitian dilakukan layanan konseling kelompok dengan 6 kali pertemuan terhadap siswa-siswi di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dalam 1 kelompok eksperimen. Karakteristik yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang suka bermain *game online* dan memenuhi kriteria dalam pengambilan sampel yang sudah ditentukan oleh peneliti. Untuk mengetahui karakteristik tersebut peneliti melakukan observasi non sistematis dan dibantu dengan guru BK yang ada disekolah. Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil pretest dan posttest diperoleh dari penyebaran angket yang dilakukan oleh

peneliti mengenai kecanduan *game online*. Pada pelaksanaan pertemuan konseling kelompok membahas topik yang berbeda-beda tapi saling memiliki keterkaitan diantaranya dalam mengurangi kecanduan *game online* dengan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok.

**Tabel 4.7**  
**Perbandingan Kelompok Eksperimen**  
**Pretest dan Posttest**

Inisial Responden	Kelompok eksperimen		Score penurunan
	Pretest	Posttest	
A	112	85	27
AR	100	80	20
FR	107	74	33
H	117	82	35
HT	119	70	49
MH	102	75	27
RI	119	72	47
RA	108	65	43
RH	123	68	55
WS	124	64	60
<b>Jumlah</b>	<b>1131</b>	<b>735</b>	<b>396</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>113,1</b>	<b>73,5</b>	<b>39,6</b>

Berdasarkan penghitungan jumlah dari hasil kelompok eksperimen sebelum mendapat perlakuan (*pretest*) adalah 1.131 dengan nilai rata-rata 113,1. Jumlah kelompok eksperimen sesudah mendapat perlakuan (*posttest*) adalah 735 dengan nilai rata-rata 73,5. Dengan hasil pretest 113,1 dan hasil posttest 73,5 maka kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 39,5. Dengan jumlah score penurunan pada responden "A" sesudah mendapat perlakuan sebesar 27, score penurunan pada responden "AR" sesudah mendapat perlakuan sebesar 20, score penurunan pada responden "FR" sesudah mendapat perlakuan sebesar 33, score penurunan pada responden "H" sesudah mendapat perlakuan sebesar 35, score penurunan

pada responden "HT" sesudah mendapat perlakuan sebesar 49, score penurunan pada responden "MH" sesudah mendapat perlakuan sebesar 27, score penurunan pada responden "RI" sesudah mendapat perlakuan sebesar 47, score penurunan pada responden "RA" sesudah mendapat perlakuan sebesar 43, score penurunan pada responden "RH" sesudah mendapat perlakuan sebesar 55, score penurunan pada responden "WS" sesudah mendapat perlakuan sebesar 60. Maka dari hasil penghitungan terjadi penurunan terhadap tingkat kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi setelah melaksanakan bimbingan kelompok selama enam kali pertemuan. Serta dari hasil uji hipotesis paired sample t-test diketahui nilai sig. (t-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesisnya diterima.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Rudi Herwanto 2014 dengan judul penelitian "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019". Diketahui bahwa hasil perhitungan menunjukkan terdapat perbedaan positif mengenai kepercayaan diri peserta didik dari hasil rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil perhitungan skor rata-rata kepercayaan diri sebelum diberikan perlakuan 46 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama mengalami peningkatan 78,0. Dari hasil uji-z independent non parametrik diperoleh nilai taraf signisikan 0,05 maka  $0,025 < 0,05$  maka dengan demikian kepercayaan diri peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan

menggunakan teknik psikodrama. Jadi hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Aminah 2012, dengan judul penelitian "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas XI-Ak SMK Swasta Yaspi Labuhan Deli Medan". Berdasarkan hasil penghitungan skor pretest dan posttest yang diperoleh. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan jumlah skor rata-rata pada kedua kelompok. Hasil perhitungan skor rata-rata kelompok eksperimen setelah dilakukan bimbingan kelompok lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Rata-rata skor pretest kelompok kontrol adalah 111,067 dan rata-rata skor posttest yang diperoleh adalah 111,867. Maka rata-rata skor peserta didik kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,8. Rata-rata skor pretest kelompok eksperimen adalah 105,933. Rata-rata skor posttest yang diperoleh adalah 117,267. Maka rata-rata skor kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 11,333. Rata-rata skor peserta didik kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,8. Maka diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri peserta didik.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Tria Ratna Dewi 2008, dengan judul penelitian "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Home Room* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Bidang Akademik Di SMK Kartika 2 Surabaya". Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji tanda diperoleh hasil sebagai berikut:  $N = 5$  dan  $x = 0$ , maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Dengan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik

*home room* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bidang akademik di SMK Kartika 2 Surabaya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bertujuan untuk melihat penurunan tingkat kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Secara khusus penelitian ini dapat disimpulkan :

1. Hasil *pretest* kelompok eksperimen 1131, rata-rata kelompok eksperimen adalah 131,1.
2. Hasil kelompok eksperimen dari data *pretest* adalah 1131, rata-rata 131,1, dan *posttest* kelompok eksperimen 735, dengan rata-rata 73,5, setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil 113,1 dan *posttest* 73,5 maka kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 39,6 dengan kategori sedang.
3. Maka dapat disimpulkan hipotesisnya diterima.

## DAFTAR RUJUKAN

Dahwilani, D. M. (2020, 23 Desember). *Survei: 16,5 Persen Masyarakat Waktu Main Game Online Selama Pandemi Covid-19*. *iNews*.

<http://www.inews.id/techno/internet/survei-165-persen-masyarakat-habiskan-waktu-main-game-online-selama-pandemi-covid-19/all>

Kanar, Carol C. (2011). *Teori self management*. Jakarta: Jurnal

Latipun, 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press

Maulida, L. (2018, 17 Oktober). *Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020*. *Tek*.  
<https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-terbanyak-di-Indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4>

Rahman, J. O. & Nursalim, M. (2021). *Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online “Mobie Legends” Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal BK Unesa*, 12 (1), 93-100.

Sulistya, R. (2020, 27 November). *Jumlah gamers online Indonesia terbanyak di Asia Tenggara*. *Republika*.

Supriatna, Mamat. 2013. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, Hal 16.

Sukatno, S. (2020). *PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMK NEGERI 1 BATANG ANGKOLA*. *Ristekdik: jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 167-171.

Wearesocial & Hootsuite. (2020). *Digital 2020 Indonesia*.

Weinstein. (2010). *Computer and Video Game Addiction – A Comparison between Game Users and Non-Game Users*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 268-276.

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: UPT Unnes Press. Skripsi.