

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENCEGAH KECANDUAN PENGGUNAAN
GAME ONLINE
(Di SMA Negeri 2 Sungai Limau)**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Succy Primayuni
NIM. 15006142

**BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENCEGAH
KECANDUAN PENGGUNAAN *GAME ONLINE* (DI SMA NEGERI 2
SUNGAI LIMAU)**

Nama : Succy Primayuni
Nim/BP : 15006142/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 09 Februari 2021

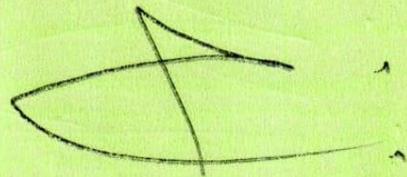
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
NIP. 19530324 197602 2 001

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan
Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan
Penggunaan *Game Online* (di SMA Negeri 2 Sungai Limau)

Nama : Succy Primayuni

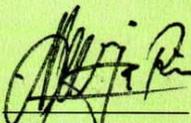
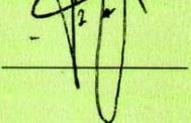
Nim/BP : 15006142/2015

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 09 Februari 2021

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons	1. 
2. Anggota	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Succy Primayuni
Nim/BP : 15006142/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan Penggunaan *Game Online* (di SMA Negeri 2 Sungai Limau)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan

Padang, 09 Februari 2021

Saya yang menyatakan,



Succy Primayuni
NIM.15006124

ABSTRAK

Succy Primayuni. 2020. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan *Game Online*”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa siswa menghabiskan waktu 5-6 jam untuk bermain *game online*, tidak makan tepat waktu, dan tidak mempedulikan lingkungan sosial karena bermain *game online* lebih menarik menurut mereka. Siswa juga sering bermain *game* dikelas jika gurunya membosankan, siswa sering ingin pulang cepat agar bisa bermain *game* diwarnet, dalam sehari siswa mampu bermain *game* 2-3 jam, dan saat libur sekolah siswa bermain *game online* bisa sampai 4 jam lebih dalam sehari. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok., (2) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, (3) Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management*, dan (4) Mendeskripsikan perbedaan kecanduan *game online* siswa pada kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dan kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *the non-equivalent control group*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Sungai Limau yang terdaftar pada tahun 2019/2020 yang berjumlah 30orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kecanduan *game online*.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) hasil analisis data *pretest* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Tinggi (2) hasil analisis data *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Rendah, (3) Hasil data *posttest* pada kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Sedang, (4) hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima yang mana layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efektif untuk mencegah kecanduan bermain *game online*..

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Kecanduan *Game Online*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management untuk Mencegah Kecanduan Game Online di SMA Negeri 2 Sungai Limau”. Pada penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons. selaku pembimbing akademik sekaligus yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran kepada peneliti untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons. selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Netrawati, M.Pd., Kons. selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP serta segenap karyawan Jurusan BK FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen BK FIP UNP yang telah membantu peneliti selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
6. Bapak H. Afrizal Syafrul, S.Pd., MM. selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Sungai Limau dan Ibu Novia Vandini, S.Pd. selaku koordinator BK di SMA Negeri 2 Sungai Limau yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau, khususnya kelas X IPS 2 yang menjadi sampel penelitian, yang telah bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Kedua orangtua Ayahanda tersayang Muhammad Rasul, dan Ibunda tersayang Yulimarni, S.Pd beserta adinda Aldio Prayoga yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian, bimbingan, arahan serta memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti demi kelancaran dan kesempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga seluruh keluarga peneliti selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.
9. Seluruh teman-teman Angkatan 2015 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan doanya.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan berupa pahala dan kemuliaan disisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti

mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penelitian di masa yang akan datang. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2020

Peneliti
Succy Primayuni

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
1. Teoritis	13
2. Praktis	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	15
B. Layanan Bimbingan Kelompok	26
C. Teknik <i>Self Management</i>	31
D. Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Mangement</i> untuk Mencegah Kecanduan <i>Game</i> <i>Online</i>	45
E. Penelitian Relevan	49
F. Hipotesis	50
G. Kerangka Berpikir.....	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Subjek Penelitian.....	58

C. Definisi Operasional.....	60
D. Jenis dan Sumber Data	63
E. Instrumen dan Pengembangannya	63
F. Teknik Pengumpulan Data	66
G. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan Hasil Penelitian	94
C. Keterbatasan Penelitian	106
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran	108
KEPUSTAKAAN	110
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Kerangka Berpikir	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Langkah-langkah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	47
2. Rancangan Penelitian <i>the Non Equivalent Control Group</i>	55
3. Rancangan Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok.....	57
4. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan <i>Game Online</i>	66
5. Penskoran/Peniilaian Instrumen Kecanduan <i>Game Online</i>	67
6. Distribusi Data <i>Pretes</i> Frekuensi dan Persentase Kecanduan <i>Game Online</i> . Berdasarkan Kategori (n=30)	71
7. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>), Standar Deviasi (<i>SD</i>), Skor Ideal, Skor Tertinggi (<i>Max</i>), Skor Terendah (<i>Min</i>) dan Persentase (%) Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau (n=30)	72
8. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
9. Limau Berdasarkan Aspek <i>Sailance</i> (n=30)	73
10. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
11. Limau Berdasarkan Aspek <i>Euphoria</i> , (n=30).....	74
12. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
13. Limau Berdasarkan Aspek <i>Conflct</i> (n=30)	75
14. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
15. Limau Berdasarkan Aspek <i>Tolerance</i> (n=30	76
16. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
17. Limau Berdasarkan Aspek <i>Withdrawal</i> (n=30)	77
18. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
19. Limau Berdasarkan Aspek <i>Withdrawal</i> (n=30)	78
20. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
21. Limau pada Kelompok Eksperimen (n=15).....	79
22. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	
23. Limau pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek <i>Sailance</i> (n=15).....	80

24. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek <i>Euphoria</i> , (n=15).....	81
25. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek <i>Conflict</i> (n=15)	82
26. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau Berdasarkan Aspek <i>Tolerance</i> (n=15).....	83
27. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek <i>Withdrawal</i> (n=15)	84
28. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau Berdasarkan Aspek <i>Withdrawal</i> (n=15)	85
29. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol (n=15).....	86
30. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Sailance</i> (n=15)	87
31. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Euphoria</i> (n=15)	88
32. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Conflict</i> (n=15)	89
33. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Tolerance</i> (n=15)	90
34. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Withdrawal</i> (n=15)	91
35. Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Negeri 2 Sungai	

Limau pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek <i>Relapse</i> <i>and Reinstatement</i> (n=15).....	92
36. Rank Uji Hipotesis	92
37. Test Statistics Mann-Wgitney (Uji Beda	92

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket.....	117
2. Data Penelitian	133
3. Materi Layanan Bimbingan Kelompok	177
4. Foto.....	187

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini teknologi informasi berkembang sangat pesat. Perkembangan teknologi ini memegang peran penting untuk kelangsungan hidup masyarakat, baik di masa kini maupun di masa yang akan datang. Setiap aktivitas yang dilakukan tidak luput dari bantuan alat-alat elektronik seperti komputer.

Menurut Achmad Sodiki (dalam Maryan, E., 2012) komputer merupakan suatu mesin yang dapat menerima informasi digital, kemudian memprosesnya sesuai dengan program yang dimilikinya dan menghasilkan *output* berupa informasi. Konvergensi antara teknologi komunikasi, media dan komputer menghasilkan sarana baru disebut dengan internet yang mana sampai saat ini pengguna internet semakin meningkat dari waktu ke waktu.

Dalam sebuah survey yang dilakukan oleh US Federal Networking Council, dalam kurun waktu 20 tahun sejak pertama kali penggunaan internet dibuka untuk umum, kini pengguna internet didunia mencapai lebih dari 1,4 miliar atau sekitar 21% dari total penduduk dunia. Di Benua asia, peringkat pertama negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak adalah China dengan total 253 juta orang pengguna atau sekitar 19% dari total penduduk China. Sedangkan di Indonesia, Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) baru-baru ini mengadakan survei pengguna internet di Indonesia. Hasilnya adalah jumlah pengguna aktif

internetindonesia sudah mencapai 63 juta orang, atau sekitar 24% dari total populasi Indonesia jumlah ini meningkat sekitar 8% jika dibandingkan dengan tahun lalu, dimana saat itu hanya sekitar 55 juta pengguna saja.

Hal ini didukung oleh data terakhir yang didapat dari Internet World Statistic (dalam Nirmala, C., & Kartasmita, S, 2012) pada tanggal 30 Juni 2012 total pengguna internet sekitar 2.405.518.376 (2,4 miliar lebih). Berdasarkan geografis posisi pengguna terbesar berada di benua Asia, yaitusebesar 1.076.681.059, sementara posisi kedua yaitu di benua Eropa sekitar 518.512.109, dan posisi ketiga adalah daerah Amerika Utara yaitu sekitar273.785.413, sisanya berada di daerah Amerika Latin, kemudian Benua Afrika, dan Australia.

Penggunaan internet bisa dilakukan dengan faktor pendukung, seperti komputer, notebook atau melalui telepon seluler. Berbagai informasi dapat diakses melalui internet secara bebas. Hal tersebut menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Semua kalangan dapat mengakses internet dengan berbagai macam layanan, seperti *browsing*, *social network*, *online shopping*, serta jika sudah bosan dapat mengakses *game online* yang banyak bertebaran di dunia maya (Maryan, E., 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mukodim, 2004 fasilitas internet sendiri yang sering digunakan adalah 88% email, 84% world wide web, 79% chatting, 68% downloading file, 18% usenet newgroup dan game online sebesar 16%. Dalam beberapa tahun ini, permainan elektronik

atau yang lebih dikenal dengan permainan game online mengalami kemajuan yang sangat pesat, ini bisa dilihat dari semakin banyaknya warnet atau game center yang bermunculan bukan hanya di kota - kota besar melainkan juga di kota - kota kecil.

Menurut Funk, Baldacci, Pasold & Baumgardner (2004) meningkatnya penggunaan komputer dan internet menjadi kebutuhan sehari-hari mengakibatkan potensi penggunaan secara berlebihan dan bahkan dapat berubah menjadi ketergantungan. Seseorang yang mengalami kecanduan internet dapat dilihat dari berapa banyak waktu yang digunakan dan apa tujuannya (*browsing, e-mail, judi online, game online*). Apabila waktu yang terbuang cukup banyak akan mengakibatkan seseorang menjadi tidak peduli dengan kehidupannya yang harus berjalan dengan normal (belajar, sekolah, bekerja, bersosialisasi, dan lain-lain).

Menurut Nirmala, C., & Kartasasmita, S, (2012) pemakaian internet yang paling membuat kecanduan adalah bermain *game online*. Pemain *game online* biasanya didominasi dari kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, mahasiswa, bahkan orang dewasa. Pelajar yang sering memainkan suatu *game online*, akan menyebabkan mereka menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya.

Berdasarkan ungkapan tersebut, dapat diketahui bahwa *game online* merupakan salah satu layanan internet yang dapat membuat penggunanya kecanduan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Cooper (2009) bahwa

kecanduan adalah bentuk perilaku yang didorong oleh rasa ketergantungan yang tinggi pada hal yang disenanginya sehingga seseorang dapat dikatakan kecanduan jika melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang bahkan bisa lebih dari lima kali. Soetjipto, 2007 kecanduan *game online* adalah peningkatan aktivitas bermain dan pemakaian *game online* secara intensif yang akan menimbulkan permasalahan.

Young, K (2000) kecanduan *game online* adalah aktivitas bermain dengan waktu yang melebihi waktu yang seharusnya. Individu yang kecanduan *game online* dalam seminggu dapat menghabiskan waktu sebanyak 30 jam atau rata-rata pecandu *game online* bisa menghabiskan waktu \pm 20-25 jam dalam seminggu, sehingga dalam sehari bisa bermain sekitar lebih dari 5 jam (Gebrina, 2015). Jadi, *adiksi game online* merupakan keterikatan seseorang yang berlebihan pada aktivitas *game online* yang berakibat negatif pada pelakunya.

Seseorang yang kecanduan pada *game online* ditandai dengan perilaku *salience* (menjadikan *game online* sebagai aktivitas yang penting), *tolerance* (melakukan aktivitas *game online* secara terus-menerus untuk mendapatkan kepuasan tersendiri), *euphoria* (merasa senang ketika bermain *game online*), *withdrawal symptoms* (tidak nyaman jika tidak bermain *game online*), *conflict* (adanya permasalahan akibat bermain *game online*), dan *relapse and reinstatement* (cenderung untuk kembali pada aktivitas *game online* walaupun sudah dikontrol) (Young & Abreu, 2011).

Sebuah fenomena kasus mengenai kecanduan *game online* yang terjadi pada hari Kamis (03/09/2015) di Negara Rusia, Republik Bashkortostan dimana seorang remaja berusia 17 tahun meninggal akibat terlalu sering bermain *game online* selama 22 hari tanpa henti. Peristiwa ini bermula ketika seorang remaja Rusia bernama Rustam (17) sedang mengalami patah kaki dan harus berada di rumah. Karena dirinya merasa bosan, maka Rustam memainkan *game online Dota (Defense of the Ancient)* yang nyaris tanpa henti kecuali saat makan dan tidur. Penyidik mengatakan bahwa remaja itu kecanduan dengan permainan tersebut selama kurang 6,5 jam bermain dalam 22 hari tanpa henti. Menurut pakar kesehatan, Azat Hafizov, penyebab dari kematian remaja itu diduga adanya pembekuan darah pada tubuhnya yang berujung pada kematian (Hardoko, 2015).

Adiksi game online ini berdampak buruk bagi remaja. Rini, Ayu (2011) menyatakan bahwa bermain *game online* yang terlalu sering dapat menyita banyak waktu, sehingga dapat membuat berkurangnya waktu dan kemauan dalam untuk belajar, serta dapat merugikan dalam hal ekonomi, karena semakin lama bermain *game online*, maka akan semakin banyak biaya yang harus dibayar.

Berdasarkan pernyataan diatas, apabila para *gamer* sudah tidak memiliki uang untuk bermain *game online*, maka *gamer* tersebut berupaya memperoleh uang dengan berbagai cara, salah satunya melakukan tindak pidana seperti pencurian.

Hal ini terbukti dengan maraknya fenomena negatif dari kecanduan *game online* seperti salah satu pelajar berusia 17 tahun di Padang panjang, menghabiskan uang sekolahnya untuk bermain *game online* sehingga ia diskor dari sekolah dan pelajar tersebut juga terlibat persekongkolan dengan kawanan pencuri (Padang Ekspres, 2015). Selain itu, di Palembang gara-gara kecanduan *game online* yakni poker seorang paman yang merupakan seorang guru tega menghabisi nyawa ponakannya sendiri hanya karna diganggu saat bermain *game online* (Merdeka.com, 2015). Kemudian, seorang pemuda warga Pucang Anom, Surabaya harus mendekam di dalam penjara disebabkan karena untuk bermain *game online* dia nekat melakukan segala cara, termasuk mencuri (Surabaya Tribun News, 2015).

Fenomena tersebut tidak hanya terjadi pada bidang kriminal saja. Dalam bidang akademis, kecanduan *game online* juga berdampak buruk pada penggunaannya. Hal ini ditemukan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryanto, R. N & Kadarisman, Y (2015) yang berjudul “Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online dikalangan Pelajar” menyatakan bahwa terdapat dampak negatif dari kecanduan *game online* yaitu sering bolos agar bisa bermain *game online* di warnet, prestasi akademik yang rendah, penggunaan uang jajan yang tidak tepat sebagaimana mestinya, jarang berolahraga dalam setiap minggu, dan boros jika mempunyai uang.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada tanggal 2 Agustus 2019, diketahui terdapat beberapa siswa yang datang terlambat ke sekolah, kurang semangat, tidak serius dalam belajar, dan bermain hp dikursi belakang saat guru sedang menjelaskan pelajaran di kelas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang siswa di SMA Negeri 2 Sungai Limau pada tanggal 1 Agustus 2019, diperoleh keterangan bahwa siswa menghabiskan waktu 5-6 jam untuk bermain *game online*, tidak makan tepat waktu, dan tidak mempedulikan lingkungan sosial karena bermain *game online* lebih menarik menurut mereka, serta diketahui terdapat dampak dari kebiasaan siswa dalam bermain game online seperti mata perih dan merah, leher sakit, sering pusing, susah tidur, suka bohong dan boros. Siswa juga sering bermain game dikelas jika gurunya membosankan, siswa sering ingin pulang cepat agar bisa bermain *game* diwarnet, dalam sehari siswa mampu bermain *game* 2-3 jam, dan saat libur sekolah siswa bermain *game online* bisa sampai 4 jam lebih dalam sehari.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah yang sama pada tanggal 3 Agustus 2019, hasilnya diketahui terdapat kebiasaan siswa di sekolah yang kurang sesuai dengan peraturan sekolah, sering mengantuk dikelas saat guru menjelaskan pelajaran, siswa suka berbohong, siswa sering bolos ke warnet, beberapa orang siswa menggunakan waktu istirahat malamnya untuk bermain *game online* sehingga siswa terlambat datang kesekolah, beberapa orang siswa sering mengerjakan PR dikelas, sering dijumpai di kelas beberapa orang siswa

menggunakan ponselnya untuk bermain *game* ketika jam istirahat, jam kosong bahkan jam pelajaran berlangsung, pulang sekolah siswa tidak langsung pulang kerumah tetapi bermain diwarnet, beberapa orang siswa sering menghabiskan waktu diwarnet dan pulang kerumah saat larut malam, dan beberapa orang siswa berbohong kepada orangtua meminta uang untuk beli buku padahal uang tersebut digunakan untuk membeli kuota internet.

Hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* yang ditandai dengan beberapa perilaku seperti sering datang terlambat, tidak mengerjakan PR, sering tidur dikelas, suka berbohong, mudah marah, bermain *game* jika guru membosankan, pulang sekolah selalu buru-buru agar bisa bermain game, sering bolos ke warnet, dan menghabiskan waktu istirahat untuk bermain game. Hal ini akan menjadi faktor penghambat tercapainya prestasi dan hasil belajar siswa yang maksimal. Lalu, akan berdampak pada kebiasaan siswa yang tidak baik dalam belajar dan kehidupannya pada masa yang akan datang.

Hal ini senada dengan hasil penelitian Ameliya (2008) bahwa ada beberapa faktor internal yang menyebabkan remaja kecanduan *game online*, yaitu: (a) keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, (b) rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, (c) ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, dan (d) kurangnya

self control dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan bermain *game online* yaitu: (a) lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*, (b) kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan (c) harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus dan les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Adanya fenomena negatif yang terjadi akibat dari *game online* ini disebabkan oleh adanya sensasi untuk mencoba, adanya sifat agresif, gangguan emosi, dan kurangnya *self-control*. Salah satu penyebab terjadi *adiksi game online* adalah kurangnya *self-control* dalam diri remaja tersebut ketika bermain *game online* (Mehroof, M., & Griffiths, M. D., 2010). Siswa yang demikian itu dapat dikatakan sikap perilaku yang kurang baik, sehingga perlu upaya untuk mengatasi supaya sikap perilaku yang tidak baik itu bisa dicegah melalui layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik *self-management* dipilih karena didalamnya terdapat strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan

dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan yang sesuai dengan permasalahan yang penulis temui di lapangan yaitu kecanduan *game online*.

Senada dengan itu, (Neitzel, 2009) menyatakan tujuan *self-management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll.) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi. Sehingga dengan teknik *self management* ini dapat meminimalisir perilaku yang dapat mengganggu kehidupan seseorang yang dapat membuat dirinya secara sosial akan jauh terlepas dari initeraksi dengan orang lain dan dapat menumbuhkan dan meningkatkan perilaku positif pada diri seseorang yang bertingkah laku sebagaimana seharusnya dan manajemen diri dalam penentuan perilaku yang membawa dampak positif dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat mencegah kecanduan penggunaan *game online* siswa. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan Penggunaan *Game Online* Siswa Kelas X IPS 2 di SMA Negeri 2 Sungai Limau Tahun Ajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Adanya siswa menghabiskan waktu berjam-jam dengan bermain *game online*.
2. Adanya siswa yang mengabaikan lingkungan sosial ketika bermain *game online*.
3. Adanya siswa yang mengabaikan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa atau pelajar ketika bermain *game online*.
4. Adanya siswa bermain *game online* di *handphone* pada saat jam pelajaran atau jam sekolah.
5. Adanya siswa yang merasa gelisa ketika tidak bermain bermain *game online*.
6. Adanya siswa yang melakukan bermain *game online* berulang-ulang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka penelitian ini dibatasi untuk mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mencegah kecanduan penggunaan *game online* siswa kelas X IPS 2 di SMA Negeri 2 Sungai Limau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan maka secara umum rumusan masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok

dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan penggunaan *game online*.

Secara khusus rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *game online* kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *game online* kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*?
4. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *game online* kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan perlakuan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan umum dalam penelitian ini adalah terungkapnya efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan

penggunaan *game online*. Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk memaparkan hal-hal sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.
2. Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok
3. Mendeskripsikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management*.
4. Mendeskripsikan perbedaaan kecanduan *game online* siswa pada kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dan kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*.

F. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengembangan kemajuan dan khasanah ilmu pengetahuan tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan *game online*.

2. Manfaat Praktis

a. Guru BK

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi Guru BK dalam memberikan layanan BK secara tepat, efektif, dan efisien guna siswa terutama dalam mengurangi kecanduaan penggunaan *game online* dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

b. Guru Mata Pelajaran

Dapat memberikan perhatian yang lebih terhadap siswa-siswa yang memiliki tingkat kecanduaan penggunaan *game online* yang tinggi, seperti membuat siswa lebih nyaman dan aktif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga siswa tidak bermain *game online* saat jam pelajaran berlangsung.

c. Siswa

Setelah mengikuti bimbingan kelompok siswa menjadi termotivasi, untuk meningkatkan *self management*, juga mengelola diri dalam bermain *game online*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecanduan *Game Online*

1. Definisi Kecanduan

Kecanduan adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi penggunaan yang berlebihan dan menjadikan sesuatu itu menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupannya (Nurmandia & Wigati, 2013). Kecanduan juga dapat diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan selalu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga tidak dapat mengontrol saat melakukan kegiatan tersebut (Kircaburun, 2016).

Chaplin (2009) mengemukakan bahwa *addiction* adalah keadaan yang menambahkan toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan baik fisik maupun psikologis, serta dapat membuat siswa menjadi mengasingkan diri dari kehidupan di masyarakat. Istilah kecanduan mulanya digunakan oleh banyak orang untuk menggambarkan yang dapat menimbulkan efek negatif pada kehidupan pribadinya salah satu contoh kecanduan adalah kecanduan media sosial, narkoba, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kecanduan ialah suatu sindrom yang terjadi pada siswa dikarenakan sudah merasa nyaman sehingga mampu menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas tersebut. Siswa yang sudah merasa

candu akan terus mencari hingga mengulang aktivitasnya hingga beberapa kali tanpa rasa bosan.

2. Definisi *Game Online*

Eddy Liem, Direktur Indonesia Gamer (dalam Suveraniam, G.N, 2011) mendefinisikan *game online* adalah sebuah game yang dimainkan secara *online* dengan menggunakan internet, PC (*personal computer*) atau konsol *game* biasa seperti PS2, X-Box dan sejenisnya. Kemudian Young, 2009 mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan yang dihubungkan oleh internet dan dapat diakses oleh banyak orang.

3. Definisi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Chaplin, 2009).

Kim (2002) mengemukakan bahwa *game* (permainan) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online (LAN atau *Internet*). Selanjutnya Winn & Fisher (2004) mengemukakan *multiplayergame online* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode

yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayergame* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi *internet* atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (2000) yang menyatakan bahwa *internet* dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Maka terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari *internet* yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka pengertian kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

4. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Lee (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, keempat aspek tersebut adalah sebagai berikut.

- a. *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.
- b. *Withdrawal* (penarikan diri) merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.
- c. *Tolerance* (toleransi) toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan sesuatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain *game online* hingga merasa puas.
- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) merupakan persoalan-persoalan

yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Sedangkan menurut Young & Abreu, 2011 aspek-aspek yang menandakan seseorang mengalami *adiksi game online* yaitu:

a. *Saliance*

Suatu aktivitas yang menjadikan *game online* sebagai aktivitas penting dalam kehidupannya. Keadaan ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kognitif (berpikir tentang aktivitas tersebut) dan kepribadian (menolak kebutuhan dasarnya, seperti tidur, makan, dan kebersihan dalam melakukan aktivitas).

b. *Tolerance*

Suatu proses yang menuntut seseorang untuk melakukan aktivitas secara terus menerus untuk mendapatkan kepuasan tersendiri. Pemain ingin bermain lagi.

c. *Euphoria*

Merasakan kesenangan dalam bermain *game online*.

d. *Withdrawal Symptoms*

Perasaan negatif atau ketidaknyamanan pada saat aktivitas bermain *game online* tidak dilakukan.

e. *Conflict*

Permasalahan atau konflik interpersonal yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dengan satu lingkungan terdekat, seperti: keluarga, teman, pasangan.

f. *Relapse and Reinstatement*

Kecenderungan untuk kembali kepada perilaku kecanduan meskipun setelah beberapa waktu lama sudah dikontrol.

5. Faktor-faktor Penyebab Remaja Kecanduan terhadap *Game online*

Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010) mengemukakan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *adiksi game online* adalah adanya

- a. Sensasi untuk mencoba melakukan permainan *game online*
- b. Adanya sifat agresif
- c. Adanya gangguan emosi
- d. Kurangnya *self-control*

Sedangkan menurut Masya & Candra, (2016) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap *game online*, sebagai berikut.

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang

sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.

- 2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah
- 3) Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain *game online* pada remaja, sebagai berikut.

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

6. Dampak Bermain *Game Online*

Laufi Dian Deodo (2015) mengemukakan bahwa *game online* dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dalam bermain *game online* ini yaitu sebagai berikut.

- 1) Dapat menguasai komputer.
- 2) Dengan bermain *game online* secara langsung dapat mengerti bahasa Inggris yang dipergunakan pada *game* yang tak jarang pemain harus mengartikan sendiri kata-kata yang tidak mereka ketahui.
- 3) Dari *game online* ini dapat menambah teman.
- 4) Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu *game onlinenya* yang telah jadi (GG) mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapatkan uang dari hasil tersebut.

Sementara itu dampak negatif dari bermain *game online* yaitu sebagai berikut.

- 1) Seseorang yang bermain *game online* hanya menghambur-hamburkan waktu dan uang secara sia-sia.
- 2) Bermain *game online* membuat orang menjadi ketagihan.
- 3) Terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah).
- 4) Dengan bermain *game online* tersebut juga bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang.

- 5) Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi *minus*.
- 6) Seorang anak jadi sering berbohong kepada orangtuanya karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah ternyata dia bolos sekolah untuk bermain *game online*.

Margaretha Soleman (dalam Ambarina, 2008) mengemukakan dampak buruk secara sosial, fisik dari kecanduan bermain *game online*, yaitu sebagai berikut.

- a. Sosial

Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan remaja hanya sebatas di *internetgame online* saja, sehingga membuat para pecandu *internetgame online* menjadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial menjadi berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku *gamer* menjadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam permainan *internetgame online*.

- b. Psikis

Pikiran remaja menjadi terus menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Sulit berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos, atau menghindari pekerjaan. Membuat remaja menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-

hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Melakukan apapun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong, mencuri uang, dan lain-lain. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat remaja menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

c. Fisik

Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat tidak tidur semalaman bermain *internetgame online*. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan bermain. Dampak negatif yang lain yaitu berat badan menurun akibat lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak makan makanan ringan dan jarang berolahraga, yang paling parah adalah dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan uraian di atas maka dampak yang ditimbulkan dari bermain *game online* ada dua yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif dalam bermain *game online* ini antara lain dapat menguasai komputer, dapat mengerti bahasa Inggris, dapat menambah teman, serta bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu *game online* dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapatkan uang dari hasil tersebut. Sedangkan dampak negatif dari bermain *game online* antara lain hanya menghambur-hamburkan waktu dan

uang secara sia-sia, menjadi ketagihan, bolos sekolah, bisa membuat lupa waktu untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, membuat mata menjadi *minus*, sering berbohong kepada orang tuanya.

7. Upaya Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Menurut (Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, 2016) beberapa upaya atau solusi mengatasi kecanduan *game online* sebagai berikut.

a. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

b. Mempunyai pikiran hemat

Menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online* di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *game online*.

c. Mencari aktivitas lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga atau membaca buku. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *game online*.

d. Membatasi waktu bermain *game online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain tiga jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

e. Jangan bergaul dengan pemain *game online*

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain *game online* lagi.

f. Meminta bantuan orang terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *game*, akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga.

B. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Definisi Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok untuk membantu individu mengembangkan potensi dan untuk mencegah timbulnya masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Prayitno dan Amti (2004) mengemukakan, bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak,

remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang membantu mengentaskan masalah-masalah terkini, terbaru dan terhangat yang berada dilingkungan anggota kelompok melalui dinamika kelompok (Ahmad, 2013). Selanjutnya Syofwan, Daharnis, dan Syahniar, (2013) mengemukakan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan konseling dalam bentuk kelompok yang diikuti oleh beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Ada beberapa aspek yang dapat dikembangkan melalui dinamika kelompok yaitu: kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan solidaritas anggota kelompok.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan berupa layanan bimbingan konseling kepada beberapa orang dalam bentuk kelompok untuk mengembangkan kemampuan diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bimbingan kelompok agar berkembangnya kemampuan bersosialisasi,

khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok agar berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya kehidupan efektif sehari-hari.

Tujuan bimbingan kelompok adalah agar siswa memperoleh berbagai bahan yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari dan mencegah berkembangnya masalah yang dialami siswa atau klien (Sofwan, Daharnis, & Syahniar, 2013).

3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok membantu siswa memperoleh pengetahuan, memperoleh pengalaman, memperoleh informasi, mengembangkan diri dan mengentaskan masalah yang dialami siswa dalam bentuk kelompok.

4. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2012) mengemukakan asas-asas bimbingan kelompok sebagai berikut.

- 1) Asas Kerahasiaan, merahasiakan dan tidak menyebarkan segala informasi yang telah dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok.
- 2) Asas Kesukarelaan, semua anggota kelompok spontan menampilkan diri tanpa rasa terpaksa dan malu. Kesukarelaan anggota kelompok terus dibina sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok.

- 3) Asas kegiatan dan keterbukaan, anggota kelompok diminta untuk aktif dan terbuka menampilkan segala hal tanpa rasa malu, takut dan ragu-ragu.
- 4) Asas kekinian, pembahasan yang dibahas anggota kelompok hal-hal yang aktual yang sedang terjadi sekarang.
- 5) Asas Kenormatifan, segala hal yang dibahas di dalam kelompok tidak bertentangan dengan norma, tatakrama dan kebiasaan berlaku.
- 6) Asas keahlian, diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

5. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012) tahap-tahap layanan bimbingan kelompok sebagai berikut.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pemimpin kelompok membangun kepercayaan antara pemimpin dengan anggota kelompok dan antara anggota kelompok dengan anggota kelompok agar terbangun hubungan yang hangat didalam kelompok. Tujuan dari tahap pembentukan adalah sebagai berikut.

- a) Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok.
- b) Tumbuhnya suasana kelompok.

- c) Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok.
- d) Tumbuhnya saling mengenal, saling percaya, menerima dan membantu diantara kelompok.
- e) Timbulnya suasana bebas dan terbuka.
- f) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.
- g) Berkenalan.
- h) Rangkaian nama

2) Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok membawa anggota menuju kegiatan yang sebenarnya. Tujuan tahap peralihan sebagai berikut:

- a) Terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
- b) Makin banyak suasana kelompok dan kebersamaan.
- c) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kehidupan kelompok.
- d) Memberi contoh topik

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang memiliki tujuan:

- a) Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok.

- b) Terbahasnya masalah atau topik yang dirasakan secara mendalam atau tuntas.
- c) Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku pemikiran ataupun perasaan.

4) Tahap Penutup

Tujuan yang harus dicapai yaitu:

- a) Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan.
- b) Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah didapat dan dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- c) Terumusnya rencana kegiatan lebih lanjut.
- d) Tetapdirasakannya hubungan kelompok dan kebersamaan meskipun harus diakhiri.

C. Teknik *Self Management*

1. Definisi *Self Management*

Self management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan siswa dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

Nursalim (2013) mengemukakan bahwa *self management* adalah suatu proses di mana siswa mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Proses konseling walaupun pemimpin kelompok yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi anggota kelompok yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah anggota kelompok mendapat suatu keterampilan untuk dapat mengurus diri sendiri.

Astriyani (2010) mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Selain itu, *self management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Merriam & Caffarella (2003) mengemukakan bahwa *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan

menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Self management diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalam rangka mencapai tujuan.

2. Tujuan *Self Management*

Setiap kegiatan yang dilakukan mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai, begitu pula dengan teknik *self management*. Komalasari, Gantina, Wahyuni & Karsih (2011) mengemukakan bahwa dalam proses konseling, konselor dan siswa bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Guru BK mengarahkan siswa dalam menentukan tujuan, sebaliknya siswa pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan siswa dapat mempolakan perilaku, pikiran, dan perasaan sesuai dengan yang diinginkan agar dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankannya sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Aspek-aspek *Self Management*

Self management memiliki beberapa aspek dalam membentuk perbuatan *self management* bagi siswa. Gie (2000) mengemukakan bahwa sekurang-kurangnya ada empat aspek yaitu: pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*).

1) Pendorongan Diri (*Self Motivation*)

Syarat pertama seorang siswa untuk mencapai tujuan ialah pendorongan diri. Gie (2000) mengemukakan pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok siswa akan memperoleh

pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Siswa juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self management* dalam menurunkan kecanduan penggunaan *game online*.

2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie (2000) mengemukakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie (2000) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan

kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampangnyakesenangan, berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, atau iklan film. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang siswa adalah belajar.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*).

Gie (2000) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa,

yaitu sebagai berikut.

- (a) Kecerdasan pikiran, untuk menambah kearifan pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam hidup.
- (b) Watak kepribadian, untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- (c) Rasa kemasyarakatan, untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
- (d) Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

Southall & Gast (2011) mengemukakan bahwa prosedur *self management* terdiri dari kombinasi antara *self-monitoring* (dikenal juga dengan *self-observation*), *self recording*, *self evaluation* dan *self reinforcement* atau *self punishment*.

4. Teknik-teknik *Self Management*

Hartono & Boy (2012) mengemukakan beberapa catatan untuk melaksanakan teknik *self management*, yaitu sebagai berikut.

- 1) Siswa harus aktif berperan dalam setiap bagian proses.
- 2) Siswa didorong untuk melakukan intropeksi diri dan mengajari aspek-aspek dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- 3) Siswa harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.

- 4) Siswa mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- 5) Siswa belajar dengan teknik *self reinforcement*.
- 6) Guru BK bertindak sebagai mentor.

Cormier & Cormier (2009) mengemukakan teknik *self management* terdiri dari tiga teknik yaitu sebagai berikut.

1) Pantau Diri

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Pantau diri merupakan suatu teknik yang bermanfaat untuk asesmen masalah yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau merubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Pantau diri merupakan suatu tahap pertama dan utama dalam setiap program perubahan diri. Dengan kata lain, pantau diri merupakan kunci utama terbentuknya *self management*.

2) Kendali Stimulus

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau respon tertentu (*antecedent*). Sebagaimana telah dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antecedent, behavior, consequence*), perilaku yang sering dibimbing oleh suatu yang mendahului (*antecedent*) dan

dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*concequence*).

3) Ganjar Diri

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Maka, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar diri dapat dilakukan dalam konseling.

5. Ciri-ciri *Self Management*

Ciri-ciri individu yang memiliki *self management* dalam belajar yang tinggi, secara lebih jelas dikemukakan oleh Makhfud (2011) yaitu sebagai berikut.

a. Menentukan Sasaran (*Goal Setting*)

Menentukan sasaran yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang siswa yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.

b. Memonitor Diri Sendiri (*Self Monitoring*)

Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara

mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).

c. Mengevaluasi Diri Sendiri

Pada tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

d. Proses Penguatan Diri (*Self Reinforcement*)

Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari dua macam yaitu; (1) mengkonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan, dan (2) melepaskan *verbal symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.

Selain ciri-ciri di atas Makhfud (2011) mengemukakan bahwa beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *self management* dalam belajar tinggi, yaitu sebagai berikut.

- a. Mengenali diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.
- b. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri. Jangan setengah-setengah, agar benar-benar dapat berjalan dengan baik perubahan itu.

- c. Lakukan perubahan atas kemauan sendiri, karena semua itu untuk diri sendiri bukan untuk orang lain. Pengaruh perubahan itu memang akan mempengaruhi diri orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki *self management* dalam belajar tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

6. Tahap-tahap *Self Management*

Komalasari, Gantina, Wahyuni & Karsih (2011) mengemukakan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Penelitian ini siswa mengobservasi apakah dirinya kecanduaan *game online* atau tidak. Siswa mencatat berapa kali dia bermain *game online* dalam sehari, seberapa sering siswa bermain *game online*, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas bermain *game online*.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh siswa. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

Penelitian ini siswa mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam pengendalian dirinya bermain *game online* kemudian dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum. Jika belum maka perlu ditinjau kembali apakah target perilaku tidak cocok atau *reinforcement* yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri.

Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu (Komalasari, Gantina, Wahyuni & Karsih, 2011).

Penelitian ini jika siswa telah menunjukkan ada mengurangi kecanduan bermain *game onlinem* maka siswa akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan. Namun jika siswa ternyata belum menunjukkan sikap pengurangan bermain *game online* maka siswa akan diberikan *punishment*, penguatan, penghapusan yang telah ditentukan.

Nursalim (2013) mengemukakan bahwa terdapat tiga strategi *self management*, yaitu: *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan di bawah ini yaitu sebagai berikut.

a. *Self Monitoring*

Cormier (dalam Nursalim 2013) mengemukakan bahwa monitor diri (*selfmonitoring*) adalah proses yang mana siswa mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.

b. *Stimulus Control*

Stimuluscontrol adalah penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya atau dilakukannya tingkah laku

tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu.

c. *Self Reward*

Self reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan.

Self reward berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.

7. Kelemahan dan Kelebihan *Teknik Self Management*

Menurut Isnaini (2015) kelemahan dan kelebihan dari teknik self management adalah sebagai berikut.

a. Kelemahan Teknik *Self Management*

- a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangatsubjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- c) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatangsering tidak dapat diatur dan diprekdiksikan dan bersifat kompleks.
- d) Individu bersifat independen.
- e) Konselor memaksakan program pada klien.
- f) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

b. Kelebihan Teknik *Self Management*

- a) Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
- b) Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
- c) Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.
- d) Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak

D. Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mencegah Kecanduan Penggunaan *Game Online*

Salah satu teknik yang direkomendasikan efektif untuk membantu peserta didik dalam mencegah kecanduan penggunaan *game online* yaitu teknik *self management* dengan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang.

Menurut Komalasari (dalam Isnaini (2015) strategi *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian

penghargaan pada diri sendiri. Menurut Neitzel (dalam Isnaini 2015) tujuan self-management digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa atau komunikasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bimbingan kelompok dengan teknik self-management merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Langkah bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self management* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management*

Pelaksanaan Kegiatan	Pemimpin Kelompok	Anggota Kelompok
Tahap Pembentukan	a. Mengucapkan salam, terima kasih dan selamat datang kepada anggota kelompok. b. Berdoa c. Menjelaskan cara tahap-tahap bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> . d. Menjelaskan pengertian, tujuan bimbingan	a. Menjawab salam, terima kasih dan selamat datang dari pemimpin kelompok . b. Berdoa. c. Mendengarkan penjelasan pemimpin kelompok tentang tahap-tahap bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> . d. Mendengarkan penjelasan pemimpin

	<p>kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</p> <p>e. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan dan asa-asa bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</p> <p>f. Memandu anggota kelompok untuk memperkenalkan dan mengungkapkan diri untuk membangun emosional sesama anggota kelompok.</p> <p>g. Melakukan permainan untuk membangun keakraban.</p>	<p>kelompok tentang pengertian, tujuan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i>.</p> <p>e. Mendengarkan penjelasan pemimpin kelompok tentang cara-cara pelaksanaan dan asa-asa bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i></p> <p>f. Perkenalan (khusus pertemuan pertama).</p> <p>g. Permainan rangkaian nama Permainan/selingan.</p>
Tahap Peralihan	<p>a. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh dengan teknik <i>self management</i></p> <p>b. Mempersiapkan dan mengamati kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya.</p> <p>c. Membahas suasana yang terjadi.</p> <p>d. Meningkatkan partisipasi anggota kembali menjelaskan beberapa aspek yang disebutkan pada tahap pembentukan (kalau diperlukan).</p>	<p>a. Mendengarkan penjelasan pemimpin kelompok dan mengikuti arahan pemimpin kelompok.</p> <p>b. Bersiap untuk memasuki tahap selanjutnya dengan bertanya jika masih ada yang belum dipahami.</p> <p>c. Membahas suasana yang terjadi.</p> <p>d. Mendengarkan penjelasan pemimpin kelompok (kalau diperlukan).</p>
Tahap Kegiatan	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan satu topik untuk dibahas oleh anggota kelompok.</p> <p>b. Membagikan daftar</p>	<p>a. Anggota kelompok mendengarkan satu topik yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.</p> <p>b. Mengisi daftar</p>

	<p>cek/observasi kepada anggota kelompok.</p> <p>c. Anggota kelompok diberikan waktu untuk mengisi mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti menggunakan daftar cek/observasi (<i>self monitoring</i>).</p> <p>d. Masing-masing anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengemukakan hal-hal yang sudah diisi dan apa yang dipahami dari daftar cek/observasi diri sendiri.</p> <p>e. Anggota kelompok diminta untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh masing-masing anggota kelompok (<i>stimulus control</i>).</p> <p>f. Anggota kelompok mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri (<i>self reward</i>).</p>	<p>cek/observasi.</p> <p>c. Anggota kelompok mengisi mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti menggunakan daftar cek/observasi (<i>self monitoring</i>).</p> <p>d. Masing-masing anggota kelompok berkesempatan untuk mengemukakan hal-hal yang sudah diisi dan apa yang dipahami dari daftar cek/observasi diri sendiri.</p> <p>e. Anggota kelompok membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh masing-masing anggota kelompok (<i>stimulus control</i>).</p> <p>f. Anggota kelompok mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri (<i>self reward</i>).</p>
ahap Pengakhiran	<p>a. Mengajak anggota kelompok untuk membuat kesimpulan dan keputusan terhadap hasil (<i>self monitoring</i>)</p> <p>b. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.</p> <p>c. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan dan hasil kegiatan.</p>	<p>a. anggota kelompok membuat kesimpulan dan keputusan terhadap hasil <i>self monitoring</i> terhadap topik yang dibahas.</p> <p>b. Mendengarkan penjelasan pemimpin kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri.</p> <p>c. anggota mengemukakan kesan-kesan dan hasil yang diperoleh dari kegiatan.</p>

	d. Pemimpin kelompok membuat janji peremuan selanjutnya.	d. Anggota kelompok membahas waktu untuk kegiatan lanjutan.
	e. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup kegiatan.	e. Anggota kelompok menjawab ucapan terima kasih dari pemimpin kelompok dan menutup kegiatan .
	f. Berdoa.	f. Berdoa.
	g. Salam - - - sayonara.	g. Salam - - - sayonara.

E. Penelitian Relevan

Penelitian relevan dengan penelitian yang akan dilakukan diantaranya sebagai berikut.

1. Indah (2015) yang meneliti tentang “Penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI SMAN 1 Pandaan”. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat perubahan tingkah laku yang signifikan terhadap penggunaan media sosial (*facebook, instagram, twiterr, whastupp*) sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan strategi strategi *self management*.
2. Erdawati (2015) yang meneliti tentang “Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *bibliotherapy* untuk meningkatkan konsep diri”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan *biblioterapi* efektif untuk meningkatkan konsep diri.
3. Mayasari & Istirahayu (2017) yang meneliti tentang “Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi

kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif siswa” Hasil penelitian menjelaskan Kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif mengalami penurunan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebesar 9,5 poin atau 19,79%. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif siswa.

F. Hipotesis

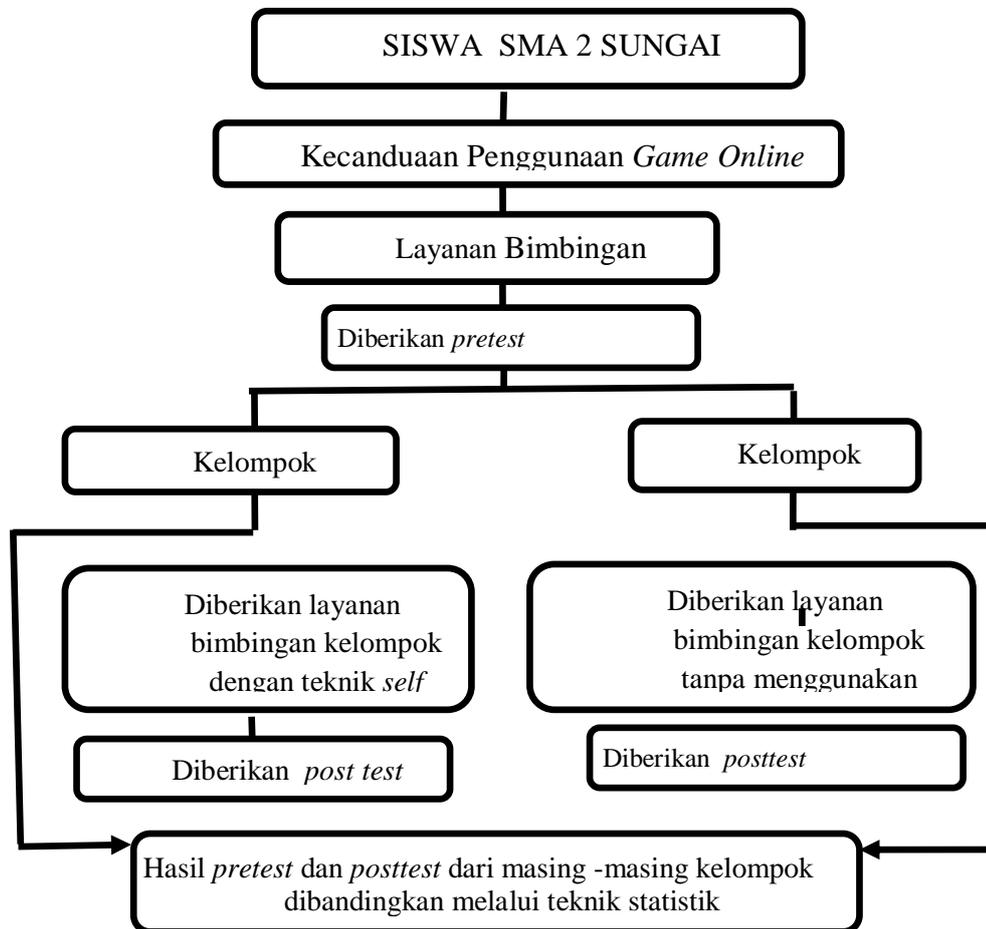
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

H1: Terdapat perbedaan kecanduan penggunaan *game online* siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*.

Ho: Tidak terdapat perbedaan kecanduan penggunaan *game online* siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*.

G. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar di atas menjelaskan bahwa penelitian akan diuji keefektivitasan layanan bimbingan kelompok terhadap kecanduaan penggunaan *game online*, dimana keefektivan layanan bimbingan kelompok ini akan dilihat dari dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu kedua kelompok diberi *pre test*, selanjutnya kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok

dengan perlakuan menggunakan teknik *self management*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*. Kegiatan selanjutnya kedua kelompok diberi *post test* dengan instrumen yang sama, untuk melihat kelompok mana yang lebih baik mendapatkan hasil. Hasil *pre test* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian dibandingkan guna menguji hipotesis penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat ditarik kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Tinggi.
2. Berdasarkan hasil analisis data *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Rendah.
3. Berdasarkan hasil analisis data *posttest* pada kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management* diperoleh keterangan bahwa kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori Sedang.
4. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.0* diperoleh keterangan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima yang mana layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self*

management efektif untuk mencegah kecanduan bermain *game online*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, disarankan kepada siswa untuk menghindari kecanduan *game online* dan lebih meningkatkan *self management* dalam diri dan melakukan tindakan-tindakan dan kegiatan yang lebih efektif sehari-hari, serta juga perlu kerja sama antara guru BK dan personil sekolah lainnya untuk meminimalisir dan mencegah kecanduan *game online* pada siswa, khususnya dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Adapun beberapa saran antara lain:

1) Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru BK untuk dapat memberikan bantuan yang efektif kepada siswa terutama dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa, khususnya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, terutama dengan memberikan materi yang berkaitan dengan penurunan atau meminimalisir kecanduan bermain *game online* pada siswa.

2) Guru mata pelajaran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada guru mata pelajaran untuk saling bekerja sama dan berpartisipasi aktif

bersama guru BK untuk meminimalisir dan mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

3) Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada siswa untuk lebih memahami bahwa permainan hanya sebagai sarana hiburan dan sekiranya tetap mengutamakan pembelajaran di sekolah, serta lebih memajemen diri dan mengurungi bermain *game online*, dan mendengarkan arahan dari guru untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Ameliya, R. S. (2008). *Pelatihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game pada remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurusan Psikologi Pendidikan & Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Ambarina, F. D. (2008). *Konseling Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game Pada Remaja*. Jakarta: Skripsi UPI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriyani, D. (2010). *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang*. Semarang: Unnes University Press.
- Caldwell, C., D., & Cunningham, T., J. (2010). *Internet Addiction and Students: Implication for School Counselors*.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Cooper, A. (2009). *Seks Maya: The Dark Side Of The Force: A Special Issue of The Journal Sexual Addiction & Compulsivity*. Philadelphia: G.H. Buchanan.
- Cormier, L.J & Cormier, L.S. (2009). *Interviewing strategies For Helpers. 7 ed* Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.
- Deodo, Laufi Dian Saputra. (2015). *Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja*. (Online). [http:// ber5aja.blogspot.com/.../dampakgame-online-terhadapkaumremaja.ht...](http://ber5aja.blogspot.com/.../dampakgame-online-terhadapkaumremaja.ht...), [Diakses pada tanggal 28 April 2019 pukul 15.00].
- Erdawati, (2015). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Bibliotherapy untuk Meningkatkan Konsep Diri*. Tesis BK FIP UNP.
- Funk, J.B., baldacci, H.B., Pasold, t., & Baumgardner, J. (2004). *Violence Exposure In Real-Life, video games, television, movies, and internet: is there desensitization?* *Journal of Adolescence* 27, 23-29.
- Gebrina, A. (2015). *Gambaran Tipe Kepribadian Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Warnet Queen*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Hardoko, E. (2015). *Koran Kompas Online. (Online)*. <http://internasional.kompas.com/read/2015/09/03/21360261/Main.game.Online.22>.
- Hartono & Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta:Kencana Prenada Media Group.
- Indah, S. R. (2015). *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan''*. *Bimbingan Dan Konseling*, 1–6.
- Irianto, A. (2004). *Statistik (Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya)*. Jakarta : Kencana.
- Isnaini, f & Taufik. (2015). Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16. No. 2. pp. 33-42.
- Jannah, Nurul. (2014). *Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling*. Tesis. Padang: UNP.
- Kim. Hyo-Jun. (2002). *Improving the vehicle performance with active suspension using road-sensing algorithm*. Elsevier Science Ltd.
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64–72.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lee, E.J. (2011). A Case Study of Internet Game Addiction. *Journal of Addiction*, 5(3), 108-111.
- Makhfud. (2011). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis Bem Lain Sunan Ampel. *Jurnal*. Surabaya: Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Volume 10.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online. *Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 153–169.
- Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2017). *Bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif siswa*. 3, 52–55.

- Maryan, E. (2012). *Kemungkinan Penerapan Hukum Pidana Dalam Penanggulangan Dampak Negatif Game Online Bagi Anak* (Doctoral Dissertation, Uajy).
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: The Role Of Sensation Seeking, Self Control, Neuroticism, Aggression, State anxiety, and Trait Anxiety. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(3), 313-316.
- Merdeka. Com. (2015). Kecanduan Game Online, Guru Matematika Nekat Bunuh Ponakan, (Online). (<http://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-poker-online-guru-matematika-nekat-bunuh-ponakan.html> Diakses 21 September 2015).
- Merriam, S.B & Caffarella, R.S. (2003). *Learning In Adulthood: A Comprehensive Guide*. San Francisco: Jossey-bass Publishers.
- Mukodim, dkk. (2004). *Perasaan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addictio Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Gunadarma. Jurnal Proceedings. Komputer dan Sistem Inelijen (KOMMIT2004)*. Jakarta: Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma.
- Neitzel, J & Busick, M. (2009). *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC.
- Nirmala, C. & Kartasasmita, S. (2012). Gambaran Mindfulness Pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. Paper, hlm 1-19.
- Nurmandia, H., & Wigati, D. (2013). *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial*. 4(2), 107–119.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Padang Ekspres. (2015). Kecanduan Game Online Picu Kriminalitas, (Online). (<http://www.koran.padek.co/read/detail/24095> Diakses 21 Spetember 2015).
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar BK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayito. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prayoga, B. (2010). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Riduwan. (2007). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Rineka Cipta.
- Rini, Ayu. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game Online*. Jakarta: Pustaka Mina.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Irdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 45.
- Siregar, Petra. (2013). Gambaran Kecanduan *Online Game* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, 2012". *Skripsi*. Medan: FK USU.
- Soetjipto, (2007). Berbagai Macam Adiksi dan Pelaksanaannya. *Anima: Indonesia Psychological Journal*, 84-90.
- Sofwan A. P., Daharnis & Syahniar (2013) Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2, No. 2.1-16.
- Southall, Candice M and Gast, David L. (2011). Self management Procedures: A Comparison Across the Autism Spectrum. *Journal Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 155-171.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Surabaya Tribun News. (2015). Kecanduan Game Online, Pemuda ini Nekat Curi Handphone, (Online). (<http://surabaya.tribunnews.com/2015/08/03/kecanduan-game-online-pemuda-ini-nekat-curi-handphone-polisi> Diakses 21 September 2015).
- Suveraniam, G.N. (2011). *Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Siswa SMA di Medan (skripsi dipublikasikan)*. Medan: Fakultas Kedokteran USU.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan *Online Game* dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Vol. 1., No. 1. hlm 84-92
- Ulfa, M., & Suarningsih, N., L. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa kelas VIII SMPN 1 Kapontari. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 12., No. 1. hlm 120-132.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.

- Winn, B.M dan Fisher,J.W. (2004). *Design of Communication, Competition, and Collaboration in Online Games*. Dipresentasikan dalam computer game technology conference. Toronto, Canada. [3 agustus 2019].
- Young, K. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*.*Journal*3(5), 475 479.
- Young, K. S. (2009). Understanding Onlin gaming Addiction and treatment Issues for Adolescent. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.
- Young, K.S. & Abreu C.N. (2011). *Internet Addiction. A Handbook and guide to Evaluation and Treatment*. Hoboke: ohn Willey & Sons, Inc.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif , dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.