

*Penerapan Teknik Self Control***PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 DRIYOREJO****PUTRI AGUS SOLIKHA ANURYATIN**BK FIP Universitas Negeri Surabaya (e-mail : [putriaguz@yahoo.co.id](mailto:putriaguz@yahoo.co.id))**Dr. Budi Purwoko, M.Pd**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Kecanduan *Game Online* adalah kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online* dari waktu ke waktu terjadi peningkatan frekuensi dan durasi bermain. Kecanduan terhadap *game online* menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi saat pelajaran, malas belajar, mengabaikan interaksi sosial dan prestasi akademik menurun. Kondisi ini yang terjadi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling individu melalui teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan jumlah subyek tiga orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada perubahan skor perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi bermain *game online* pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek I positif, subyek R positif dan subyek Y juga positif. Level perubahannya menunjukkan pada subyek I membaik (+), pada subyek R membaik (+), dan subyek Y juga membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku kecanduan *game online* pada subyek I 14.28%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Persentase overlap durasi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 21%. Persentase overlap frekuensi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *self control*. Dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.

**Kata Kunci:** Teknik *Self Control*, Kecanduan *Game Online***Abstract**

*Online game addiction is a habit which very strong and can not escape to play online games from time to time increased the frequency and duration of play. Addicted to online games cause students have difficulty to concentrating during class, lazy to learning, ignoring the social interaction and academic performance decreases. This condition happens of XI grade students in SMKN 1 Driyorejo. Methods of collecting data through observation, interviews and documentation. The purpose of this research was to examine the application of individual counseling through self-control technique to reduce online game addiction XI grade student.*

*This research is a pre-experimental research with three subjects. This research design is Single Subject Design approach using A-B design. The data analysis technique is comparing of visual analysis of conditions and visual analysis of inter-state. Based on the results of research conducted on change in online games addiction behavior, the duration and frequency of online game at baseline phase by phase of intervention, the change in direction and the effect of subject I is positive, subject R is positive and subject Y is positive too. Level changes are showing on the subject I improved (+), on the subject R improved (+), and the subject Y also improved (+). While the percentage of overlap addicted to online games behavior of subject I 14.28%, on the subject R 0%, and 0% of Y subjects. The percentage of overlap duration to play online games on the subjects I 0%, on the subject R 0%, and the subject Y 21%. The percentage of overlap frequency of online gaming on the subject I 0%, on the subject R 0%, and subject Y 0%. This shows that there are significant differences online game addiction score of students before and after individual counseling through the technique of self control. Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. It can be concluded that self-control technique can reduce online games addiction of XI grade students in SMKN 1 Driyorejo..*

**Keywords:** *self control technique, online game addiction*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi massa saat ini tidak dapat dipungkiri mempengaruhi masyarakat, terutama setelah ditemukannya internet yang kini semakin banyak digemari oleh masyarakat. Berbagai kemudahan bisa didapatkan dengan hanya mengakses internet. Menurut penelitian yang dilakukan Mukodin pada tahun 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 pun *game center* yang bermunculan bukan hanya di kota-kota besar melainkan juga di kota - kota kecil (Angela, 2013).

Saat ini *game online* tidak hanya dapat dimainkan di warung internet tetapi dapat dimainkan juga menggunakan handphone yang memiliki koneksi internet. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan berbagai macam fitur dan aplikasi canggih yang ada dalam handphone yang sering disebut *smartphone* menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses *game online*, sehingga *game online* bisa dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. Handphone termasuk kebutuhan primer yang dimiliki oleh banyak orang dari berbagai kalangan, karena setiap orang membutuhkan sarana komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal itu yang menjadikan seseorang membawa handphone ke mana pun dia pergi. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai handphone yang di dalamnya terdapat permainan *game online* akan memainkannya di manapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMK Negeri 1 Driyorejo pada Februari 2015 menyatakan bahwa sebagian besar siswa kelas X bermain *game online*. Hal ini diperoleh dari jadwal keseharian yang dibuat siswa bahwa dalam jadwal tersebut siswa menggunakan waktu tidur malamnya untuk bermain *game*. Selain itu sering dijumpai di kelas – kelas siswa menggunakan ponselnya untuk bermain *game* ketika istirahat, jam kosong bahkan pelajaran berlangsung. Hal ini berdampak negatif pada siswa yang sering memainkan *game online*. Siswa bisa terlambat masuk sekolah, sering mengantuk di kelas dan tidak berkonsentrasi saat pelajaran. Dari fenomena yang terjadi guru BK yakin jika siswanya mengalami kecanduan *game online*. Berdasarkan rekomendasi dari guru BK siswa yang dijadikan subyek penelitian adalah kelas XI TITL 2 dikarenakan banyak ditemui siswa yang bermain *game* di handphone ketika berada di sekolah.

Soleman (2009) berpendapat bahwa *game online* akan membawa pengaruh secara psikologis, antara lain : pikiran para pemain *game online* menjadi terus menerus memikirkan permainan yang dimainkan. Para pemain menjadi sulit berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos atau menghindari pekerjaan, bersikap cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya serta dalam takaran yang lebih parah, para pemain mampu melakukan apa pun demi bisa bermain *game online*, seperti berbohong, mencuri uang, dll. Selain itu terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat para pemain menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

Menurut penelitian Ameliya (2008) 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 (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 (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. Di antara faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan *game online*, yang dijadikan fokus pada penelitian ini adalah kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Driyorejo diketahui bahwa belum ada layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa untuk menangani permasalahan kecanduan *game online* siswa. Dikarenakan keterbatasan jumlah guru BK sehingga layanan yang diberikan kurang maksimal.

Untuk menangani masalah kecanduan *game online* siswa agar tidak berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing siswa dalam upaya mengurangi tingkat kecanduan *game online*. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan perilaku, maka siswa dapat mengontrol dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Sehingga memberikan dampak yang positif bagi siswa. Pemilihan teknik yang berfungsi

untuk mengubah perilaku dapat digunakan pendekatan kognitif behavior. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self control*.

Menurut Fox & Calkins (dalam Novianti, 2014), kontrol diri merupakan kapasitas dalam “*self*”, yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel – variabel luar yang menentukan tingkah laku. Sedangkan teknik kontrol diri di sini merupakan suatu usaha atau prosedur yang akan dijalankan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku. Di mana nantinya subjek akan terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur treatment untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

Hasil penelitian Widarti (2010) menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol diri mempengaruhi tingkat kecanduan *game online*. Individu yang mempunyai kontrol diri baik mampu mengendalikan diri dalam bermain *game online*, sehingga mampu menggunakan *game online* sesuai dengan kebutuhan dan kapasitasnya sebagai hiburan. Sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *game online* yang menyebabkan kecanduan. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah kecanduan *game onlinenya*, sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya semakin tinggi kecanduan *game onlinenya*. Untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa maka perlu diberikan teknik *self control* yang dalam tahapan prosedurnya ada cara mengelola situasi, mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi agar siswa dapat mengendalikan diri dalam bermain *game online* dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif.

Sesuai dengan faktor penyebab kecanduan *game online* yaitu kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Maka dengan menggunakan teknik *self control* diharapkan mampu mengurangi kecanduan *game online* di lingkungan sekolah. Peneliti berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen yang berjudul “Penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo”.

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian kuantitatif ini yakni kuasi eksperimen (*quasi experimental*). Desain penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Desain* (SSD) atau penelitian dengan subyek tunggal (Sunanto, 2005: 54). Dalam desain subyek tunggal penelitian ini memfokuskan pada data individu sebagai sampel

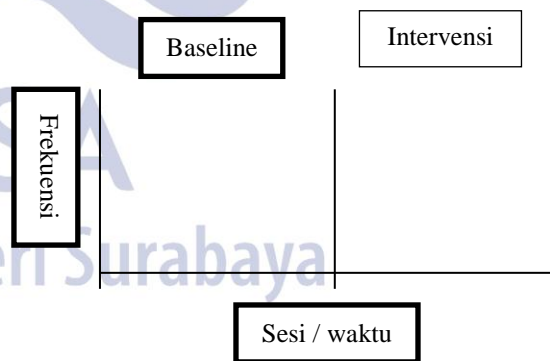
penelitian hal ini diungkapkan Rosnow dan Rosenthal (Sunanto, 2005).

Pada penelitian subyek tunggal pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari atau perjam. Perbandingan dilakukan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda, yaitu kondisi baseline dan kondisi eksperimen (intervensi). Kondisi baseline adalah kondisi di mana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi intervensi adalah kondisi di mana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subyek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi. (Sunanto, 2005: 54).

Penelitian ini menggunakan desain A-B, prosedur desain ini disusun atas dasar logika baseline (*baseline logic*) yang menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B).

Prosedur utama yang ditempuh dalam disain A-B meliputi pengukuran target behavior pada fase baseline dan setelah trend dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan. Selama fase intervensi target behavior secara kontinyu dilakukan pengukuran sampai mencapai data yang stabil (Lovaas, 2003; Tawney dan Gast, 1984). Desain dalam penelitian A-B dapat digambarkan sebagai berikut :

Bagan 3.1 Desain penelitian A-B



Lokasi penelitian ini di SMKN 1 Driyorejo yang beralamatkan di jalan Mirah Delima Kota Baru Driorejo Gresik. Lokasi tersebut dipilih karena hasil dari wawancara tidak terstruktur yang dilakukan dengan guru BK diketahui bahwa ditemukannya masalah siswa yang berkaitan dengan tingginya penggunaan *game online* oleh siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL 2). Dalam

penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL 2) SMK Negeri 1 Driyorejo yang teridentifikasi mempunyai kecanduan *game online* tinggi berjumlah 3 siswa.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah teknik *self control*. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah kecanduan *game online*.

Pengumpulan data terbagi menjadi dua fase yakni fase baseline (sebelum diberikan intervensi) dan fase intervensi. Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini adalah pedoman observasi kecanduan *game online*, lembar pencatatan frekuensi dan pencatatan durasi dan dokumentasi.

Uji reliabilitas hasil observasi menggunakan teknik *inter-rater reliability* yaitu pengukuran yang dilakukan oleh dua atau lebih pengukur yang berbeda (*inter-observer reliability*) pada kesempatan yang sama. Kesepakatan Kappa (K) Cohen menilai reliabilitas pengukuran variabel berskala kategorikal, khususnya dikotomi. Kappa Cohen dihitung dengan menggunakan tabel kontingensi 2 x 2.

Tabel 3.5 Tabel 2 x 2 untuk menghitung Kappa Cohen

		Pengamat pertama		
		Ya	tidak	
Pengamat Kedua	Ya	a	b	a + b
	tidak	c	d	c + d
		a + c	b + d	N

Sel a dan b disebut sel konkordan, sel b dan c disebut sel diskordan.

Proporsi frekuensi kesepakatan teramati:

$$P_o = \frac{O_{11} + O_{22}}{N}$$

$O_{11}$  ialah frekuensi teramati sel 11 (= sel a)

$O_{22}$  ialah frekuensi teramati sel 22 (= sel d)

N ialah jumlah semua pengukuran

Proporsi frekuensi kesepakatan harapan:

$$P_e = \frac{E_{11} + E_{22}}{N}$$

$E_{11}$  ialah frekuensi harapan sel 11 (= sel a)

$E_{22}$  ialah frekuensi harapan sel 22 (= sel d)

Dengan Tabel 2 x 2 (Tabel 3.5), dapat dihitung  $E_{11}$  dan  $E_{22}$ :

$$E_{11} = \frac{(a+b)(a+c)}{N}$$

$$E_{22} = \frac{(c+d)(b+d)}{N}$$

Penilaian difokuskan pada sel a dan sel d, yaitu sel konkordan. Kappa Cohen adalah perbedaan antara kesepakatan teramati dan kesepakatan harapan jika terjadi karena peluang (Cohen, 1960):

$$K = \frac{P_o - P_e}{1 - P_e}$$

Jika  $O_{11} + O_{22} = N$ , maka  $P_o = 1$ , dan  $K = 1$ , artinya terdapat kesepakatan sempurna, jika  $O_{11} + O_{22} = 0$ , maka  $P_o = 0$  dan  $K = 0$ , artinya terdapat ketidaksepakatan sempurna. Kappa Cohen berkisar dari 0 sampai 1.

Tabel 3.6 Interpretasi nilai Kappa menurut Altman (1991)

Nilai K	Kekuatan kesepakatan
$\leq 0.20$	Buruk
0.21 - 0.40	Kurang dari sedang
0.41 - 0.60	Sedang
0.61 - 0.80	Baik
0.81 - 1.00	Sangat baik

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik, yaitu analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi (Sunanto, 2005: 93).

#### 1. Analisis dalam kondisi

Menurut sunanto (2005:96) yang dimaksud dengan analisis perubahan dalam kondisi adalah menganalisis perubahan data dalam satu kondisi misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi. Komponen yang dianalisis meliputi :

##### a. Panjang kondisi

Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data point atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data point yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan. Panjang kondisi menunjukkan ada beberapa sesi dalam satu kondisi.

##### b. Kecenderungan stabilitas

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas dapat dihitung dengan cara berikut menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15 %. Menghitung mean level, yaitu semua skor dijumlahkan dan dibagi dengan banyak poin data. Menentukan batas atas dengan cara mean level + setengah rentang stabilitas. Menentukan batas atas dengan cara mean level - setengah rentang stabilitas. Menentukan presentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara jika presentase stabilitas sebesar 80% sampai dengan 90% disebut stabil, jika kurang dari 80% disebut tidak stabil.

- c. Jejak data  
 Jejak data merupakan data dari satu data ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan satu data ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu naik, turun dan mendatar. Kecenderungan jejak data digambarkan dengan garis yang mengartikan kondisi pada setiap fase.

- d. Level perubahan  
 Menentukan level perubahan dengan cara menandai data pertama dan data terakhir pada fase baseline (A). Kemudian menandai data pertama dan data terakhir pada fase intervensi (B). Terakhir hitung selisih antara kedua data dan menentukan arah naik/turun dengan tanda (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan.

2. Analisis antar kondisi  
 Untuk melakukan analisis antar kondisi ini pertama memasukkan kode kondisi pada baris pertama. Kondisi baseline (A) dengan kondisi intervensi (B).

- Langkah 1 : Menentukan jumlah variabel yang diubah. Pada data rekaan variabel yang akan diubah dari kondisi baseline (A) ke intervensi (B).
- Langkah 2: Menentukan perubahan kecenderungan arah dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi.
- Langkah 3: Menentukan perubahan kecenderungan stabilitas: melihat kecenderungan stabilitas pada fase baseline (A) dan intervensi (B) pada analisis dalam kondisi.
- Langkah 4: Menentukan level perubahan dengan cara: menentukan data poin pada kondisi baseline (A) pada sesi terakhir dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B). Kemudian dihitung selisih antara keduanya.

- Langkah 5: Menentukan overlap data pada kondisi baseline (A) dengan intervensi (B) :
  - Lihat kembali batas bawah dan atas pada kondisi baseline
  - Hitung ada berapa data poin pada kondisi intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi (A)
  - Perolehan pada langkah (b) dibagi dengan banyaknya data poin dalam kondisi (B) kemudian dikalikan 100.

Menentukan hipotesis:

$H_0$  (Hipotesis nol): tidak ada penurunan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi.

$H_a$  (Hipotesis alternatif): ada penurunan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi.

Menentukan rumusan keputusan:

- $H_0$  diterima apabila tidak ada penurunan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi.
- $H_0$  ditolak apabila ada penurunan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang teridentifikasi memiliki kecanduan *game online* tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian maka dilakukan langkah – langkah sebagai berikut :

- Pemberian angket bermain *games* pada siswa kelas XI jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL-2) berlangsung pada tanggal 24 Oktober 2015. Angket dibagikan kepada 32 siswa.
- Interview siswa, dari hasil analisis angket ditemukan 6 siswa yang diduga memiliki kecanduan dalam bermain *game online*. Kemudian dilakukan interview pada ke 6 siswa.
- Home visit, peneliti mengadakan kunjungan rumah untuk mewawancarai ke 6 orang tua siswa perihal perilaku siswa di rumah saat bermain *game online*. Peneliti juga memberikan pedoman observasi kecanduan *game online*, lembar pencatatan durasi dan frekuensi bermain *game online* kepada orang tua siswa untuk digunakan pada fase baseline.
- Hasil observasi non partisipan

Tabel 4.1.

Hasil pengukuran perilaku fase baseline

Hari	Perilaku kecanduan <i>game online</i>					
	Sub A	Sub I	Sub L	Sub P	Sub R	Sub Y
J	5,5	7	6	5	6	7
S	7	7	6	4	7	6,5
M	5	8	6,5	6	7,5	8
Sn	7	6,5	5,5	5,5	7	6,5
Sl	6	7	6	6	7,5	6
R	8	8	5	6	7	7
Total	38,5	43,5	35	32,5	42	41

Tabel 4.2

Hasil pengukuran durasi fase baseline

Hari	Durasi bermain <i>game online</i> (jam)					
	Sub A	Sub I	Sub L	Sub P	Sub R	Sub Y
J	5	6	3	3	5	5
S	6	4	4	4	6	5
M	6	6	5	5	5	6
Sn	3	4	4	2	3,5	4
Sl	4	5	3	3	4,5	4
R	4	5	5	4	5	5
Total	28	30	24	21	29	29

Tabel 4.3  
Hasil pengukuran frekuensi fase baseline

Hari	Frekuensi bermain <i>game online</i> (kali)					
	Sub A	Sub I	Sub L	Sub P	SubR	SubY
J	4	5	4	4	5	5
S	5	5	6	5	7	5
M	5	5	5	5	6	6
Sn	4	4	6	4	4	4
Sl	4	4	3	5	5	5
R	5	6	5	3	6	6
Total	27	29	29	26	33	31

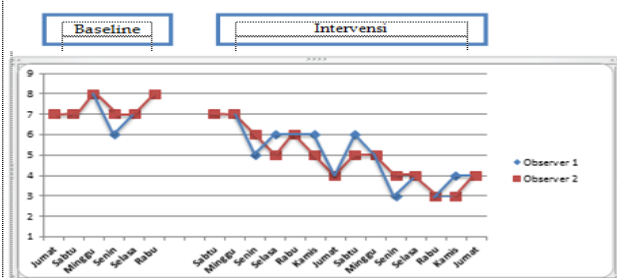
Dari hasil observasi pada fase baseline di atas peneliti memilih subyek I, subyek R dan subyek Y untuk dijadikan subyek dalam penelitian ini dikarenakan perilaku kecanduan *game online* tinggi, durasi dan frekuensi bermain *game online* tinggi serta kedua orang tua subyek lebih banyak berada di rumah sehingga reliabilitas tinggi.

Ketiga subyek yakni subyek I, R dan Y, diberikan perlakuan dengan teknik *self control* sebanyak empat kali pertemuan. Kemudian dilakukan pengambilan data kembali pada fase intervensi untuk dianalisis guna mengetahui adakah perubahan skor perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi bermain *game online* pada siswa.

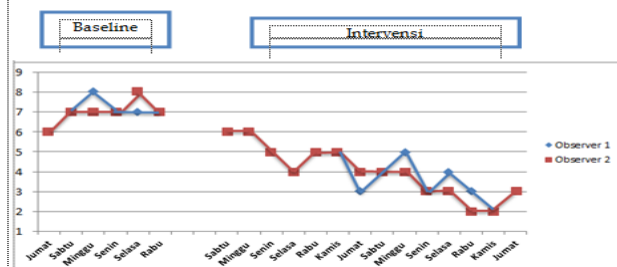
Teknik analisis yang digunakan adalah analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi, berikut hasil analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi setiap subyek:

### 1. Perilaku Kecanduan Game Online

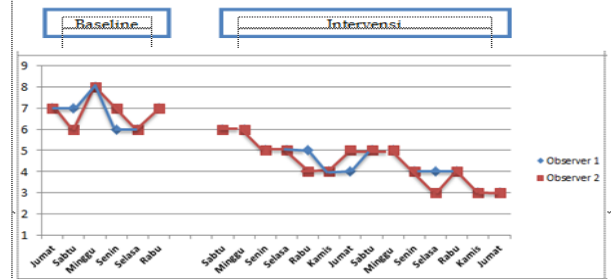
Grafik 4.1  
Panjang kondisi subyek (I)



Grafik 4.2  
Panjang kondisi subyek R

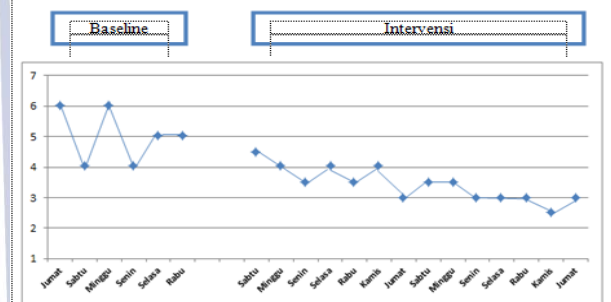


Grafik 4.3  
Panjang kondisi subyek Y

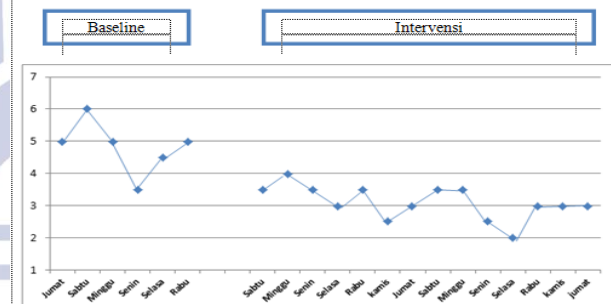


### 2. Durasi Bermain Game Online

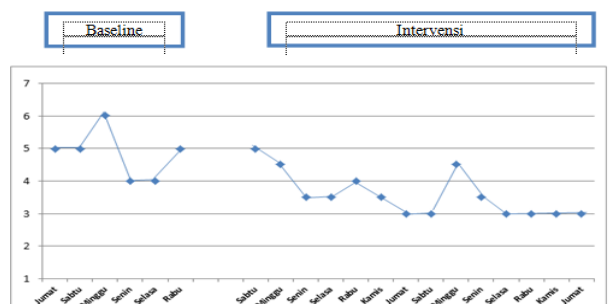
Grafik 4.4  
Panjang kondisi subyek (I)



Grafik 4.5  
Panjang kondisi subyek (R)

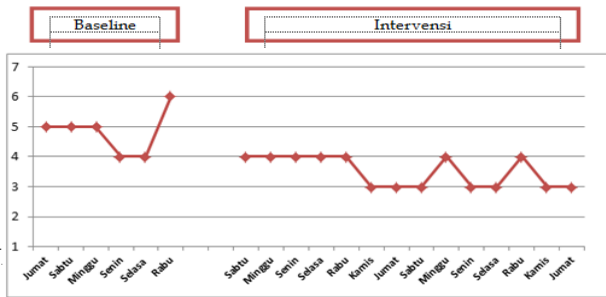


Grafik 4.6  
Panjang kondisi subyek (Y)

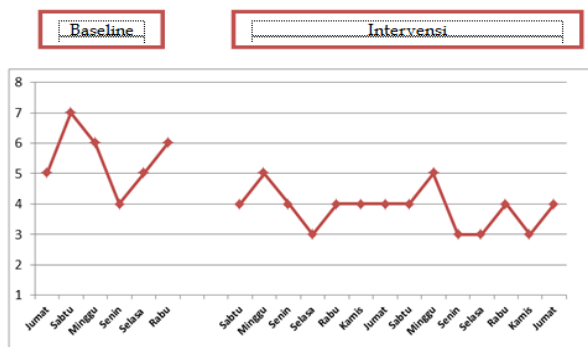


### 3. Frekuensi Bermain Game Online

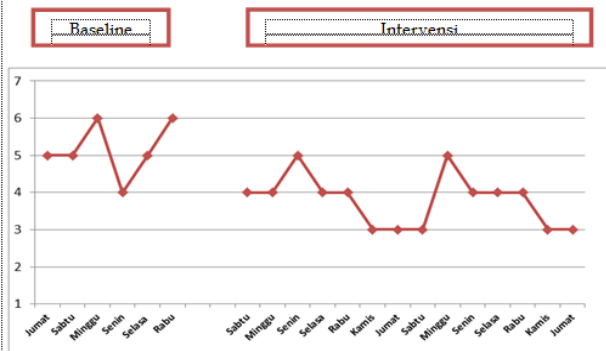
Grafik 4.7  
Panjang kondisi subyek (I)



Grafik 4.8  
Panjang kondisi subyek (R)



Grafik 4.9  
Panjang kondisi subyek (Y)



Tabel 4.34 Rangkuman Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subyek I

Kondisi	Perilaku Game Online		Durasi Game Online		Frekuensi Game Online	
	A 1	B 2	A 1	B 2	A 1	B 2
1. Panjang kondisi	6	14	6	14	6	14
2. Kecenderungan Stabilitas	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable
3. Jejak data						
4. Level perubahan	$\frac{8-7}{(-1)}$	$\frac{7-4}{(+3)}$	$\frac{6-5}{(-1)}$	$\frac{4,5-3}{(+1,5)}$	$\frac{6-5}{(-1)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$

Tabel 4.35 Rangkuman Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subyek R

Kondisi	Perilaku Game Online		Durasi Game Online		Frekuensi Game Online	
	A 1	B 2	A 1	B 2	A 1	B 2
2. Panjang kondisi	6	14	6	14	6	14
2. Kecenderungan Stabilitas	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable
3. Jejak data						
4. Level perubahan	$\frac{7-6}{(-1)}$	$\frac{6-3}{(+3)}$	$\frac{5-5}{(-0)}$	$\frac{3,5-3}{(+0,5)}$	$\frac{6-5}{(-1)}$	$\frac{4-4}{(+0)}$

Tabel 4.36 Rangkuman Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subyek Y

Kondisi	Perilaku Game Online		Durasi Game Online		Frekuensi Game Online	
	A 1	B 2	A 1	B 2	A 1	B 2
3. Panjang kondisi	6	14	6	14	6	14
2. Kecenderungan Stabilitas	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable
3. Jejak data						
4. Level perubahan	$\frac{7-7}{(-0)}$	$\frac{6-3}{(+3)}$	$\frac{5-5}{(-0)}$	$\frac{5-3}{(+2)}$	$\frac{6-5}{(-1)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$

Tabel 4.37 Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subyek I

Kondisi yang dibandingkan	Perilaku Game Online		Durasi Game Online		Frekuensi Game Online	
	B1 2	A1 1	B1 2	A1 1	B1 2	A1 1
1. Jumlah variabel	1		1		1	
2. Perubahan arah dan efeknya						
3. Perubahan stabilitas	Stabil Ke Variable		Variable Ke Variable		Variable Ke Variable	
4. Level perubahan	$(8-7)+1$		$(5-4,5)+0,5$		$(6-4)+2$	
5. Persentase Overlap	14,28%		0%		0%	

Tabel 4.38 Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subyek R

Kondisi yang dibandingkan	Perilaku Game Online		Durasi Game Online		Frekuensi Game Online	
	B1 2	A1 1	B1 2	A1 1	B1 2	A1 1
1. Jumlah variabel	1		1		1	
2. Perubahan arah dan efeknya						
3. Perubahan stabilitas	Stabil Ke Variable		Variable Ke Variable		Variable Ke Variable	
4. Level perubahan	$(8-7)+1$		$(5-3,5)+1,5$		$(6-4)+2$	
5. Persentase Overlap	0%		0%		0%	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, subyek I, subyek R dan subyek Y memiliki perilaku kecanduan *game online* tinggi selama berada di rumah. Hal ini didapatkan dari observasi *non partisipan* yang dilakukan oleh orang tua subyek dalam fase baseline yang berlangsung mulai tanggal 6 November sampai 11 November 2015.

Ciri – ciri perilaku kecanduan *game online* banyak disebutkan oleh para ahli. Namun setelah uji validitas pedoman observasi oleh dosen pembimbing dan dosen penguji maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini meliputi dimanapun tempat selalu bermain *game*, bermain *game* lebih dari 3x sehari, bermain *game* lebih dari 3 jam sehari, mengabaikan perintah berhenti bermain *game*, lebih banyak bermain *game* daripada berkumpul dengan keluarga, marah atau kesal saat *game* dihentikan, bertengkar dengan orang lain karena *game* dan lebih banyak durasi bermain *game* daripada mengerjakan tugas belajar. Alasan peneliti fokus menggunakan indikator tersebut dikarenakan perilaku tersebut yang bisa diobservasi.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Driyorejo dengan pemberian teknik *self control* pada 3 subyek memberikan perubahan sebagai berikut :

### a. Subyek I

Berdasarkan wawancara dengan orang tua dan pedoman observasi subyek I memiliki kecanduan *game online* tinggi, hal ini ditunjukkan dengan subyek I yang bermain *game online* tanpa kenal waktu. Setiap hari durasi bermain *game* 5 sampai 6 jam bahkan di hari libur lebih dari itu. Di rumah subyek tidak pernah belajar, mengabaikan perintah orang tua ketika disuruh berhenti bermain *game* dan kesal saat *game* dihentikan. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling individu subyek mampu mengurangi durasi dan frekuensinya dalam bermain *game online*. Hal itu karena subyek menggunakan teknik *self instruction* ketika dorongan bermain *game* muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan bermain *game*”. Memberikan *self reward* pada diri sendiri ketika mampu mengendalikan diri tidak bermain *game online*, yaitu berupa pujian pada diri sendiri “aku orang hebat mampu lepas dari *game*”. Dan memberikan *punishmen* berupa cubitan pada tangan dan kaki apabila bermain *game online* di luar waktu yang telah disepakati. Dimana waktu yang telah disepakati bermain *game* adalah pulang sekolah dan malam sesudah belajar dengan waktu bermain tidak lebih dari 3 jam dalam sehari. Subyek memanfaatkan waktu luangnya untuk hal yang lebih bermanfaat seperti tidur, menonton tv, membaca komik, mendengarkan musik dan bermain sepak bola.

Subyek juga dapat tidur tepat waktu yaitu maksimal pukul 22.00 sebelumnya subyek tidur larut malam yang menyebabkan bangun kesiangan dan tergesa-gesa berangkat sekolah.

### b. Subyek R

Berdasarkan wawancara dengan orang tua dan guru BK subyek R memiliki kecanduan *game online* tinggi, hal ini ditunjukkan dengan subyek yang bermain *game online* tanpa kenal waktu. Setiap hari durasi bermain *game* lebih dari 4 jam. Di rumah subyek juga jarang membantu orang tua, ketika orang tua menyuruh melakukan sesuatu subyek menolak dan subyek juga sering tidak tidur semalaman karena mementingkan bermain *game*, hal itu menimbulkan banyak hal negatif terutama dalam pendidikan. Di sekolah subyek sering tertidur di kelas dan tidak mendengarkan penjelasan guru. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling individu oleh peneliti, subyek mampu mengurangi durasi dan frekuensinya dalam bermain *game*. Hal itu karena subyek menggunakan teknik *self instruction* ketika dorongan bermain *game* muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan main *game*”. Memberikan *self reward* pada diri sendiri ketika mampu mengendalikan diri tidak bermain *game online*, yaitu berupa pujian pada diri sendiri “aku hebat pasti mampu berhenti”. Dan memberikan *punishmen* berupa pukulan pada kepala apabila bermain *game online* di luar waktu yang telah disepakati. Dimana waktu yang telah disepakati bermain *game* adalah pulang sekolah dan malam sesudah belajar dengan waktu bermain 2-3 jam dalam sehari. Subyek mulai bisa memanfaatkan waktu yang sebelumnya dipakai untuk *game online* sekarang di gunakan untuk hal-hal positif seperti belajar, menonton tv dengan keluarga, dan bermain sepak bola dengan teman-teman, hal itu lebih positif dari pada berjam-jam bermain *game online* yang membuat subyek lupa waktu dan sangat merugikan subyek. Subyek merasa senang karena dapat mengurangi kecanduan *game online*, subyek pun bersedia mengaplikasikan teknik *self control* dalam kehidupan sehari-hari.

### c. Subyek Y

Berdasarkan wawancara dengan orang tua dan guru BK subyek memiliki kecanduan *game online* tinggi, hal ini ditunjukkan dengan subyek yang bermain *game online* tanpa kenal waktu. Hampir setiap jam subyek bermain *game online* dikarenakan subyek tidak pernah bersosialisasi dengan orang lain. Subyek jarang mau berkumpul dengan teman-



temannya dikarenakan bentuk tubuh yang gemuk, hal itu yang menyebabkan subyek lebih suka menghilangkan kejenuhannya dengan bermain *game* karena dengan bermain *game* subyek bisa terhibur. Di rumah subyek jarang mau berkumpul dengan keluarga, subyek lebih suka menyendiri dan bermain *game* di dalam kamarnya. Di sekolah subyek lebih banyak bermain *game* waktu istirahat dari pada membeli makanan bersama teman di kantin. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling individu subyek mengalami perubahan. Sedikit demi sedikit mengurangi durasi dan frekuensi bermain *game*. Hal itu karena subyek menggunakan teknik *self instruction* ketika dorongan bermain *game* muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan bermain *game*”. Memberikan *self reward* pada diri sendiri ketika mampu mengendalikan diri tidak bermain *game online*, yaitu berupa hadiah uang lima ribu rupiah tiap hari. Dan memberikan *punishmen* berupa tidak mendapat uang saku dari orang tua apabila bermain *game online* di luar waktu yang telah disepakati. Dimana waktu yang telah disepakati bermain *game* adalah sore hari dan malam sesudah belajar dengan waktu bermain tidak lebih dari 3 jam dalam sehari. Subyek ketika di rumah sudah mau berkumpul dengan keluarga baik itu dalam menonton televisi ataupun sekedar berbincang. Di sekolah subyek sudah mulai membuka diri dengan teman-temannya, mau berbicara dan pergi ke kantin bersama teman. Subyek sudah mengalami perubahan yang cukup baik walaupun masih belum sepenuhnya menghilangkan kebiasaannya dalam bermain *game online*.

Pelaksanaan dalam penelitian ini mengalami sedikit kendala bagi konseli selama proses konseling berlangsung yaitu tempat konseling yang tidak memadai karena ruangan BK sempit dan berdekatan dengan ruang kelas sehingga mengganggu kenyamanan proses konseling pada waktu jam istirahat atau jam kosong karena suasana kelas ramai. Sedangkan bagi peneliti sendiri letak rumah siswa yang berjauhan membuat peneliti kelelahan ketika mencari alamat rumah siswa. Dan juga orang tua siswa yang tidak ada di rumah ketika dikunjungi maka hari besoknya peneliti harus kembali lagi ke rumah siswa tersebut.

Adapun keunggulan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan teknik *self control* melalui konseling individu dapat digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka pada bagian penutup ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu penerapan teknik *self control* melalui konseling individu untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo, maka dapat diambil kesimpulannya ada perubahan skor perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi bermain *game online* pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek I positif, subyek R positif dan subyek Y juga positif. Level perubahannya menunjukkan pada subyek I membaik (+), pada subyek R membaik (+), dan subyek Y juga membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku kecanduan *game online* pada subyek I 14.28%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Persentase overlap durasi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 21%. Persentase overlap frekuensi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “Dengan menggunakan teknik *self control* dapat mengurangi tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Negeri 1 Driyorejo”. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self control* berpengaruh menurunkan kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo”.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Perilaku kecanduan *game online* banyak ditemukan di sekolah – sekolah. Mulai dari anak – anak – anak sampai remaja sangat menyukai permainan *game online* hingga menyebabkan kecanduan. Selama ini orang tua sudah memperingatkan anak – anaknya agar tidak bermain *game* namun si anak tetap tidak mau berubah padahal dampak dari kecanduan *game online* dapat mengganggu fisik dan psikis siswa. Konselor sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua dengan menerapkan teknik *self control* melalui konseling individu untuk membantu siswa yang mengalami kecanduan terhadap *game online*.
2. Ruang BK yang kurang memadai sebaiknya diberikan ruangan yang lebih besar untuk menunjang proses konseling.
3. Penelitian ini menggunakan konseling individu dengan teknik *self control* pada kecanduan bermain *game online* siswa, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik yang sama namun pada variabel lain.
4. Penelitian ini menggunakan desain subyek tunggal A-B dengan subyek 3 orang siswa kelas XI, diharapkan

dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain subyek tunggal A-B-A, A-B-A-B dan menambahkan subyek penelitian lebih banyak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angela. 2013. "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir". *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 1 (2): hal. 532-544.
- Bab II. Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game. Universitas Pendidikan Indonesia. ([http://a-research.upi.edu/operator/upload/sp\\_bb0800868\\_chapterii.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/sp_bb0800868_chapterii.pdf)) diakses pada 24 Maret 2014
- Hurlock, Elizabeth B. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Jinan, Miftahul. 2011. *Awas Anak Kecanduan Games*. Sidoarjo : Filla Press
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., and Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12: 77-95.
- Ningtyas, Sari Dewi Yuhana. 2012. "Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa". *Educational Psychology Journal*. Vol. 1 (1): Hal. 25-30.
- Novianti, Yoanda Putri. 2014. *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Pilpala, Triharim K.S. 2013. "Pengembangan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Pengelolaan Diri Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online". *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Volume 1 (1): hal. 89-99.
- Praptiani, Santi. 2013. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Remaja Dalam Menghadapi Konflik Sebaya Dan Pemaknaan Gender". *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol. 1 (1): hal. 1-13.
- Purwoko, Budi dan Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Soebastian, Cynthia Oktaviana. 2010. *Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan Online Pada Mahasiswa*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata (Online diakses pada 9 April 2015)
- Sunanto, J, Koji T, & Hideo N. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vitnalia, Radhesti. 2013. *Penerapan Teknik Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Menangani Kecanduan Game Online Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Univeritas Negeri Surabaya.
- Young, K. 2000. Cyber Disorders: The Mental health concern for the New Millennium. *Jurnal cyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475. Di akses pada januari 2016
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Kecanduan> (diakses 10 April 2014 pukul 09.19)
- <http://ligagame.com/index.php/home/1/5228-berapa-jumlah-pemain-game-online-di-indonesia-ini-datanya> (diakses 30 April 2015)
- <http://datariset.com/olahdata/detail/olah-data-jogja-uji-instrumen> (diakses 21 Mei 2015)
- [http://file:///C:/Users/7/Downloads/Validitas%20Reliabilitas%20Pengukuran%20-%20Prof%20Bhisma%20Murti%20\(3\).pdf](http://file:///C:/Users/7/Downloads/Validitas%20Reliabilitas%20Pengukuran%20-%20Prof%20Bhisma%20Murti%20(3).pdf)