

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PERILAKU DENGAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SIDOARJO

Dhea Regita Nungdyasti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (dheanungdyasti@mhs.unesa.ac.id)

Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (wiryo.n@gmail.com)

Abstrak

Kecanduan *game online* ialah keadaan individu dengan ketidakmampuan untuk mengontrol ketergantungannya dan perilakunya pada permainan *online* yang terhubung dengan jaringan internet serta adanya keinginan untuk bermain secara terus-menerus. Permasalahan yang terjadi pada siswa yang mengalami kecanduan pada *game online* di sekolah tidak dapat dibiarkan terus-menerus dan berulang karena dapat mengganggu konsentrasi dan penyerapan informasi saat proses belajar. Penelitian ini untuk mengetahui penerapan konseling kelompok perilaku untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Strategi yang digunakan adalah strategi pengelolaan diri (*self-management*) yang meliputi tiga teknik antara lain *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. Jenis penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dalam bentuk *one group pre-test dan post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-B dan VIII-E di SMP Negeri 2 Sidoarjo yang berjumlah 72 siswa. Pengambilan sampel melalui cara pemberian instrumen penelitian yakni angket kecanduan *game online*. Angket digunakan untuk menjangkau siswa yang termasuk kedalam kategori kecanduan *game online* tinggi. Jumlah sampel yang dipilih adalah 6 siswa dengan tingkat kecanduan *game online* tinggi. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis statistik non-parametrik dengan tes statistik uji tanda. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti menunjukkan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) berpengaruh terhadap siswa yang memiliki kecanduan *game online* tinggi. Dengan demikian perlakuan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) dapat menurunkan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Kata kunci: Konseling Kelompok Perilaku, Pengelolaan Diri, Kecanduan *Game Online*

Abstract

Online game addiction is a state of the individual with the inability to control and behavior dependence on online games connected to the Internet network as well as their desire to play continuously. Problems that occur in students who are addicted to online games in school can not be allowed to continue and repetitive as it can disturb concentration and absorption of information during the process of learning. This study aims to determine the application of behavioral group counseling for reducing online gaming addiction for eighth grade students at State Junior High School 2 Sidoarjo. The strategy used is the strategy self-management that includes three techniques include self-monitoring, stimulus-control and self-reward. This study was pre-experimental design in the form of one group pre-test and post-test. The population in this study were students of class VIII-B and VIII-E at State Junior High School 2 Sidoarjo, amounting to 72 students. Sampling through research instrument granting the questionnaire online gaming addiction. Questionnaire used to collect students who belong to the category of high-addicted to online games. The number of samples selected is 6 students with a high level of online gaming addiction. Data were analyzed using non parametric statistical with a statistical test of the mark test. The results of the analysis of the pre-test and post-test with the mark test showed that the difference in scores between before and after treatment, this treatment of behavior group counseling with self-management strategies can reduce the online game addiction for eighth grade students at State Junior High School 2 Sidoarjo.

Keywords: Behavior Group Counseling, Self-Management, Online Game Addiction

PENDAHULUAN

Dalam rangka pemenuhan kebutuhan pribadi, biologis dan sosial banyak remaja yang menggunakan media internet. Salah satunya digunakan untuk bermain *game online*. Siswa yang masih duduk dibangku sekolah menengah juga menjadikan media internet untuk berinteraksi satu sama lain, mencari informasi dan sebagai wadah untuk melepas kejenuhan belajar.

Terdapat data survei yang dilakukan oleh Budiyaningrum menunjukkan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan jumlah penduduk produktif internet Indonesia pada tahun 2017 mencapai 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,7 juta dari total penduduk. Permasalahan kecanduan pengguna internet di Indonesia, khususnya banyak terjadi pada siswa sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam rentang usia 14-20 tahun sebanyak 30%. Para peneliti telah menunjukkan bahwa penggunaan internet secara terus-menerus memberikan dampak pada gangguan psikologis dan mental seperti kecemasan, depresi, stres dan gangguan obsesif secara kompulsif. Penggunaan *game online* yang berlebihan juga akan memberikan dampak kepada siswa yang akan menjadikannya sulit berkonsentrasi saat jam belajar di sekolah serta menurunkan minat sosial siswa dalam berinteraksi dengan teman secara nyata atau langsung dan hanya ingin membuat pertemanan berdasarkan perasaan suka dalam memainkan hobi yang sama.

Kecanduan merupakan suatu kegiatan atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat memunculkan dampak negatif kepada penggunanya. Menurut *World Health Organization* (WHO) menguraikan bahwa *Gaming Disorder* atau seseorang yang mengalami kecanduan *game online* merupakan perilaku yang berulang dan tidak terkontrol serta meningkatnya prioritas bermain *game online* dibandingkan dengan kegiatan sehari-hari tanpa memperdulikan dengan konsekuensi negatifnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* ialah keadaan individu dengan ketidakmampuan untuk mengontrol ketergantungannya dan perilakunya pada permainan *online* yang dihubungkan dengan jaringan internet serta adanya keinginan untuk bermain secara terus menerus.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang didapatkan di Sekolah Menengah Pertama 2 Sidoarjo terdapat fakta bahwa sebanyak 40% dari siswa menggunakan permainan *smartphone* atau *online* yang memiliki frekuensi bermain sebanyak lebih dari 3 jam sehari secara berturut-turut. Hal tersebut juga ditandai siswa yang memainkan *game online* pada saat proses kegiatan belajar mengajar (KBM) yang sedang berlangsung. Serta, pada saat memasuki waktu istirahat siswa secara bersama-sama berkumpul untuk kembali memainkan permainan *game*. Sebagai Guru BK telah memberikan sanksi berupa teguran, pemanggilan orang tua siswa, bahkan penerapan hukuman skorsing yang diberikan kepada siswa. Hal ini banyak terjadi di kalangan siswa kelas VIII. Ketika siswa ditanyakan alasan memainkan *game online* pada jam pelajaran maupun pada jam istirahat, yakni untuk melepas

kejenuhan akibat kelelahan belajar dan mendengarkan guru merangkan pelajaran di kelas. Sebagian dari siswa juga beralasan akibat ketertarikan untuk terus mengikuti perkembangan jenis permainan yang tren di kalangan remaja. Guru Bimbingan dan Konseling telah memberikan layanan berupa konseling individu kepada beberapa siswa yang sering memiliki skor mengenai bermain *game online* pada saat jam pelajaran, namun siswa tetap mengulangnya dan menjadi kebiasaan di sekolah.

Permasalahan yang terjadi siswa mengalami kecanduan pada *game online* tidak dapat dibiarkan terus menerus dan berulang karena dapat mengganggu konsentrasi dan penyerapan informasi saat proses belajar di sekolah. Terdapat dampak negatif penggunaan *game online* berlebihan (Dahlan, 2017:117) yaitu mengabaikan tugas pekerjaan rumah, berbohong untuk memenuhi kebutuhannya, malas yang mengakibatkan membolos sekolah, konsentrasi belajar menurun dan menarik diri dalam pergaulan sosial. Berdasarkan dampak negatif yang muncul dari kecanduan *game online* yang berakibat pada siswa, hal ini tidak boleh dibiarkan. Penanganan yang dilakukan salah satunya dengan memberikan konseling pada siswa yang bermasalah.

Pada penelitian ini menggunakan strategi konseling pengelolaan diri (*self-management*). Strategi pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu teknik perubahan perilaku yang bertujuan agar individu dapat menentukan perilakunya sendiri (Cormier & Cormier, 1985). Dalam pelaksanaannya, konselor menginstruksikan dan memodelkan dari tiga strategi pengelolaan diri (*self-management*), antara lain *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. Ketiga prosedur tersebut saling berkaitan karena konseli mendapatkan pengarahan diri tentang pemantauan dirinya, mengidentifikasi kondisi yang menjadi stimulus, dan menentukan sesuatu untuk memperkuat konsekuensi untuk menghasilkan perilaku yang akan dirubah. Dari penelitian ini diharapkan perilaku kecanduan *game online* siswa dapat dikendalikan berdasarkan penggunaan *game online* dengan waktu yang tepat dan siswa dapat mengarahkan dirinya dengan tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah proses konseling.

Terkait dengan permasalahan penelitian yakni kecanduan *game online* tersebut, dipandang perlu memberikan perlakuan (*treatment*) dalam upaya pengarahan diri siswa untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya sendiri. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan perilaku yang tepat, maka siswa dapat mengubahnya dengan perilaku yang sesuai untuk meningkatkan kemaksimalan belajar serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Sehingga memberikan dampak yang positif untuk prestasi belajarnya. Pemilihan teknik yang bertujuan untuk membuat perubahan perilaku dapat menggunakan pendekatan konseling perilaku. Salah satu strategi yang digunakan yakni strategi pengelolaan diri (*self-management*). Dengan demikian siswa yang memiliki kecanduan *game online* tinggi perlu dibantu

untuk mengurangi ketergantungannya pada permainan *game online*. Maka, permasalahan yang diangkat mengenai penerapan strategi pengelolaan diri (*self-management*) untuk mengurangi kecanduan *game online*, khususnya siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

KAJIAN PUSTAKA

Kecanduan *Game Online*

Dalam masyarakat industrial modern, perjalanan masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai oleh perubahan masa transisi panjang yang disebut dengan masa remaja. Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai dengan masa remaja berakhir yaitu usia 18 tahun. Pada masa tersebut akan memberikan perubahan dan saling bertautan dalam semua aspek perkembangan. Memasuki tahun awal, orang tua mulai membentuk perilaku dengan memenuhi kebutuhan emosional dasar anak. Anak-anak remaja yang memiliki masalah pada perilaku akan membentuk suatu kelompok dan saling menguatkan perilaku yang salah (Papalia, et.al., 2011:621).

Salah satu perilaku bermasalah yang dialami remaja yakni kecanduan *game online*. Menurut Kimberly S. Young (Young, 2017) adiksi atau kecanduan di definisikan sebagai kebiasaan yang harus dilakukan dalam kegiatan tertentu atau penggunaan suatu zat, terlepas dari konsekuensinya yang merusak kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental dan finansial. Sedangkan pendapat lain kecanduan *game online* menurut Soetjipto (Pratiwi, 2007:3) adalah salah satu jenis bentuk kecanduan yang dikarenakan teknologi internet atau lebih dikenal dengan sebutan *internet addictive disorder*. Kegiatan internet dapat menjadi penyebab kecanduan pada *computer game addiction* atau kecanduan permainan. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan perilaku ketergantungan pada permainan teknologi yang berbasis pada jaringan internet dimana penggunaanya tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk terus menerus bermain.

Kriteria kecanduan *game online* menurut Lemmens (2009) antara lain kepentingan (*saliency*), toleransi (*tolerance*), perubahan emosional (*mood modification*), gejala penarikan diri (*withdrawal*), perilaku yang berulang (*relapse*), konflik (*conflict*) dan masalah (*problems*). Penyebab kecanduan *game online* yang muncul terbagi menjadi dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal (Masya, 2016:15) antara lain. Faktor internal dapat berupa keinginan yang kuat muncul di dalam diri remaja untuk mendapatkan nilai yang tinggi atau tingkat tertinggi ketika bermain *game online*, rasa jenuh, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk melakukan kegiatan lainnya serta kurangnya pengendalian diri dari dalam diri remaja. Selanjutnya, faktor eksternal dapat berupa lingkungan yang kurang terkontrol, kurang memiliki hubungan sosial yang baik dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Dampak dari seseorang yang telah mengalami kecanduan *game online* menurut Rini (Dahlan, 2017:117) antara lain:

1. Dampak positif
 - a. Peningkatan kinerja kesehatan mental, keterampilan kognitif yang terasah karena terus menerus bermain *game*.
 - b. Melepaskan ketegangan atau kejenuhan saat bermain *game*.
 - c. Menambah pengetahuan kosakata bahasa Inggris karena banyak permainan yang menggunakan Bahasa Inggris.
 - d. Dampak menjadi kesempatan untuk orangtua bermain bersama dengan anak.
2. Dampak negatif (segi fisik)
 - a. Kesehatan jantung dan berat badan menurun.
 - b. Pegal atau nyeri pada tubuh bagian belakang.
 - c. Merusak indera mata penglihatanDampak negatif (segi psikis)
 - a. Mencuri uang yang bukan miliknya untuk memenuhi kebutuhan bermain.
 - b. Mengabaikan pekerjaan rumah
 - c. Berbohong untuk menutupi kesalahannya.
 - d. Menarik diri dari pergaulan sosialnya.Dampak negatif (segi bidang pendidikan)
 - a. Membolos sekolah untuk bermain di tempat-tempat yang menunjang kebutuhan untuk memainkan *game online*.
 - b. Tidak mudah berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung.
 - c. Prestasi akademik sekolah dapat menurun.
 - d. Kurang berinteraksi dengan teman disekitarnya.

Konseling Kelompok

Menurut Ohlsen (Fauzi, 2018:37) mendefinisikan konseling kelompok sebagai hubungan antara konselor dengan satu atau lebih konseling dengan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini konseli belajar menghadapi, mengeskpresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang menganggunya dan menjadi masalah baginya. Lesmana berpendapat (Lubis&Hasnida, 2016:25) konseling kelompok adalah hubungan interaksi antara konselor yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mental klien agar dapat menghadapi permasalahan atau konflik yang timbul dengan lebih baik. Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya dari konselor kepada individu dalam suasana kelompok untuk memecahkan permasalahan pribadi maupun sosial.

Dalam menjalankan sebuah layanan, konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan preventif. Layanan kuratif adalah layanan yang mengarahkan untuk mengatasi permasalahan yang dialami pribadi masing-masing. Sedangkan, layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya permasalahan individu. Tahapan dalam konseling kelompok terbagi menjadi empat tahapan yang dilalui selama proses konseling sebagai berikut (Prayitno, 2017:58):

1. Tahap pembentukan
Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan penjelasan latar belakang adanya konseling

- kelompok dan menguraikan ciri-ciri kegiatan kelompok dengan diawali pengenalan untuk membangun keakraban anggota.
2. Tahap Peralihan
Tahap peralihan sebagai proses persiapan dan mengemukakan perasaan masing-masing mengenai keengganan, bingung, dan tidak percaya diri untuk memasuki kegiatan selanjutnya.
 3. Tahap Kegiatan
Dalam tahap kegiatan ini, anggota kelompok mendiskusikan pembahasan yang bersifat nyata sesuai kondisi yang mereka alami. Tujuan pada tahap ini adalah terungkapnya secara bebas masalah secara mendalam dan rinci, serta keikutsertaan seluruh individu secara aktif dalam tiap diskusi, baik yang menyangkut perubahan perilaku, pemikiran dan perasaan. Kegiatan yang dilakukan antara lain:
 - a. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas.
 - b. Anggota kelompok menentukan masing-masing topik.
 - c. Kegiatan selingan.
 4. Tahap Pengakhiran
Meninjau kembali seluruh proses kegiatan, menilai serta merencanakan kegiatan lanjutan. Kegiatan yang dicapai dalam tahap ini yaitu konselor atau Guru Pembimbing menjelaskan kegiatan akan selesai dan anggota kelompok kesimpulan dan hasil-hasil selama kegiatan berlangsung, serta menceritakan harapan yang akan dicapai dalam beberapa waktu selanjutnya. Konsep dasar konseling kelompok dalam sebuah pendekatan perilaku yang dikemukakan oleh Krumboltz dan Thoresen (Fauzi, 2018:120) menekankan bahwa pendekatan perilaku berupaya untuk melatih konseli tentang pengelolaan diri yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol kehidupan individu untuk mengatasi permasalahan yang akan muncul masa kini dan masa datang. Proses pencapaian perubahan yang menjadi tujuan penyelenggaraan konseling kelompok perilaku akan diuraikan melalui tahap pelaksanaan secara sistematis (Fauzi, 2018:121). Tahapannya antara lain:
 1. *Beginning the group* (memulai kelompok), konselor mengumpulkan anggota kelompok untuk ditemukan dalam sebuah kelompok dan memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dalam kelompok.
 2. *Definition of the problem* (pembatasan atau penentuan masalah), masalah klien yang diungkapkan dalam kelompok untuk dianalisis dan dibahas bersama-sama dengan anggota kelompok lain.
 3. *The development and social history* (perkembangan dan sejarah sosial), anggota kelompok untuk mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan selama proses kehidupannya.
 4. *Stating behavioral goal* (pernyataan tujuan behavioral), anggota kelompok mengungkapkan dan menyepakati tujuan yang diharapkan dalam bentuk perilaku.
 5. *Strategies for behavioral change* (strategi perubahan tingkah laku), konselor mengembangkan kontrak perilaku secara spesifik.
 6. *Transfer and maintenance of desired behaviour* (pengalihan dan pemeliharaan tingkah laku yang dikehendaki), perubahan perilaku dapat dimanfaatkan dalam dinamika kelompok sebagai pengalaman tambahan dan proses pemeliharaan suatu perubahan perilaku.

Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Pengelolaan diri (*self-management*) dapat diartikan sebagai kontrol diri untuk memonitoring diri, evaluasi diri, dan untuk menjelaskan manajemen diri dan dapat menimbulkan konsekuensi atas perilakunya (Budiyani, 2016:796). Pendekatan pengelolaan diri (*self-management*) dapat meningkatkan kemampuan perubahan perilakunya. Melalui teknik tersebut, konseli bertanggung jawab terhadap pengarahannya sendiri untuk mendapatkan perubahan perilaku yang telah disepakati sebelumnya (Dahlan, 2017:117). Dapat disimpulkan bahwa teknik pengelolaan diri (*self-management*) adalah salah satu strategi konseling dimana mengarahkan individu untuk dapat mengendalikan perilakunya sendiri dengan menggunakan kombinasi teknik untuk mencapai perubahan perilaku tujuan yang dikehendaki.

Adapun pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) terbagi menjadi tiga strategi antara lain *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. *Self-Monitoring* menurut Cormier monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses konseli untuk mengobservasi dan mencatat dirinya sendiri dan interaksinya dengan kondisi lingkungan. Monitor diri ditujukan sementara untuk membuat penilaian masalah. Hasil tersebut menjelaskan mengenai perubahan perilaku melalui laporan konseli tentang tingkah laku bermasalah setiap individu. Teknik kedua yakni *stimulus-control* adalah perencanaan kondisi yang menjadi stimulus atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda anteseden dari suatu respon tertentu. Selanjutnya prosedur *self-reward* untuk menentukan untuk memperkuat atau meningkatkan respons yang dikehendaki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, karena digunakan untuk mengkaji hubungan antara penerapan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) (variabel bebas) terhadap kecanduan *game online* (variabel terikat). Terdapat berbagai

bentuk desain penelitian dalam penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah salah satu penelitian eksperimen yang tidak murni atau sering disebut eksperimen sederhana yang dilakukan pada suatu kelompok *treatment* dan suatu kelompok pembanding. Tahap penelitian ini melalui dua kali pengukuran, yakni hasil pengukuran awal dan hasil pengukuran akhir setelah dilakukannya penerapan strategi. Pertama, sebelum dilakukannya penerapan dengan menggunakan metode (*pre-test*) pada setiap kelas dengan menggunakan angket kecanduan *game online*. Dan diakhiri dengan pengukuran (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian.

Pemberian perlakuan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) dilakukan selama 7 sesi atau 7 tahapan dengan penjadwalan disesuaikan atau ditetapkan sesuai dengan kesepakatan subjek penelitian. Dalam penelitian ini akan menggunakan *Non-probability Sampling* dengan teknik sampel bertujuan (*purposive sampling*). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menentukan subjek bukan berdasarkan atas random (acak), melainkan didasarkan adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2010). Pengambilan sampel yaitu dengan melalui cara pemberian angket kecanduan *game online*. Angket akan disebar di kelas VIII-B dan VIII-E untuk menjangkau siswa yang termasuk kedalam kategori kecanduan *game online* tinggi. Jumlah sampel yang dipilih adalah 6 siswa dengan tingkat kecanduan *game online* tinggi.

Metode pengumpulan data yang akan diperoleh menggunakan alat instrumen kuisioner (angket). Kuisioner akan digunakan sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan yakni pemberian konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Bentuk pertanyaan kuisioner yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tertutup karena akan membantu responden untuk menjawab dengan mudah agar dapat membawa jawaban sesuai dengan arah serta tujuan peneliti, dan memudahkan peneliti dalam membuat analisis terhadap kuisioner yang dikumpulkan. Angket kecanduan *game online* memiliki 4 kategori skor antara lain sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai dan tidak sesuai. Selanjutnya, angket yang akan digunakan sebagai digunakan penelitian harus melalui uji validitas dan uji reliabilitas.

Valid memiliki pengertian bahwa instrumen tersebut dapat dimanfaatkan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018:173). Pengujian validitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23 untuk mencari r_{hitung} dari setiap item pernyataan. Jumlah item dalam instrumen kecanduan *game online* sebanyak 43 item. Kemudian disebarkan kepada responden yang berjumlah 95 responden.

Berdasarkan hasil olah data pada nilai r_{hitung} pertanyaan item P3 sebesar 0,131, P8 sebesar 0,141, P10 sebesar 0,117 dan P21 sebesar 0,141 lebih kecil dari r_{tabel} 0,202 maka dapat disimpulkan bahwa pertanyaan pada item tersebut dinyatakan tidak valid. Pertanyaan yang tidak valid pada uji validitas tidak dapat digunakan kembali, sehingga jumlah item pernyataan angket kecanduan *game online* setelah uji validitas adalah 39.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas adalah sesuatu instrumen yang cukup reliabel untuk dimanfaatkan sebagai alat mengumpulkan data, dimana hasil penelitian dapat dikategorikan reliabel apabila adanya kesamaan data meskipun melalui waktu yang berbeda (Sugiyono, 2018:172). Melalui perhitungan SPSS versi 23 didapatkan hasil nilai *Alpha* 0,920 berada pada kategori sangat kuat. Sehingga dapat disimpulkan angket kecanduan *game online* pada penelitian ini dapat dipercaya untuk mengumpulkan data.

Data yang telah terkumpul melalui angket merupakan data kuantitatif yang berupa angka. Data akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-paramaterik. Menggunakan analisis statistik non-parametrik dikarenakan data yang akan melalui proses analisis didapatkan dari jumlah subjek yang sedikit. Sedangkan, tes statistik yang akan digunakan untuk menganalisis data adalah uji tanda (*sign test*). Uji tanda dapat diterapkan jika peneliti eksperimen ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan atau disebut juga hipotesis komparatif dua sampel yaitu intensitas bermain *game online* sebelum dan intensitas bermain *game online* sesudah diberikan perlakuan. Langkah-langkah dalam melakukan uji tanda antara lain, menentukan kriteria tidak perbedaan untuk menentukan tanda (+) sebagai tanda kecanduan *game online* meningkat dan tanda (-) sebagai tanda kecanduan *game online* menurun. Selanjutnya, menentukan hipotesis H_0 dan hipotesis alternatif yakni H_1 dengan menentukan tingkat signifikansi yakni 0,05. Data diperoleh berdasarkan hasil pengukuran dengan menentukan perbedaan hasil pengukuran awal dan akhir, dilanjutkan dengan identifikasi adanya tanda negatif sebagai selisih skor yang menandakan mengalami perubahan atau tidak mengalami perubahan setelah diberikan strategi. Selanjutnya, menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel binominal untuk menentukan rumusan keputusan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan merupakan data yang dilakukan ketika pengukuran awal penelitian yakni data *pre-test*. Tujuan dilakukannya pengukuran awal adalah untuk mengetahui keadaan subjek sebelum mendapat perlakuan. Pengukuran awal dilakukan dengan menyebarkan angket kecanduan *game online* di SMP Negeri 2 Sidoarjo kelas VIII-B dan VIII-E yang ketika penyebaran angket sebanyak 72 siswa. Kemudian hasil pengukuran dikategorikan menjadi

tiga kategori antara lain tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokan kategori di dapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Skor Angket Kecanduan Game Online

No.	Kategori	Jenjang nilai
1.	Tinggi	$81,35 \geq X$
2.	Sedang	$57,93 \leq X < 81,35$
3.	Rendah	57,93

Pengelompokan ini berdasarkan pada perhitungan Standar Deviasi (SD) dan Mean. Berdasarkan hasil pedoman pengkategorian tersebut, di dapatkan sebanyak enam siswa termasuk kategori tinggi. Sehingga, enam siswa tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Setelah mengetahui hasil *pre-test*, maka diberikan perlakuan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Hasil *pre-test* terhadap subjek penelitian dapat dilihat data tabel berikut ini.

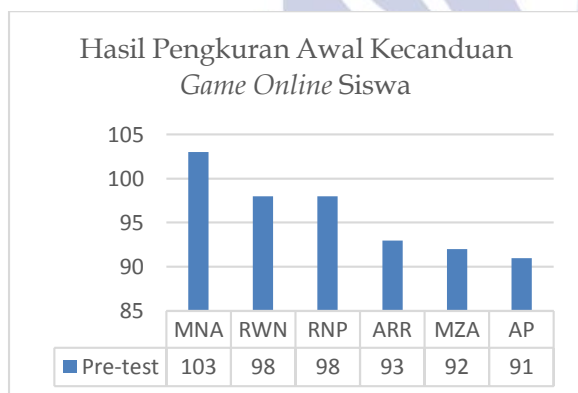


Diagram 1. Hasil Analisis Pengukuran Awal Kecanduan Game Online Siswa

Setelah mengetahui hasil *pre-test* diperoleh 6 siswa yang akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Pertemuan ini dilakukan selama 7 tahapan konseling.

Pada pertemuan pertama, konselor memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dengan perkenalan diri masing-masing siswa, peran-peran yang dimiliki antara konselor dan siswa, asas-asas dan tujuan diadakannya konseling kelompok agar terbentuknya komitmen dan rasa kebersamaan dalam kelompok. Serta, mengulas atau memberikan gambaran tentang adanya perilaku kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa dan memperkenalkan strategi pengelolaan diri (*self-management*) yang akan digunakan selama proses konseling berlangsung.

Pada pertemuan kedua, yakni menganalisis masalah melalui tahapan pengungkapan masalah (*definition of the problem*) dengan mengidentifikasi

antecedent dan konsekuensi perilaku kecanduan *game online*. Masing-masing siswa mengerjakan lembar kerja pertama, serta membahasnya bersama-sama dan setiap anggota kelompok memberikan tanggapan satu sama lain. Selanjutnya, mengidentifikasi unsur-unsur yang menjadi penguatan yang dimiliki setiap individu. Selanjutnya, menganalisis masalah melalui tahapan perkembangan dan sejarah sosial (*the development and social history*) dengan mengungkapkan hambatan dan konflik yang timbul setelah bermain *game online* dan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki setiap individu. Setiap siswa diminta mengerjakan lembar kerja kedua lalu, mendiskusikan bersama-sama.

Pada pertemuan ketiga, adalah menyimpulkan kembali pembahasan masalah melalui lembar kerja yang telah dikerjakan di pertemuan konseling sebelumnya. Menjelaskan adanya penerapan strategi *self-monitoring* yakni pencatatan mengenai diri sendiri dan situasi dengan lingkungan siswa yang berkaitan dengan ketergantungan setiap individu kepada *game online*. Serta, masing-masing siswa mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang muncul setelah mengetahui penyebab masalah yang telah dibahas melalui pertemuan sebelumnya. Lalu, setiap anggota diminta untuk menerapkan strategi *self-monitoring* dan mencatat hambatan-hambatan setelah menerapkan strategi melalui lembar kerja ketiga dan akan dibahas ketika pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan keempat, yakni menjelaskan masing-masing tiap siswa mengenai kesulitan atau hambatan yang muncul setelah menerapkan strategi *self-monitoring* selama beberapa hari dan mendiskusikannya bersama-sama dengan anggota kelompok, serta membahas lembar kerja ketiga yang telah dikerjakan sebelumnya. Lembar kerja digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tingkah laku, yakni berkaitan dengan kecanduan *game online*. Selanjutnya, berdasarkan lembar kerja analisis perilaku dikaitkan dengan kesepakatan kontrak perilaku yang berisikan pernyataan mengenai perilaku yang ingin dirubah dan konsekuensi yang diterima apabila tidak dapat mencapainya. Setiap anggota kelompok membuat pernyataan sesuai dengan keinginan dan kemampuan masing-masing individu melakukannya. Kontrak perilaku yang dibuat akan disepakati bersama-sama dengan anggota kelompok yang lainnya. Setelah didapatkan hasil penerapan strategi *self-monitoring*, masing-masing siswa diberikan tugas rumah untuk mencoba melakukan kondisi untuk tidak bermain *game online*. Lalu, mencatat apa yang menjadikan kendala dan konflik apa yang muncul setelah kondisi tersebut di stimulus atau dikurangi.

Pada pertemuan kelima, adalah menganalisis *stimulus-control* yakni antecedent dari kecanduan pada *game online* yang dimiliki setiap siswa, dan munculnya perubahan dan hambatan setelah menerapkan strategi tersebut. Menentukan

pengukuhan atau penguatan yang sesuai untuk mengurangi kecanduan *game online* melalui proses pengerjaan pada lembar kerja. Setiap anggota kelompok dapat mengidentifikasi hasil pengerjaan lembar kerja untuk mengetahui penguatan atau hal-hal yang membantu memperkuat siswa agar dapat mengurangi kecanduan *game online*.

Pada pertemuan keenam, yaitu mendiskusikan penerapan strategi *self-reward* dengan lembar kerja yang telah diisi serta hambatan yang muncul setelah menerapkan strategi tersebut. Setiap anggota kelompok menerapkan ketiga strategi antara lain *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward* dalam situasi kelompok agar dapat terlaksana dengan baik bagi masing-masing siswa. Mengevaluasi kembali lembar kerja yang telah dikerjakan untuk membantu proses penerapan ketiga strategi dan hambatan-hambatan dari masing-masing strategi untuk mengurangi kecanduan *game online*.

Pada pertemuan ketujuh, yakni setiap anggota kelompok saling memberikan tanggapan dari penerapan strategi yang telah dilakukan dan selama proses pelaksanaan kegiatan berlangsung. Anggota kelompok menganalisis perubahan yang diinginkan apakah telah tercapai atau diperlukan beberapa strategi yang harus diterapkan kembali. Dan, kesimpulan dari kegiatan proses konseling yang diakhiri dengan terminasi kegiatan konseling kelompok.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) kepada 6 siswa yang memiliki kecanduan *game online* tinggi, selanjutnya diberikan angket *post-test* yang sama dengan pemberian di awal sebelum pemberian perlakuan. Pemberian angket *post-test* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan skor kecanduan *game online* pada siswa konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Data yang di dapatkan sebagai pengukuran *post-test* sebagai berikut.

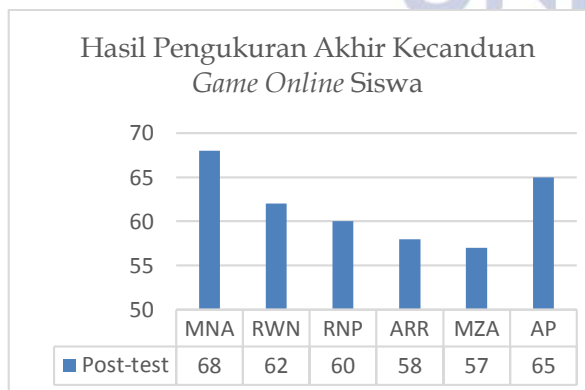


Diagram 2. Hasil Analisis Pengukuran Akhir Kecanduan Game Online Siswa

Berdasarkan diagram di atas, bahwa siswa yang memperoleh nilai terendah adalah MZA dengan skor 57. Sedangkan nilai tertinggi adalah ARR dengan

skor 58. Rata-rata skor post-test adalah 61,67 adalah termasuk dalam kategori sedang.

Selanjutnya, hasil di analisis dengan statistik non-parametrik dengan tes statistik uji tanda (*sign test*). Berikut ini adalah analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan menggunakan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pre-Test (XB)	Post-Test (XA)	Arah Perbedaan	Selisih Skor (XA-XB)	Tanda	Ket.
1.	MNA	103	68	XA<XB	-35	-	Menurun
2.	RWN	98	62	XA<XB	-36	-	Menurun
3.	RNP	98	60	XA<XB	-38	-	Menurun
4.	ARR	93	58	XA<XB	-35	-	Menurun
5.	MZA	92	57	XA<XB	-35	-	Menurun
6.	AP	91	65	XA<XB	-26	-	Menurun
Rata-rata		69,64	61,67				

Berdasarkan data tabel diatas, diketahui bahwa jumlah tanda yang menunjukkan perbedaan $N=6$ (tanda positif dan negatif). Pada data diatas semua tanda menunjukkan tanda negatif (-). Sedangkan "x" yang menunjukkan tanda paling sedikit berjumlah 0. Kemudian dengan menggunakan tabel *probabilitas binominal* dengan $N=6$, $p=0,50$ dan $x=0$, selanjutnya, diperoleh nilai peluang sampel atau $P_{tabel}=0,0156$ dengan ketentuan $\alpha = 0,05$. Keputusan yang ditetapkan sebelumnya antara lain, terima H_1 jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $P_{tabel} \geq \alpha$. Tolak H_0 dan terima H_1 jika $\alpha >$ peluang sampel. Sedangkan, hasilnya adalah $0,05 > 0,0156$, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tolak H_0 dan terima H_1 . Jika di interpretasikan bahwa dengan menerapkan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) kepada siswa kelas VIII terutama untuk kelas VIII-B dan VIII-E di SMP Negeri 2 Sidoarjo dapat untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa. Selain itu, diperoleh rata-rata skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan juga mengalami penurunan yaitu skor sebelum 69,64 menurun menjadi 61,67. Sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan " Ada perbedaan tingkat kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) " adalah diterima. Dengan demikian perlakuan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) dapat menurunkan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Analisis Individu

Analisis individu dilakukan untuk menguraikan keadaan subjek penelitian ketika sebelum perlakuan dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*). Analisis dari keenam subjek penelitian dijelaskan dalam penjelasan sebagai berikut.

a. Subjek MNA

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek MNA mendapatkan skor 103, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 68. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori sedang. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subyek MNA muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* subjek MNA tidak muncul ketika tidak pergi ke warung kopi, namun bermain futsal bersama dengan tetangganya. Stimulus yang dilakukan subjek MNA untuk mengurangi bermain *game online* adalah dengan tidak pergi bermain *game online* di warung kopi dan sebisa mungkin subjek MNA mengajak bermain yang lebih menggunakan fisik seperti futsal dan basket. *Self-reward* dari yang diberikan untuk memperkuat respon adalah ingin membeli sepatu futsal dengan uang tabungannya sendiri dari hasil subjek MNA tidak bermain *game online*.

b. Subjek RWN

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek MNA mendapatkan skor 98, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 62. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori sedang. Penerapan strategi *self-monitoring* subjek RWN mampu mencatat dirinya setiap kali bermain *game online*. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subyek RWN muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* tidak muncul ketika subjek RWN diberikan uang saku perhari atau harian saja, sehingga subjek RWN tidak mampu membeli *voucher* atau *bitcoin game online*. Stimulus yang dilakukan subjek RWN untuk mengurangi bermain *game online* adalah dengan meminta uang saku harian saja hanya untuk cukup untuk membeli makanan di kantin

sekolahnya. *Self-reward* yang diberikan untuk memperkuat respon adalah uang yang disimpan ingin digunakan untuk membeli sepatu baru.

c. Subjek RNP

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek RNP mendapatkan skor 98, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 60. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori sedang. Penerapan strategi *self-monitoring* subjek RNP dapat mencatat dirinya setiap kali bermain *game online*. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subyek RNP muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* tidak muncul ketika keyakinannya untuk harus kembali seperti teman perempuan lainnya yang tidak suka bermain *game online*. Keyakinan tersebut muncul karena adanya perasaan malu karena subjek RNP beranggapan jarang sekali perempuan yang gemar bermain *game online*. Stimulus yang dilakukan subjek RNP adalah berusaha memperkuat keyakinan tersebut untuk mengurangi bermain *game online*, khususnya ketika bermain *game online* pada saat disekolah, yakni jam istirahat dan jam kosong pelajaran. *Self-reward* yang dilakukan subjek RNP mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* pramuka di sekolah yang sempat tidak dijalani.

d. Subjek ARR

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek ARR mendapatkan skor 93, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 58. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori sedang. Penerapan strategi *self-monitoring* subjek ARR mampu mencatat dirinya setiap kali bermain *game online*. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subyek ARR muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* tidak muncul ketika mengurangi pembelian kuota internet. Stimulus yang dilakukan subjek ARR untuk mengurangi pembelian kuota internet bermain *game online* agar tidak mengunduh permainan baru dan membiasakan untuk tidak tergiur permainan yang hanya bersifat sementara lalu membuat subyek ARR merasa bosan. *Self-reward* dari subyek ARR adalah dengan mencari aktivitas

baru yang tidak membuatnya bosan yakni menonton film baru bersama-sama.

e. Subjek MZA

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek MZA mendapatkan skor 92, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 57. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori rendah. Penerapan strategi *self-monitoring* subjek MZA mampu mencatat dirinya setiap kali bermain *game online*, kondisi ketika bermain *game online* dan kegiatan yang dilakukan selain bermain *game online*. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subyek MZA muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* tidak muncul ketika tidak bermain bersama dengan teman-temannya. Stimulus yang dilakukan subjek MZA untuk mengurangi bermain *game online* adalah dengan menghindari bermain dengan teman-temannya sehingga subjek MZA tidak terpengaruh untuk bermain menang ataupun kalah dalam permainan. *Self-reward* dari subjek MZA adalah memfokuskan diri pada aktivitas lainnya yakni mengaji yang nantinya subjek MZA akan mengikuti perlombaan mengaji.

f. Subjek AP

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subjek AP mendapatkan skor 91, sedangkan hasil *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 65. Penurunan skor sebelumnya termasuk kedalam kategori tinggi menjadi kategori sedang. Penerapan strategi *self-monitoring* subjek AP dapat mencatat dirinya setiap kali bermain *game online*. Hasil dari penerapan strategi *self-monitoring* selanjutnya digunakan sebagai hasil analisis untuk mengulas kembali penerapan strategi yang kedua yakni *stimulus-control*, dimana kondisi subjek AP muncul keinginan bermain *game online* paling sering nantinya untuk distimulus atau dikurangi. Keinginan bermain *game online* tidak muncul ketika tidak bermain dengan teman-temannya. Stimulus yang dilakukan subjek AP untuk mengurangi bermain *game online* adalah dengan menghindari bermain bersama dengan teman-temannya untuk bermain *game online* dan menyibukkan diri dengan menyibukkan diri dengan memfokuskan diri mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* futsal karena subjek AP memang seorang atlet sepak bola atau futsal Kabupaten Sidoarjo. *Self-reward* yang

dilakukan subjek AP adalah dengan membeli sepatu olahraga baru untuk menambah motivasinya bermain sepak bola atau futsal.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji penurunan tingkat kecanduan *game online* siswa dengan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Subjek penelitian antara lain enam siswa yang berasal dari kelas VIII-B dan VIII-E yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Rata-rata skor pengukuran awal adalah 69,64 dan rata-rata skor pengukuran akhir dengan menggunakan uji tanda adalah 61,67. Rata-rata skor mengalami penurunan sebanyak 7,97. Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji tanda diketahui bahwa $\alpha < \text{peluang sampel}$ yakni $0,05 < 0,0156$. Sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan “ Ada perbedaan tingkat kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) “ adalah diterima. Dengan demikian perlakuan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) dapat menurunkan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Saran

Berdasarkan hasil simpulan penelitian yang telah dijelaskan maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa tingkat kecanduan *game online* siswa dapat diturunkan dengan memberikan layanan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) terutama dengan menggunakan teknik *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. Sehingga diharapkan konselor dapat menggunakan pendekatan ini sebagai pendekatan konseling untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa.

2. Bagi Guru Mata Pelajaran

- Guru mata pelajaran diharapkan dapat menegur siswa dan mengarahkan siswa untuk tidak memainkan *game online* atau kegiatan diluar kegiatan belajar mengajar, agar siswa lebih disiplin dan tidak mengganggu konsentrasi belajar antar siswa.
- Mengusahakan kegiatan belajar diselipkan aktivitas yang menumbuhkan semangat dan kreativitas siswa untuk menghilangkan kejenuhan dan menumbuhkan keinginan belajar yang tinggi.

3. Bagi Peneliti Lain

- Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian sejenis dan dikembangkan lebih

baik lagi, khususnya dalam menerapkan strategi *self-monitoring* untuk dapat disesuaikan dengan pemahaman usia perkembangan siswa.

- b. Bagi peneliti yang ingin menerapkan pendekatan konseling kelompok perilaku kepada siswa untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* agar menerapkan pada awal jenjang atau awal semester tahun ajaran, sehingga dapat memberikan kesempatan yang banyak kepada subjek penelitian untuk menerapkan konseling yang diberikan.
- c. Penelitian ini dapat digunakan para pembaca sebagai tambahan kajian mengenai kecanduan *game online* dan bagaimana cara mengurangi kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Budiyani, Abdullah. (2016). *Self-Management Training Treat Online Game Addiction*. Yogyakarta: Journal Asean Conference Psychology and Humanity. Vol. 19-20: 796-801.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helper: Fundamental Skill Cognitive Behavior Interventions*. 2nd., Monterey. California: Cole Publishing Company.
- Dahlan, Nurhidayatullah. (2017). *Pengaruh Teknik Self-Management untuk Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makassar*. Makassar: Jurnal "Al Qalam". Vol. 23: 117-121.
- Fauzy, Taty. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Tangerang: Tira Smart.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). *Development and Validation of A Game Addiction Scale for Adolescents*. Media Psychology, 12 (1), 77-95. doi: 10.1080/15213260802669458 (diakses Oktober 2018).
- Lubis, Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Masya, Candra. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih*. Jurnal Bimbingan dan Konseling (1): 153-169.
- Pratiwi, P.C, Andayani, T. R., Karyanta N. A. (2012). *Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial Remaja di Surakarta*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa. Vol. 1.
- Papalia, D. E., S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Prayitno, Afdal, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Young, Kimberly. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. PT. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.