



**Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online Berlebihan di Media Sosial
(Penelitian Tindakan Kelas pada kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri
01 kota Bengkulu tahun akademik 2023-2024)**

Lesmiatul 'Aini

Madrasah Tsanawiyah Negeri 01 Kota Bengkulu
lismitulaini82@gmail.com

Received : 29-04-2024 Revised : 21-06-2024 Accepted: 24-06-2024 Published on: 30-06-2024

Abstract: It is difficult for students to excel in academics, because of the negative impact of addiction to playing online games, causing students to not focus on studying, to behave badly socially, to withdraw from social interactions in the real world. The aim of the research is to describe the implementation of group counseling self-management techniques in reducing the addictive behavior of playing excessive online games on social media. Using descriptive qualitative methods, a collaborative and participatory classroom action research approach in 3 cycles and 9 meetings where each cycle consists of planning, implementation and observation, and reflection. The sample includes 30 class VII students at MTs Negeri 01 Bengkulu City, academic year 2023-2024, the research focus is on reducing addictive behavior in playing online games (online game addicted) and excessive use of social media for students. Data collection techniques through observation, tests and practice. The results of the research can be concluded that the implementation of self-management technique group counseling can reduce addictive behavior in playing online games and excessive use of social media for students. Thus, it can be suggested that students are not addicted to excessive playing of online games and social media, then implement self-management technique group counseling at school.

Keywords: Group Counseling, Self Management Techniques, Reduction, and Social Media

Abstrak: Siswa sulit berprestasi dibidang akademik, karena dampak negative kecanduan bermain game online, menyebabkan siswa tidak focus dalam belajar, berperilaku sosial buruk, menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan implementasi konseling kelompok teknik self managemen dalam mereduksi perilaku kecanduan bermain game online berlebih di media sosial. Menggunakan metode kualitatif dekskriptif, pendekatan tindakan kelas (*Classroom Action Research*) secara kolaboratif dan partisipatif dalam 3 siklus dan 9 pertemuan dimana setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan observasi, dan refleksi. Sampel meliputi siswa kelas VII berjumlah 30 siswa di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu, Tahun akademik 2023-2024, fokus penelitian pada mereduksi perilaku kecanduan bermain game online (*online game addicted*) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa. Teknik pengumpulan data melalui, obeservasi, tes dan praktek. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa impelentasi konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa. Dengan demikian dapat disarankan agar siswa tidak kecanduan bermain game online dan media sosial yang berlebihan, maka implementasikan konseling kelompok teknik self management di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Mereduksi, dan Media Sosial*



Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini bergerak sangat pesat di seluruh dunia, baik untuk mereka yang tinggal di daerah perkotaan hingga ke desa-desa. Hampir tidak ada generasi muda dan tua pada saat ini yang tidak menggunakan teknologi, khususnya ponsel canggih (*smart phone*)¹. *Smart phone* sudah menjadi alat kegunaan sehari-hari oleh orang semua lapisan masyarakat untuk berkomunikasi dan bersosialisasi. Namun tidak sedikit dari masyarakat bahkan pelajar atau siswa yang berada pada usia muda tidak bisa mengendalikan pengaruh dari penggunaan *smart phone* dan adapun pengaruh besar bagi kehidupan masyarakat dan siswa adalah beredarnya aplikasi game online yang menggunakan akun serta menggunakan internet atau game yang bisa dimainkan dengan perangkat (*smartphone*, tablet dan komputer) secara online serta maraknya penggunaan media social secara besar-besaran (*massive*) dan sudah berada pada tahap berlebihan (*over-used*).²

Game online merupakan permainan elektronik yang dimainkan dalam jaringan baik LAN maupun internet. Dengan memiliki akun game online, seseorang dapat memainkan game ini di mana saja dan kapan saja menggunakan berbagai perangkat yang tersedia, termasuk komputer, tablet, dan

smartphone.³ Sekarang, siswa SMP sering memainkan game online seperti Mobile Legend, Free Fire, PUBG, Free Cacing, dan banyak lagi. Game online ini memiliki desain yang menarik dan menyenangkan, dimainkan secara perang, dan memiliki berbagai senjata yang menarik, membuat pengguna alat teknologi tergiur. Namun, tidak sedikit siswa yang menjadi ketergantungan atau kecanduan game tersebut, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, gangguan fungsi otak dan daya ingat, halusinasi, dan gangguan sirkulasi seperti pusing kepala, migrain atau vertigo dan rusaknya mata.⁴ Mark Griffiths, seorang pakar adiksi video game dari Nowingham Trent University di Amerika, mengatakan bahwa dari anak-anak usia awal belasan tahun, hampir sepertiganya bermain game setiap hari.⁵ Lebih mengkhawatirkan lagi, sekitar 7% dari mereka bermain game selama minimal 30 jam seminggu. Dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu lebih dari 30 jam per minggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan, dan sosial remaja, sangat signifikan.⁶ Bahkan game, yang kini telah berkembang menjadi industri bernilai milyaran dolar, diminati oleh banyak orang dari semua usia. Studi di Finlandia menemukan bahwa 4,7% anak perempuan

¹ Astrid Faidlatul Habibah and Irwansyah Irwansyah, 'Era Masyarakat Informasi Sebagai Dampak Media Baru', *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3.2 (2021) <<https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.255>>.

² Mertika Mertika and Dewi Mariana, 'Fenomena Game Online Di Kalangan Anak Sekolah Dasar', *Journal of Educational Review and Research*, 3.2 (2020) <<https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>>.

³ Muhamad Gofar, 'Dampak Game Online Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z', *Gunung Djati Conference Series*, 19 (2023).

⁴ Rizki Aprilia, Aat Sriati, and Sri Hendrawati, 'Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja', *Journal of Nursing Care*, 3.1 (2020) <<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>>.

⁵ M. Griffiths, 'Mark Griffiths', *Education and Health*, 20.3 (2002).

⁶ Psychology Division, 'Mark Griffiths The Educational Benefits of Videogames Videogames Have Great Positive Potential In', *Education and Health*, 20.3 (2002).



dan 5,3% anak laki-laki kecanduan game.⁷ Hasil penelitian Roza (2020) menunjukkan bahwa beberapa penelitian, kecanduan game didefinisikan sebagai mengalami masalah umum dengan aktivitas bermain game dan penggunaan berlebihan atau obsesif.⁸ Oleh karena itu, kecanduan game online berdampak negative bagi seseorang.

Kecanduan game dapat didefinisikan sebagai penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan berulang yang menyebabkan masalah sosial, emosional, dan ketidakmampuan pemain untuk mengendalikan tingkat keterlaluhan mereka dalam bermain game.⁹ Kecanduan game online ditandai oleh tingkat keterlaluhan seseorang dalam bermain game, yang dapat berdampak negatif pada berbagai aspek, seperti aspek akademik, sosial, dan psikologis.¹⁰ Untuk mengatasi dampak buruk ini, penting untuk memberikan edukasi tentang penggunaan game online secara sehat, termasuk menetapkan batasan waktu bermain dan mendorong aktivitas alternatif yang positif. Bantuan profesional sangat diperlukan jika kecanduan sudah mengganggu kehidupan sehari-hari siswa secara signifikan. Dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan pendampingan dan

konseling dengan pengimplementasian konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mereduksi perilaku kecanduan bermain game online (online game addicted) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa kelas VIII di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu, Tahun akademik 2023-2024. Dengan demikian kecanduan game online dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat diminimalisir melalui konseling kelompok teknik self management.

Konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara guru BK dan peserta didik yang berisi usaha yang laras, untuk yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar peserta didik memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.¹¹ Konseling kelompok mempunyai fungsi layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.¹² Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok juga bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupan sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi

⁷ Miswanto, Armitasari, and Muhazir, 'Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki Dan Perempuan', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2009, 2020.

⁸ Roza Mairistia, 'Kecanduan Game Online Dan Penanganannya', *Kecanduan Game Online Dan Penanganannya Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Madya Sabang*, 2020.

⁹ Maria Agustina Lebho and others, 'Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Kesenjangan Dan Kebutuhan Berafiliasi Pada Remaja', *Journal of Health and Behavioral Science*, 2.3 (2020) <<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>>.

¹⁰ Gofar.

¹¹ Uli Sahara and Nurul Faqih Isro'i, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar', *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1.2 (2020).

¹² Izzati Wahyu Ningtyas, 'Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying', *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1.1 (2021) <<https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.363>>.



dengan orang lain.¹³ Jika konseling menunjukkan layanan kepada individu atau klien, maka konseling kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok ini memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang. Layanan konseling kelompok mendominasi segenap upaya pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam layanan kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu khas, yang tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan implementasi konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi perilaku kecanduan bermain game online (*online game addicted*) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa kelas VIII di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu, Tahun akademik 2023-2024. Untuk memudahkan pencapaian tujuan penelitian ini, maka peneliti merumuskan tiga pertanyaan sebagai berikut; (1) Bagaimana implementasi konseling kelompok; (2) Bagaimana teknik *self management*; dan (3) Bagaimana tahapan konseling kelompok teknik *self management*. Ketiga pertanyaan tersebut di atas, dibahas pada bagian berikut.

Metodology

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dalam penelitian tindakan kelas ini terdapat 3 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 3 pertemuan, dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan/ perlakuan, observasi/ pengamatan, dan refleksi. Ketiga siklus ini dilaksanakan dengan

tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya reduksi perilaku kecanduan bermain game online (*oline game addicted*) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa kelas VII di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu, Tahun akademik 2023-2024. Beberapa instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, tes, dan dokumentasi.¹⁴

Pembahasan

Implementasi Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan tatap muka antara guru BK dan peserta didik yang berisi usaha keras, dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar peserta didik memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri dalam memperbaiki perilaku saat ini dan pada masa datang.¹⁵ Konseling kelompok juga merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antar konselor dan konseling, agar konseli bisa memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseling merasa bahagia efektif perilakunya.¹⁶ Konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi

¹⁴ Suharsimi Arikunto, Suhardjono, and Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas*, JURNAL UNY , JURNAL PENDIDIKAN AKUNTANSI INDONESIA Vol. VI No. 1 – Tahun 2008, 2021.

¹⁵ Gusti Rahayu and others, 'Konseling Kelompok Realita Untuk Peningkatan Identitas Diri Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok', *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21.1 (2023).

¹⁶ Rice Meliani Putri and others, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa', *Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1 (2022).

¹³ Sugandi Miharja, 'MENEGASKAN DEFINISI BIMBINGAN KONSELING ISLAM, SUATU PANDANGAN ONTOLOGIS', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3.1 (2020) <<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6956>>.



yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁷ Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.¹⁸ Konseling kelompok juga merupakan proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.¹⁹ Teknik layanan konseling kelompok menjadi dua yaitu; *Pertama*, Teknik Umum

(pengembangan dinamika kelompok). Secara umum, teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi antara lain: (1) Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka; (2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi; (3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas anggota kelompok; (4) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, pembahasan; dan (5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki. *Kedua*, Teknik Permainan Kelompok. Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (1) Sederhana; (2) Menggembirakan; (3) Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan; dan (4) Meningkatkan keakraban, diikuti oleh semua anggota kelompok.²⁰

Konseling kelompok bertujuan untuk pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh

¹⁷ Yunita Yunita, 'Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja', *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 1.3 (2020) <<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>>.

¹⁸ Muhammad Putra and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022).

¹⁹ Annisa Febriyani and Dodi Pasila Putra, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Adaptive Terhadap Kedisiplinan Remaja Di Lubuk Basung', *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1.3 (2022) <<https://doi.org/10.30998/ocim.v1i3.6237>>.

²⁰ Sophie Maylinda Madidar and Abdul Muhid, 'Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa', *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 5.1 (2022) <<https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>>.



masing-masing kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah yang ada terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.²¹ Tujuan lain mengadakan pertemuan, tujuan, dan sasaran yang hendak dicapai dan ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok.²² Tujuan kelompok dapat berubah sebagaimana perkembangan yang terjadi pada kelompok, jika konselor menguasai proses klarifikasi tujuan, berikutnya yang penting dari aspek kepemimpinan kelompok yang efektif adalah perencanaan.²³ Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan yang mereka hadapi dari pada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual.²⁴

²¹ tri Sutanti, 'Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1.1 (2015) <<https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>>.

²² Khairiah Khairiah and Sirajuddin Sirajuddin, 'The Effects of University Leadership Management: Efforts to Improve the Education Quality of State Institute for Islamic Studies (IAIN) of Bengkulu', *Jurnal Pendidikan Islam*, 7.2 (2019), 239-66 <<https://doi.org/10.14421/jpi.2018.72.239-266>>.

²³ Khairiah Khairiah and others, 'Delegitimization of Leadership in Overcoming Difficulties in Online Learning during the COVID-19 Pandemic', *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 14.3 (2022), 726-39 <<https://doi.org/10.18844/wjet.v14i3.7209>>.

²⁴ Rapizon Kuswara, Pudji Hartuti, and Rita Sinthia, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling Dalam Membentuk

Teknik Self Management

Self-management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Self-management meliputi pemantauan diri (selfmonitoring), penguatan yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control)²⁵. Self-management yang merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik serta merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.²⁶ Self-Management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Sukadi dan Komalasari dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai

Keterampilan Kepemimpinan Siswa', *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2018) <<https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.39-48>>.

²⁵ Amaliyah Amaliyah, Hamzah Hamzah, and Fariat Fariat, 'Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di Smpn 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018', *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 4.1 (2018) <<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v4i1.1320>>.

²⁶ Zulvia Hanifaturohman and Wikan Galuh Widyarto, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek', *Anterior Jurnal*, 21.2 (2022) <<https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>>.



pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik self-management (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para remaja tersebut, agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tidak berperilaku membolos.²⁷ Tujuan dari strategi pengelolaan diri (self management) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.²⁸

Penerapan atau implementasi konseling kelompok menggunakan teknik self-management dapat menjadi cara efektif untuk mereduksi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa. Berdasarkan hasil penelitian diatas, berikut adalah beberapa manfaat dari pendekatan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini: (1) Teknik self-

management membantu siswa untuk mengenali perilaku kecanduan mereka dan memahami dampaknya terhadap kehidupan mereka. Dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengatasi masalah kecanduan; (2) Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar menetapkan tujuan yang realistis dan batasan waktu untuk bermain game atau menggunakan media sosial. Ini dapat membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif; (3) Dalam konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dan tantangan mereka dengan orang lain yang menghadapi masalah serupa. Dukungan sosial ini dapat memberikan motivasi dan rasa memiliki yang dapat membantu mereka tetap pada jalur menuju perubahan positif; (4) Teknik self-management melibatkan pengembangan keterampilan koping yang efektif untuk mengatasi kecanduan. Siswa dapat belajar strategi untuk mengatasi keinginan bermain game atau menggunakan media sosial berlebihan, seperti menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih bermanfaat; (5) Self-management melibatkan pemantauan diri, di mana siswa dapat melacak perilaku mereka dan mencatat kemajuan mereka dalam mengatasi kecanduan. Ini memberikan umpan balik yang berharga dan membantu siswa tetap termotivasi; (6) Dengan mengurangi kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan, siswa dapat mengurangi risiko dampak buruk pada kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka; dan (7) Ketika siswa berhasil

²⁷ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, and Siti Fatimah, 'Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2.6 (2019) <<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>>.

²⁸ P W Sa'diah, Y K Karamoy, and ..., 'Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas VIII MTs ...', ... : *Jurnal Bimbingan Dan ...*, 2022.



mengelola waktu mereka dengan lebih baik dan mengurangi kecanduan, mereka dapat merasakan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan teman-teman, serta prestasi akademik yang lebih baik. Penting untuk diingat bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management harus dilakukan oleh profesional yang terlatih untuk memastikan efektivitas dan keamanan proses konseling.

Tahapan Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management

Tahapan implementasi *self-Management* sebagai berikut; (1) *Self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan; (2) *Stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan; (3) *Self-reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan layanan konseling kelompok beberapa tahapan yang harus ditempuh dalam proses konseling kelompok, tahapan layanan konseling kelompok ada empat sebagai berikut; (1) Tahap pembentukan kelompok. Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam konseling kelompok dan juga disebut tahap pengenalan, karena di dalam tahap ini dilakukan pengenalan antara sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok, tahap ini sangat penting sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok, di dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan tentang pengertian layanan

konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, tata cara dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, dan asas-asas konseling kelompok; (2) Tahap peralihan. Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, di dalam tahap ini pemimpin kelompok menawarkan jenis kelompok dan mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi di dalam kelompok dan meningkatkan rasa keikutsertaan anggota kelompok; (3) Tahap kegiatan. Tahap ini disebut tahap inti dalam konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, anggota kelompok sudah bisa bertukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan dapat membuka diri dengan baik; dan (4) Tahap pengakhiran. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan segera berakhir, dan meminta para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan selanjutnya.²⁹ Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan para anggota kelompok, memberikan semangat untuk kegiatan selanjutnya dan mengucapkan terimakasih dengan rasa penuh persahabatan.³⁰

²⁹Zulvia Hanifaturohmah and Wikan Galuh Widarto, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek', *Anterior Jurnal*, 21.2 (2022) <<https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>>.

³⁰ Khairiah, 'Overcoming Difficulties in Managing Online Learning in the Era of the Covid-



Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Bermain Game dan Sosial Media Pra Siklus

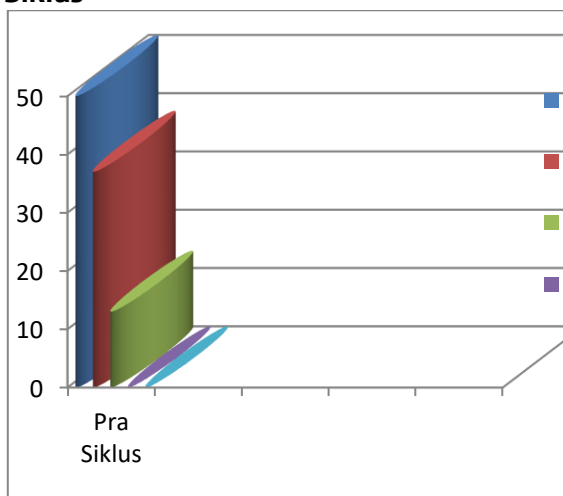


Diagram 1. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain Game Online dan Sosial Media Pada Pra Siklus

Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa persentase kategori siswa dalam perilaku kecanduan terhadap bermain game online pada tahap pra siklus dapat dilihat dari tabel berikut:

N O	KATEGORI	SISWA	PERSENTASE
1	Sangat Candu	15 Siswa	50%
2	Candu	11 Siswa	37%
3	Cukup	4 Siswa	13%
4	Tidak Candu	0 Siswa	0%

	Candu	Siswa	
5	Sangat Tidak Candu	0 Siswa	0%

Tabel 1. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain Game Online dan Sosial Media Pada Pra Siklus

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan siswa dalam bermain game online dan media sosial yang berlebihan masih sangat tinggi sekali. Hal ini disebabkan oleh beberapa masalah seperti mudahnya akses ke perangkat digital seperti ponsel dan komputer membuat game online dan media sosial lebih mudah diakses kapan saja dan di mana saja, game online dan media sosial dapat memberikan hiburan serta pelarian dari stres atau tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, teman sebaya yang dapat mempengaruhi siswa untuk bermain game online atau menggunakan media sosial, terutama jika aktivitas tersebut dianggap populer atau keren, dan kurangnya pengawasan atau kontrol orang tua terhadap penggunaan teknologi oleh anak-anak dapat menyebabkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan game online dan media sosial.



Siklus I

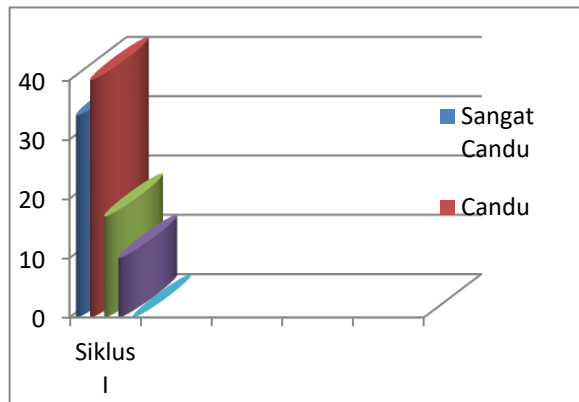


Diagram 2. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain Game Online dan Sosial Media Pada Siklus I

Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa persentase kategori siswa dalam perilaku kecanduan terhadap bermain game online pada tahap siklus I dapat dilihat dari tabel berikut:

N O	KATEGORI	SISWA	PERSentase
1	Sangat Candu	10 Siswa	33%
2	Candu	12 Siswa	40%
3	Cukup	5 Siswa	17%
4	Tidak Candu	3 Siswa	10%
5	Sangat Tidak Candu	0 Siswa	0%

Tabel 2. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain Game Online dan Sosial Media Pada Siklus I

Dengan hasil yang diperoleh pada siklus 1 ini, peneliti merasa bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* sangat baik untuk siswa, dan perlu diterapkan dalam proses belajar mengajar untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi di masa yang akan datang. Di sisi lain, kondisi siswa, seperti motivasi, minat, keberanian, dan kepercayaan diri mereka sudah meningkat dengan baik. Karena peneliti masih menemukan masalah tentang aspek-aspek seperti mudahnya akses ke perangkat digital, teman sebaya yang dapat mempengaruhi, dan kurangnya pengawasan atau kontrol orang tua terhadap penggunaan teknologi oleh anak-anak yang masih sangat tinggi. Oleh karena itu, peneliti harus melanjutkan ke siklus berikutnya, yaitu siklus kedua

Siklus II

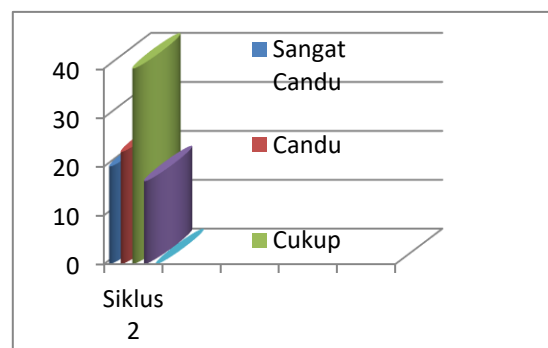


Diagram 3. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain Game Online dan Sosial Media Pada Siklus 2

Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa persentase kategori siswa dalam perilaku kecanduan terhadap bermain game online pada tahap siklus 2 dapat dilihat dari tabel berikut:



NO	KATEGORI	SISWA	Game Online dan Sosial Media Pada Siklus 3	PERSENTASE
1	Sangat Candu	4 Siswa		13%
2	Candu	6 Siswa		20%
3	Cukup	12 Siswa		40%
4	Tidak Candu	6 Siswa		20%
5	Sangat Tidak Candu	2 Siswa		7%

Table 3. Persentase Nilai Siswa pada Siklus II

Berdasarkan nilai di atas, peneliti terus mengajarkan siswa tentang potensi bahaya kecanduan game online dan media sosial, serta bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan akademik mereka. Peneliti juga harus terus menyediakan alternatif kegiatan yang menarik dan bermanfaat di luar game online dan media sosial, seperti kegiatan olahraga, seni, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Selain itu, peneliti harus memperbaiki bahan ajar atau instrumen dengan kualitas yang lebih baik lagi untuk digunakan pada siklus berikutnya. Selain itu, peneliti harus mengelola kondisi kelas dengan baik agar tetap aktif dan kondusif, serta mampu memotivasi siswa untuk lebih baik lagi.

Siklus III

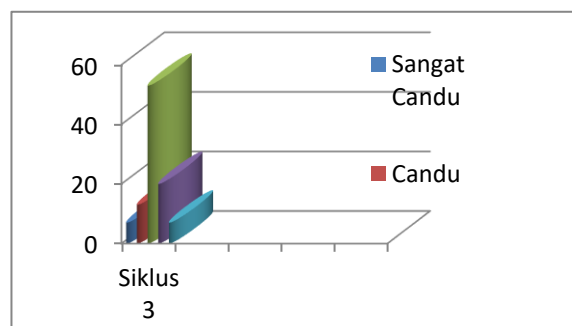


Diagram 4. Persentase Kategori Kecanduan Siswa Terhadap Bermain

N	KATEGORI	SISWA	PERSENTASE
1	Sangat Candu	0 Siswa	0%
2	Candu	4 Siswa	13%
3	Cukup	16 Siswa	54%
4	Tidak Candu	6 Siswa	20%
5	Sangat Tidak Candu	4 Siswa	13%

Tabel 4. Persentase Nilai Siswa pada Siklus III

Berdasarkan hasil di atas, peneliti melihat adanya reduksi perilaku kecanduan bermain game online (online game addicted) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa kelas VII di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu, terutama semangat mereka dalam belajar dan melaksanakan kegiatan akademik lainnya dimana sebagian besar dari mereka dapat mengatasi masalah mereka dengan baik selama aktivitas belajar. Namun di sisi lain, beberapa siswa masih berusaha untuk menjadi lebih baik dalam mereduksi rasa candu mereka terhadap game online dan media social dimana mereka masih kebingungan ketika mereka tidak



menggunakan ponsel pintar mereka baik secara individu maupun ketikadalam aktivitas kelompok diluar kelas dan sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa implementasi konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management dapat mereduksi perilaku kecanduan bermain game online (online game addicted) dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa kelas VII di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan di MTs Negeri 01 Kota Bengkulu ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-management dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan di kalangan siswa kelas VII. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan. Pada awal penelitian (pra-siklus) menunjukkan bahwa tingkat kecanduan siswa terhadap game online dan social media adalah 50% siswa atau 15 siswa yang sangat candu, 37% siswa atau 11 siswa yang candu, 13% siswa atau 4 siswa yang cukup, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tidak candu atau sangat tidak candu dalam bermain game online dan sosial media. Sementara itu, hasil yang diperoleh siswa pada siklus 3 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan atau terdapat reduksi yang signifikan terhadap bermain game online dan social media, dimana tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat candu dan candu dalam bermain game online dan social media, 54% siswa atau 16 siswa yang berada dalam

kategori cukup, 33% siswa atau 10 siswa yang berada pada kategori tidak candu dalam bermain game online dan social media, dan 13% siswa atau 4 siswa yang berada pada kategori sangat tidak candu. Berdasarkan nilai dan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik self-management terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan. Implementasi teknik ini tidak hanya mengurangi kecanduan tetapi juga meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar dan interaksi sosial yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan dukungan self-management dapat dianggap sebagai strategi intervensi yang berharga dalam setting pendidikan untuk mengatasi masalah perilaku kecanduan digital di kalangan para siswa.

Daftar Pustaka

- Amaliyah, Amaliyah, Hamzah Hamzah, and Farial Farial, 'Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di Smpn 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018', *Jurnal Mahasiswa BK AN-NUR: BERBEDA, BERMAKNA, MULIA*, 4.1 (2018) <<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v4i1.1320>>
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati, 'Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja', *Journal of Nursing Care*, 3.1 (2020) <<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>>
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, and Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas, JURNAL UNY, JURNAL PENDIDIKAN AKUNTANSI INDONESIA Vol. VI No. 1 – Tahun 2008*, 2021



- Division, Psychology, 'Mark Griffiths The Educational Benefits of Videogames Videogames Have Great Positive Potential In', *Education and Health*, 20.3 (2002)
- Faidlatul Habibah, Astrid, and Irwansyah Irwansyah, 'Era Masyarakat Informasi Sebagai Dampak Media Baru', *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3.2 (2021)
<<https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.255>>
- Febriyani, Annisa, and Dodi Pasila Putra, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Adaptive Terhadap Kedisiplinan Remaja Di Lubuk Basung', *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1.3 (2022)
<<https://doi.org/10.30998/ocim.v1i3.6237>>
- Gofar, Muhamad, 'Dampak Game Online Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z', *Gunung Djati Conference Series*, 19 (2023)
- Griffiths, M., 'Mark Griffiths', *Education and Health*, 20.3 (2002)
- Hanifaturrohman, Zulvia, and Wikan Galuh Widyarto, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS 266>
- Kuswara, Rapizon, Pudji Hartuti, and Rita Sinthia, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling Dalam Membentuk Keterampilan Kepemimpinan Siswa', *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2018)
<<https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.39-48>>
- Lebho, Maria Agustina, M. Dinah Ch. Lerik, R. Pasifikus Christa Wijaya, and Serlie K. A. Littik, 'Perilaku Kecanduan Game Online SMAN 2 Trenggalek', *Anterior Jurnal*, 21.2 (2022)
<<https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>>
- Khairiah, 'Overcoming Difficulties in Managing Online Learning in the Era of the Covid-19 Pandemic', *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24.3 (2022), 365–80
<<https://doi.org/10.21009/jtp.v24i3.31675>>
- Khairiah, Khairiah, Zulfi Mubaraq, Asmendri Asmendri, Suswati Hendriani, Dahniar Th Musa, and Adison Adrianus Sihombing, 'Delegitimization of Leadership in Overcoming Difficulties in Online Learning during the COVID-19 Pandemic', *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 14.3 (2022), 726–39
<<https://doi.org/10.18844/wjet.v14i3.7209>>
- Khairiah, Khairiah, and Sirajuddin Sirajuddin, 'The Effects of University Leadership Management: Efforts to Improve the Education Quality of State Institute for Islamic Studies (IAIN) of Bengkulu', *Jurnal Pendidikan Islam*, 7.2 (2019), 239–66
<<https://doi.org/10.14421/jpi.2018.72.239-266>>
- Ditinjau Dari Kesenian Dan Kebutuhan Berafiliasi Pada Remaja', *Journal of Health and Behavioral Science*, 2.3 (2020)
<<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>>
- Madidar, Sophie Maylinda, and Abdul Muhid, 'Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa', *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 5.1 (2022)
<<https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>>



- Mairistia, Roza, 'Kecanduan Game Online Dan Penanganannya', *Kecanduan Game Online Dan Penanganannya Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Madya Sabang*, 2020
- Meliani Putri, Rice, Diah Suci Ramadhani, Silvanetri, and Ardimen, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa', *Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1 (2022)
- Mertika, Mertika, and Dewi Mariana, 'Fenomena Game Online Di Kalangan Anak Sekolah Dasar', *Journal of Educational Review and Research*, 3.2 (2020)
<<https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>>
- Miharja, Sugandi, 'Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3.1 (2020)
<<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6956>>
- Miswanto, Armitasari, and Muhazir, 'Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki Dan Perempuan', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2009, 2020
- Ningtyas, Izzati Wahyu, 'Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying', *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1.1 (2021) <<https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.363>>
- Putra, Muhammad, Dinata Saragi, Laila Tasmara, Rohiyati Berutu, and Muhammad Ihsan, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022)
- Rahayu, Gusti, Neviyarni, Marjohan, Ildil, and Afdal, 'Konseling Kelompok Realita Untuk Peningkatan Identitas Diri Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok', *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21.1 (2023)
- Sa'diah, P W, Y K Karamoy, and ..., 'Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas VIII MTs ...', ... : *Jurnal Bimbingan Dan ...*, 2022
- Sahara, Uli, and Nurul Faqih Isro'i, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar', *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1.2 (2020)
- Sutanti, Tri, 'Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta', *Jurnal Konseling GusjiganG*, 1.1 (2015)
<<https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>>
- Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, and Siti Fatimah, 'Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2.6 (2019)
<<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>>
- Yunita, Yunita, 'Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja', *jurnal penelitian pendidikan, psikologi dan kesehatan (J-P3K)*, 1.3 (2020) <<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>>