

PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP SIKAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS X IPA 2 DI SMA HANG TUAH 4 SURABAYA

Iryanti Eka Anggraeni
Universitas PGRI Adibuana Surabaya
Email: iryantiekaanggraeni@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yang termasuk penelitian pra-eksperimental. Populasi penelitian berjumlah 32 orang siswa kelas X IPA 2 SMA Hang Tuah 4 Surabaya kemudian diambil 5 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Data penelitian digunakan angket untuk mengetahui siswa yang mengalami permasalahan kecanduan *game online*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis non parametric uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* yang dialami siswa X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan agar strategi *self-management* dalam konseling kelompok digunakan oleh guru-guru Bimbingan dan Konseling untuk menurunkan sikap kecanduan *game online* pada siswa SMA.

Kata kunci: *Strategi Self-Management, Konseling Kelompok, Sikap Kecanduan Game Online*

ABSTRACT

This research has the aim of knowing the effect of using *self-management* strategies in group counseling on online game addiction attitudes on high school students. This study used a *one group pretest-posttest design* which was included in the pre-experimental study. The population of the research was 32 students of Class X IPA 2 of Hang Tuah 4 Surabaya High School, then 5 students were taken to become the research sample using *purposive sampling* technique. In taking research data questionnaire is used to find out students who experience problems with online game addiction. Data analysis in this study used non-parametric analysis of the *Wilcoxon Test*. The results showed that there was a significant influence of *self-management* strategies in group counseling on online game addiction attitudes experienced by students of Science 2 at SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Based on these results it is recommended that *self-management* strategies in group counseling be used by Guidance and Counseling teachers to reduce online game addiction in high school students.

Keywords: *Self-Management Strategy, Group Counseling, Attitude to Online Game Addiction*

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman kemajuan internet menjadi alat semua orang dalam kepentingan mereka, dengan adanya kemajuan internet dapat memberikan hal yang mudah

dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Internet adalah suatu jejaring yang bisa dioperasikan dengan mudah dan bisa menyambungkan berbagai perangkat elektronik. Pada saat ini semua orang yang mampu mengoperasikan internet dari berbagai kalangan baik anak kecil, remaja, orang dewasa ataupun lanjut usia. Internet menjadi salah satu hal terpenting dalam kehidupan semua orang, perkembangan layanan internet seperti *facebook*, *whatshap*, *instagram*, jual beli, *browsing* dan juga *game online*. Penggunaan internet digunakan untuk hiburan semata atau bersenang-senang salah satunya dengan aktivitas permainan secara *online*.

Game online pada remaja mengalami suatu peningkatan yang sangat pesat, sehingga perlu adanya layanan yang harus diberikan dengan memberikan konseling kelompok dikombinasikan dengan strategi *self-management* untuk mengurangi adanya kecanduan Purnama (2017). Handayani (2017) dari 31 siswa terdapat 28 siswa yang mengalami kecanduan *game online* dengan perolehan skor sangat tinggi dan kategori tinggi. Pada penelitian menggunakan Instrumen atau angket sebagai alat ukur dalam suatu penelitian yang dilakukan di SMP Bandar Lampung . Penelitian oleh Nungdyasti & Nuryono (2019), di SMP N 2 Sidoarjo siswa mengalami kecanduan *game online* sehingga mengganggu konsentrasi dan penyerapan informasi pada saat menerima pelajaran. Pengambilan data tingkat kecanduan *game online* tinggi peneliti menggunakan instrumen dalam penelitiannya.

Sikap terbentuk dengan adanya individu melakukan interaksi, suatu interaksi akan terjadi ketika perilaku individu satu dengan individu lainnya sehingga akan terjadi perilaku yang akan saling mempengaruhi dari masing-masing individu dalam melakukan (Azwar, 2016). Kecanduan atau ketagihan adalah suatu kebiasaan yang harus dilakukan dalam kegiatan tertentu dan keterlibatan terus-menerus yang mengakibatkan konsekuensi negatif. Kecanduan merupakan suatu gangguan adanya perlakuan kompulsif kompulsif (terus-menerus) dengan arti individu melakukan terus-menerus dalam mencapai kepuasan pada dirinya. Menurut Laili & Nuryono (2015: 66) *game online* adalah suatu hiburan yang tersambung jaringan internet dan disukai oleh semua generasi. Semua kalangan menjadikan *game online* menjadi kesayangan sebab dengan adanya *game online* mampu menghilangkan kejenuhan dan juga stress setelah melakukan aktivitas. Tetapi dengan adanya *game online* banyak orang yang tidak bisa mengatur dirinya dengan baik sehingga menjadi ketagihan.

Para pemain *game online* mendapat dorongan untuk memainkan *game* dengan tujuan mendapat pengakuan atas prestasi dalam memainkan game dengan mencapai level *game* yang tinggi. Jika pemain ingin melakukan hal tersebut secara terus-menerus bahkan sampai lupa waktu dengan kegiatan yang lainnya dengan seperti itu maka menimbulkan sikap kecanduan *game online*.

Chen & Chang (2008) menyebutkan terdapat empat indikator, berikut indikatornya: pertama, Compulsion atau bisa dikatakan seorang individu akan melakukan kegiatan tanpa henti. Kedua, withdrawal atau menarik diri dari lingkungan sosial yang ada disekitarnya. Ketiga, tolerance atau menerima keadaan diri sendiri. Keempat, permasalahan yang terdapat pada interaksi dengan orang lain dan permasalahan pada kesehatan.

Dampak sikap kecanduan *game online* yaitu menyebabkan pemain lupa dengan kewajiban yang dijalankan (seperti belajar ibadah, menolong orang tua dan lain sebagainya), menurunkan kesehatan pada pemainnya (seperti telat makan, lupa mandi, mata menjadi merah dan daya ingat menurun), menyebabkan anti sosial karena terlalu mementingkan keinginannya daripada individu yang ada disekitarnya, menyebabkan kemalasan dan stress jika kalah dalam permainan.

Beberapa faktor yang menjadikan terjadinya kecanduan *game online* terbagi menjadi 2 yaitu: pertama faktor internal diantaranya merasa bosan dengan keadaan dirumah atau disekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas, minimnya pengontrolan diri dalam diri individu dan keinginan yang kuat dalam mendapatkan nilai tinggi dalam suatu permainan. Kedua faktor eksternal yaitu rendahnya mempunyai interaksi sosial yang baik, sehingga memiliki aktivitas menyenangkan lain yaitu memainkan *game online* dan adanya keinginan kedua orang tuanya terhadap anaknya.

Menangani kasus kecanduan *game online* tersebut, perlu memberikan *treatment* dengan tujuan agar individu mampu menemukan atau mampu merencanakan untuk kedepannya dalam merubah tingkah laku yang negatif menjadi positif. Dengan pemberian strategi dalam pengubahan tingkah laku, dengan begitu peserta didik mampu mengubahnya secara benar dengan tujuan meningkatkan kedisiplinan dalam proses pembelajaran karena tugas siswa adalah belajar. Pendekatan *behavior* merupakan pemilihan suatu teknik dengan tujuan tingkah laku yang dapat digunakan yaitu strategi *self-management* dalam konseling kelompok.

Locke & Latham (2002) *self-management* merupakan suatu teori pengaturan diri yang menekankan pada pemilihan tujuan yang harus dicapai oleh individu. Menurut Abele & Wiese (2007) menyatakan bahwa strategi *self-management* menekankan pada penerapan pada tingkah laku individu dalam memilih tujuan. Permasalahan manajemen waktu diperlukan penggunaan strategi *self-management*. Konseling kelompok Nurihsan (2005) bantuan yang bersifat mencegah dan menyembuhkan dan pemberian pertumbuhan dan pengembangan pada individu atau grup (lebih dari 1 orang).

Strategi dan pendekatan bertujuan untuk memperbaiki potensi seorang individu

menjadi lebih baik, perilaku bermasalah akan diperbaiki dengan sebaik-baiknya agar mencapai suatu perubahan dari sebelumnya. Seseorang terlihat ketika suatu kelebihan dalam berperilaku baik, buruk, tepat maupun salah. Seorang individu bisa melakukan suatu perubahan dan pengontrolan diri pada tingkah lakunya dan mampu mengubah tingkah laku baru yang akan mempengaruhi tingkah laku individu lainnya.

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang permasalahan diatas suatu adanya kejadian atau fenomena yang terjadi seperti kecanduan *game online*, hal tersebut akan mendorong peneliti untuk meneliti sikap kecanduan *game online* dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* guna untuk memberikan perubahan tingkah laku.

METODE PENELITIAN

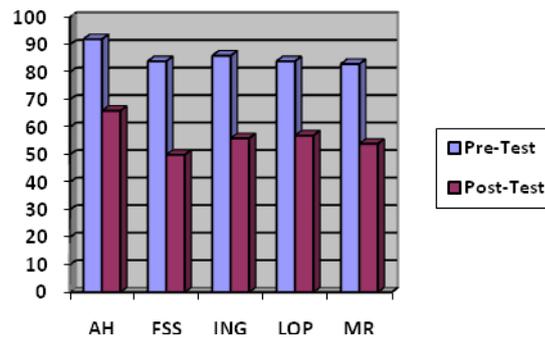
Peneliti menggunakan rancangan *one grup pretest-posttest desaign* yang merupakan kelompok penelitian *pra-eksperimental* (Sumadi Suryabrat, 2015). Sebanyak 32 siswa yang dijadikan populasi pada penelitian ini, setelah dilakukan pengukuran awal atau *pre-test* peneliti memberikan suatu treatment dan juga layanan untuk mengatasi permasalahan kecanduan *game online*. Peneliti menggunakan strategi *self-management* dengan layanan konseling kelompok. Sebanyak 5 orang siswa sebagai anggota sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dilibatkan untuk mendapatkan perlakuan.

Purposive sampling ada beberapa tahapannya. Pertama, peneliti memberikan angket kepada 32 siswa dengan 25 butir pernyataan. Kedua siswa memahami cara pengisian angket yang diberikan peneliti. Ketiga setelah siswa mengisi angket sesuai dengan petunjuk dan diserahkan kepada peneliti untuk dilakukan penskoran. Keempat, peneliti menskor jawaban para siswa dan merangking hasil penskoran tersebut. Kelima, setelah proses penskoran yang sudah dilakukan peneliti menemukan siswa yang memiliki nilai tinggi dan permasalahan kecanduan *game online* sebanyak 5 siswa dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 November 2019 sampai 06 Desember 2019. Data tentang sikap kecanduan *game online* digunakan kuesioner. Uji hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya digunakan teknik analisis statistic non-parametrik uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Pre-test dan Post-test Sikap Kecanduan Game online Siswa

No	Nama Responden	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>
1.	AH	92	66
2.	FSS	84	50
3.	ING	86	56
4.	LOP	84	57
5.	MR	83	51



Gambar 1.
Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Sikap Kecanduan *Game online* Siswa

Tabel 1 dan gambar 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan sikap kecanduan *game online* dari skor *pre-test* ke skor *post-test* setelah perlakuan strategi self-management diberikan. Responden AH, FSS, ING, dan MR mengalami perubahan dari data *pre-test* dan *post-test*. Penurunan skor yang dimiliki oleh para responden cukup nampak, perubahan kategori yang hampir sama antara 5 responden tersebut.

Tabel 2
Hasil Statistik Deskriptif Sikap Kecanduan *Game online* Siswa

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	5	83	92	85.80	3.633
Post-test	5	50	66	56.00	6.364
Valid N (listwise)	5				

Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata (*mean*) pada sikap kecanduan *game online* siswa dari data sebelum diberikan *treatment (pre-test)* ke data setelah diberikan *treatment (posttest)* dengan menggunakan strategi *self-management*. Rata-rata skor sebelum perlakuan sebesar 85.80 sedangkan setelah adanya perlakuan sebesar 56.00. Dengan demikian maka sikap kecanduan *game online* mengalami penurunan.

Tabel 3
Hasil Analisis Uji Wilcoxon Sikap Kecanduan *Game online* Siswa (*pretest-posttest*) Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest-Pretest</i>	Negative Ranks	5 ^a	03.00	15.00
	Positif Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

Hasil uji wilcoxon sebagaimana disajikan pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *negative ranks* sebanyak 5 antara hasil *pre-test* dan *post-test*, hasil *positif ranks* menunjukkan antara *pre-test* dan *post-test* mengalami penurunan sikap kecanduan *game online* karena hasil menunjukkan 0, selanjutnya *ties* disini berarti tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4
Hasil Test Statistik Sikap Kecanduan *Game online* Siswa (*pretest-posttest*)

Test Statistik	
	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-2.023 ^b
<i>asympt. Sig (2-tailed)</i>	.043

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* menemukan nilai Z sebesar -2,023 dengan *asympt. Sig* 0,043. Hasil tersebut menandakan terdapat perbedaan skor rata-rata sikap kecanduan *game online* yang signifikan subjek penelitian antara sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan. Hasil tersebut maka dapat dikatakan ada pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self-mangement* terhadap sikap kecanduan *game online*. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang melandasi penelian ini bahwa startegi *self-management* efektif digunakan untuk menata perilaku manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Hang Tuah 4 Surabaya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan *game online* pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

- Abele , A. E., & Wiese , B. S. (2007). *The Nomological Network of Self-Management Strategies and Career Success*.
- Azwar, S. (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar .
- Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). *An Exsploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User;s Liking of Design Features*. 47-48.
- Handayani, T. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pesrta Didik Kleas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*.
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). *Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*. 66.
- Locke, E., & Latham, G. (2002). *Building a practically useful theory of goal-setting and task motivation: A 35-year odyssee*. *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok Perilaku Dengan Strategi Pengelolaan Diri (self-management) Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo*.
- Nurihsan , A. j. (2005). *Strategi Layanan dan Konseling Edisi revisi* . Bandung : PT Refika Aditama .
- Purnama, I. L. (2017). *penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-management Untuk Mengatasi Kecanduan Game online COC*.