
Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau)

Succy Primayuni¹, Neviyarni²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: succyprimayuni511@gmail.com

Abstract: *This research is motivated by the phenomenon that students spend 5-6 hours playing online games, do not eat on time, and do not care about the social environment because playing online games is more interesting according to them. Students also often play games in class if the teacher is boring, students often want to go home quickly to be able to play games in the internet, in a day students are able to play games 2-3 hours, and during school holidays students play online games for up to 4 hours more a day. This study aims to: (1) Describe students' online game addictions before being given group guidance services, management, and (4) Describe the differences in online game addiction of students in groups that are given group guidance services and groups that are provided with group guidance services using self-management techniques. . The subjects of this study were students of class X SMA Negeri 2 Sungai Limau, registered in 2019/2020, amounting to 30 people. The research instrument used was an online game addiction questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and the Test Difference technique with the help of the SPSS For Windows 20.0 program. The results of the study revealed that (1) the results of the analysis of the pretest data obtained information that the addiction of the online game of SMA Negeri 2 Sungai Limau students was in the High category (2) the results of the posttest data analysis in the experimental group provided group guidance services using self management techniques obtained information that addicted to the online game of Sungai Limau High School 2 students in the Low category, (3) The results of the posttest data in the control group provided group guidance services without using self management techniques obtained information that the addiction of online games of Sungai Limau High School 2 students was in the Medium category, (4) the results of hypothesis testing using SPSS 20.0 obtained information that there is a significant difference between the experimental group and the control group. This means that the hypothesis proposed in the study is accepted where group guidance services using effective self management techniques to prevent addiction to playing online games.*

Keywords: *Group Guidance, Self-Management, Addiction to Online Game*

How to Cite: Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau), VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00266kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Dewasa ini teknologi informasi berkembang sangat pesat. Perkembangan teknologi ini memegang peran penting untuk kelangsungan hidup masyarakat, baik di masa kini maupun di masa yang akan datang. Kemajuan zaman di bidang ilmu teknologi pada abad ke-21 ini semakin berkembang pesat. Ardi & Sukmawati (2017) menyebutkan perkembangan teknologi informasi adalah salah satu kemajuan yang dicapai manusia pada abad ke-21. Hal ini memberikan pengaruh yang besar terhadap pendidikan. Desneli, Firman, & Sano, A. (2016:9) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan dapat menciptakan manusia yang berkualitas. Salah satu wadah pendidikan ialah sekolah memiliki peranan penting untuk mempersiapkan siswa meraih kesuksesan di masa depan, yaitu dengan mengembangkan potensi, baik yang berhubungan dengan mata pelajaran, maupun yang berhubungan dengan pengembangan diri pribadi, sosial, dan karier

dalam kehidupannya (Nengsih, Firman & Iswara, M., 2015:136). Selain itu sekolah sebagai salah satu tempat untuk mendewasakan anak didik, sehingga mereka dapat mencapai tugas perkembangan yang optimal (Afath, A, Taufik & Ibrahim, I., 2015:49). Selain itu, sekolah juga sebagai wadah untuk mencapai tujuan pendidikan (Facrurrozi, Firman, Ibrahim, I., 2018:2)

Selain berdampak pada pendidikan, pada dewasa ini kemajuan teknologi juga menghasilkan berbagai macam penemuan dengan tujuan mempermudah ruang gerak dan ruang lingkup manusia diciptakan satu persatu setiap tahunnya. Ini membuktikan bahwa daya pikir masyarakat dan juga pola perilaku manusia semakin maju dan berkembang dengan pesat. Peningkatan penemuan menjadi lebih canggih ini tentu memang tidak lepas dari para penemu-penemu sebelumnya. Sebagai contoh yang sangat banyak berkembang pesat pada saat ini adalah penyempurnaan penemuan pesawat telepon oleh Aleksander Graham Bell. Istilah yang lebih dikenal sekarang yaitu *android* atau *smartphone*.

Smartphone menyediakan beragam pengetahuan yang sangat luas. Siswa yang bisa memanfaatkannya secara positif ini sangat menguntungkan, karena dengan menggunakan *smartphone* siswa bisa memperoleh informasi mengenai materi pelajaran yang nantinya akan menunjang hasil belajarnya. Fitur-fitur yang ada pada *smartphone* mampu membuat siswa tertarik hingga kecanduan dalam menggunakannya. Fenomena yang terkait dengan penggunaan *smartphone* yang negatif oleh siswa yaitu masih ada siswa yang kedapatan asyik mendengarkan musik melalui *headset* saat guru sedang menyampaikan materi pelajaran, sehingga diduga siswa tidak dapat menyimak materi yang disampaikan dan tidak dapat merespon pertanyaan dari guru (Nasution, Neviyarni, & Alizamar, 2017).

Pada saat sekarang ini pengguna *smartphone* dapat mengakses berbagai macam situs melalui internet. Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh US Federal Networking Council, dalam kurun waktu 20 tahun sejak pertama kali penggunaan internet dibuka untuk umum, kini pengguna internet di dunia mencapai lebih dari 1,4 miliar atau sekitar 21% dari total penduduk dunia. Di Benua Asia, peringkat pertama negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak adalah China dengan total 253 juta orang pengguna atau sekitar 19% dari total penduduk China. Sedangkan di Indonesia, Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) baru-baru ini mengadakan survei pengguna internet di Indonesia. Hasilnya adalah jumlah pengguna aktif internet di Indonesia sudah mencapai 63 juta orang, atau sekitar 24% dari total populasi Indonesia jumlah ini meningkat sekitar 8% jika dibandingkan dengan tahun lalu, di mana saat itu hanya sekitar 55 juta pengguna saja.

Hal ini didukung oleh data terakhir yang didapat dari Internet World Statistic (dalam Nirmala, C., & Kartasasmita, S, 2012) pada tanggal 30 Juni 2012 total pengguna internet sekitar 2.405.518.376 (2,4 miliar lebih). Berdasarkan geografis posisi pengguna terbesar berada di Benua Asia, yaitu sebesar 1.076.681.059, sementara posisi kedua yaitu di Benua Eropa sekitar 518.512.109, dan posisi ketiga adalah daerah Amerika Utara yaitu sekitar 273.785.413, sisanya berada di daerah Amerika Latin, kemudian Benua Afrika, dan Australia.

Penggunaan internet bisa dilakukan dengan faktor pendukung, seperti komputer, *notebook* atau melalui telepon seluler. Berbagai informasi dapat diakses melalui internet secara bebas. Hal tersebut menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Semua kalangan dapat mengakses internet dengan berbagai macam layanan, seperti *browsing*, *social network*, *online shopping*, serta jika sudah bosan dapat mengakses *game online* yang banyak bertebaran di dunia maya (Merriam, S.B & Caffarella, R.,S. (2003).

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

Berdasarkan ungkapan tersebut, dapat diketahui bahwa *game online* merupakan salah satu layanan internet yang dapat membuat penggunanya kecanduan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Cooper (2009) bahwa kecanduan adalah bentuk perilaku yang didorong oleh rasa ketergantungan yang tinggi pada hal yang disenanginya sehingga seseorang dapat dikatakan kecanduan jika melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang bahkan bisa lebih dari lima kali. Soejipto (dalam Prayoga, 2010) kecanduan *game online* adalah peningkatan aktivitas bermain dan pemakaian *game online* secara intensif yang akan menimbulkan permasalahan.

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

online merupakan keterikatan seseorang yang berlebihan pada aktivitas *game online* yang berakibat negatif pada pelakunya.

Seseorang yang kecanduan pada *game online* ditandai dengan perilaku *salience* (menjadikan *game online* sebagai aktivitas yang penting), *tolerance* (melakukan aktivitas *game online* secara terus-menerus untuk mendapatkan kepuasan tersendiri), *euphoria* (merasa senang ketika bermain *game online*), *withdrawal symptoms* (tidak nyaman jika tidak bermain *game online*), *conflict* (adanya permasalahan akibat bermain *game online*), dan *relapse and reinstatement* (cenderung untuk kembali pada aktivitas *game online* walaupun sudah dikontrol) (Young & Abreu dalam Jannah, Nurul, 2014).

Menurut Ma'rifatul Laili & Nuryono (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017) kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Istilah kecanduan *game online* sebagai sebuah perilaku ketergantungan dengan *game online*, sehingga lupa dengan waktu dan tugas-tugas lain yang menjadai tanggung jawabnya diwaktu yang sama.

Adiksi game online ini berdampak buruk bagi remaja. Rini, A. (2011) menyatakan bahwa bermain *game online* yang terlalu sering dapat menyita banyak waktu, sehingga dapat membuat berkurangnya waktu dan kemauan dalam untuk belajar, serta dapat meergukan dalam hal ekonomi, karena semakin lama bermain *game online*, maka akan semakin banyak biaya yang harus dibayar. Berdasarkan pernyataan di atas, apabila para *gamer* sudah tidak memiliki uang untuk bermain *game online*, maka *gamer* tersebut berupaya memperoleh uang dengan berbagai cara, salah satunya melakukan tindak pidana seperti pencurian.

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

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

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

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah yang sama pada tanggal 3 Agustus 2019, hasilnya diketahui terdapat kebiasaan siswa di sekolah yang kurang sesuai dengan peraturan sekolah, sering mengantuk dikelas saat guru menjelaskan pelajaran, siswa suka berbohong, siswa sering bolos ke warnet, beberapa orang siswa menggunakan waktu istirahat malamnya untuk bermain *game online* sehingga siswa terlambat datang ke sekolah, beberapa orang siswa sering mengerjakan PR di kelas, sering dijumpai di kelas beberapa orang siswa menggunakan ponselnya untuk bermain *game* ketika jam istirahat, jam kosong bahkan jam pelajaran berlangsung, pulang sekolah siswa tidak langsung pulang ke rumah tetapi bermain di warnet, beberapa orang siswa sering menghabiskan waktu di warnet dan pulang ke rumah saat larut malam, dan beberapa orang siswa berbohong kepada orangtua meminta uang untuk beli buku padahal uang tersebut digunakan untuk membeli kuota internet.

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

Hal ini senada dengan hasil penelitian Ameliya (2008) bahwa ada beberapa faktor internal yang menyebabkan remaja kecanduan *game online*, yaitu: (a) keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, (b) rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, (c) ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, dan (d) kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan bermain *game online* yaitu: (a) lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*, (b) kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan (c) harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus dan les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan. Karena pada dasarnya remaja rentan dengan perubahan berupa perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional dalam bertindak laku (Karneli, Y., Firman & Netrawati, 2018:113).

Adanya fenomena negatif yang terjadi akibat dari *game online* ini disebabkan oleh adanya sensasi untuk mencoba, adanya sifat agresif, gangguan emosi, dan kurangnya *self-control*. Salah satu penyebab terjadi *adiksi game online* adalah kurangnya *self-control* dalam diri remaja tersebut ketika bermain *game online*. Siswa yang demikian itu dapat dikatakan sikap perilaku yang kurang baik, sehingga perlu upaya untuk mengatasi supaya sikap perilaku yang tidak baik itu bisa dicegah melalui layanan bimbingan dan konseling. Selain itu kecanduan *game online* juga menyebabkan keterbatasan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, sehingga hal ini menyebabkan ketidakberfungsian seseorang sebagai makhluk sosial. Karena pada dasarnya setiap individu adalah makhluk yang senantiasa menjalin interaksi dengan individu lain dalam lingkungan yang ditempatinya (Fernanda, M. S., Sano, A, & Nurfarhanah, 2012:1).

Jenis-jenis layanan konseling meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi dan layanan advokasi (Firman, 2018b). Bimbingan dan konseling mempunyai tugas dan tanggung jawab dalam membangun hubungan interaksi antara individu dengan lingkungan, membantu individu untuk berkembang dan mengubah perilaku individu (Alizamar, Afdal, & Ifdil, 2017).

Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik *self-management* dipilih karena didalamnya terdapat strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan yang sesuai dengan permasalahan yang penulis temui di lapangan yaitu kecanduan *game online*.

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

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

Method

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *the non-equivalent control group*. Menurut Yusuf (2014) rancangan *the non-equivalent control group* memiliki dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang pengambilan sampelnya tidak secara random baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Purposive Sampling*. Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 2 Sungai Limau. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 2 tahun ajaran

2019/2020, dimana terdapat 30 orang peserta didik di dalamnya dan nantinya akan dibentuk ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah angket.

Results and Discussion

1. Deskripsi Data *Pretest* Kecanduan *Game Online*

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen kecanduan *game online* siswa yang terdiri dari 36 item pernyataan dan sampel berjumlah 30 siswa, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Data *Pretest* Frekuensi dan Persentase Kecanduan *Game Online*. Berdasarkan Kategori (n=30)

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 153	1	3,33
Tinggi	124-152	14	46,67
Sedang	95-123	13	43,33
Rendah	66-94	2	6,67
Sangat Rendah	< 65	0	0,00
JUMLAH		30	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau berada pada kategori tinggi sebanyak 14 orang siswa dengan persentase 46,67%, 13 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 43,33%, 1 orang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 3,33%, 2 orang berada pada kategori rendah dengan persentase 6,67%, dan 0% berada pada kategori sangat rendah.

2. Deskripsi Data *Postest*

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen kecanduan *game online* siswa yang terdiri dari 36 item pernyataan dan sampel berjumlah 30 siswa (15 orang siswa pada kelompok eksperimen dan 15 orang siswa pada kelompok kontrol).

a. Deskripsi Data *Postes* Kelompok Eksperimen

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen kecanduan *game online* siswa pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 36 item pernyataan dan sampel berjumlah 15 siswa, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Eksperimen (n=15)

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 182	0	0,00
Tinggi	147-181	0	0,00
Sedang	112-146	4	26,67
Rendah	77-111	10	66,67
Sangat Rendah	< 76	1	6,67
JUMLAH		15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui tingkat kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada aspek *sailance* yakni 0% berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 0. Selanjutnya 0% berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 0 dan 26,67% berada pada kategori sedang dengan frekuensi 4. Serta 66,67% berada pada kategori rendah dengan frekuensi 10 dan 6,67% berada pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 1. Artinya setelah

diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* pada umumnya siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau memiliki kecanduan *game online* berada pada kategori rendah.

b. Deskripsi Data Postes Kelompok Eksperimen

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen kecanduan *game online* siswa pada kelompok kontrol yang terdiri dari 36 item pernyataan dan sampel berjumlah 15 siswa, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Tingkat Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada Kelompok Kontrol (n=15)

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 182	0	0,00
Tinggi	147-181	1	6,67
Sedang	112-146	11	73,33
Rendah	77-111	3	20,00
Sangat Rendah	< 76	0	0,00
JUMLAH		15	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui tingkat kecanduan *game online* siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau pada aspek *sailance* yakni 0% berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 0. Selanjutnya 6,67% berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 1 dan 73,33% berada pada kategori sedang dengan frekuensi 11. Serta 20,00% berada pada kategori rendah dengan frekuensi 3 dan 0% berada pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 0. Artinya, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management* pada umumnya siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau memiliki kecanduan *game online* berada pada kategori sedang.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. Rank Uji Hipotesis Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Bimbingan Kelompok	Kelompok Eksperimen	15	9,93	149,00
	Kelompok Kontrol	15	21,07	316,00
	Total	30		

Tabel 5. Test Statistics Mann-Whitney (Uji Beda)

Test Statistics ^a	
	Bimbingan Kelompok
Mann-Whitney U	29,000
Wilcoxon W	149,000
Z	-3,469
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil “Test Statistics” dalam uji *Mann-Whithney* di atas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.0* diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 dimana $< 0,05$. Oleh karena itu, sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji *Mann-Whithney* di atas maka disimpulkan bahwa H_0 ditolah dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan kecanduan penggunaan *game online* siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self-management*.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa:

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

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

References

- Afath, A., Taufik & Ibrahim, I. (2015). Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 3. Nomor 2. hlm. 49-54.
- Alizamar, A., Afdal, A., & Irdil, I. (2017). *Guidance And Counseling Services For Kindergarten Students*. In *International Conference Of Early Childhood Education (ICECE 2017)*. Atlantis Press.
- Ameliya, R. S. (2008). *Pelatihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game pada remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan. Jurusan Psikologi Pendidikan & Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being ; Counseling Perspective in Digital Era. *International Conseling and Education Seminar : The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era*, 28–35.
- Desneli, Firman, & Sano, A. (2016). Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Informasi. *Jurnal Educatio*. Vol. 2 No. 2. hal. 8-13.
- Facurrozi, Firman, Ibrahim, I. (2018). Hubungan Konsep Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*. Vol. 1. No. 1. hlm. 1-6.
- Fernanda, M. S., Sano, A., & Nurfarhanah. (2012). Hubungan antara Kemampuan Berinteraksi Sosial dengan Hasil Belajar. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 1. Nomor 1. hal. 1-7.
- Firman, F. (2018b). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Asertivitas Siswa.

- Karneli, Y., Firman & Netrawati. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 18. No. 2. hlm. 113-119.*
- Merriam, S.B & Caffarella, R.S. (2003). *Learning In Adulthood: A Comprehensive Guide*. San Francisco: Jossey-bass Publishers.
- Nasution, J. A., Neviyarni, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa Memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 15.
- Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC.
- Nengsih, Firman & Iswara, M. (2015). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Perencanaan Arah Karir Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Konselor. Volume 4, Nomor 3, hal 136-146.*
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 45. <https://doi.org/10.29210/02018190>.
- Yusuf, A., M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penilaian Gabungan*. Jakarta: Kencana.