



# Pengaruh Penggunaan Teknik *Self-Control* dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana

Lusia Fitriyani Yublina Utami<sup>1</sup>, Geradus Uda<sup>2</sup>, Lolang Maria Masi<sup>3</sup> & Rizky M.A Abel<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang ✉ (e-mail) [fitriyutami0801@gmail.com](mailto:fitriyutami0801@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [fitriyutami0801@gmail.com](mailto:fitriyutami0801@gmail.com)

Received: 17/06/2023

Accepted: 18/08/2023

First Published: 19/08/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



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. ©2022 by author

## Abstract

The addictive behavior of playing online games experienced by students has a negative impact on students, often students do not attend lectures because the time they spend is only playing online games all day long. The purpose of this study was to find out whether or not there was an effect of using self-control techniques in group counseling to overcome addiction to playing online games. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental type of research (Quasi Experimental), with a research design of One Group Pretest-Posttest. The population of the study was 210 people, the sampling in this study used purposive sampling, namely 7 students with high addiction scores. The collection uses a questionnaire and documentation. Research results: (1) Before participating in group counseling services with self-control techniques, addiction to playing online games is in the very high and high categories with a percentage of 1% and 9%, (2) After participating in group counseling services with self-control techniques, the score for addiction to play is online games decreased in the middle category (3) Students were able to carry out the steps of self-control techniques, (4) t-test values  $t_{count}$  and  $t_{table}$   $12,182 > 1,943$ , meaning that there was a difference in scores between before and after the implementation of group counseling with self-control techniques, (5) there is an effect of group counseling with self-control techniques on addiction to playing online games by 73.9%, while some 26.1% are thought to be influenced by other factors.

**Keyword:** Group Counseling, Self Control Techniques, Online Game Addiction

## Abstrak

Perilaku kecanduan bermain game online yang dialami mahasiswa membawa dampak negatif pada mahasiswa, seringkali mahasiswa tidak mengikuti perkuliahan karena waktu yang dihabiskan hanya untuk bermain game online sepanjang hari. Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah ada atau tidak pengaruh penggunaan teknik self control dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (Quasi Experimental), dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian berjumlah 210 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu 7 orang mahasiswa dengan skor kecanduan tinggi. Pengumpulan data menggunakan angket dan Dokumentasi. Hasil Penelitian: (1) Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self control, kecanduan bermain game online berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dengan persentase 1% dan 9%, (2) Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self control skor kecanduan bermain game online menurun pada kategori menengah (3) Mahasiswa mampu melaksanakan langkah-langkah teknik self control, (4) Uji t nilai  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$   $12,182 > 1,943$ , artinya ada perbedaan skor antara sebelum dan

sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self control, (5) ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kecanduan bermain game online sebesar 73,9%, sedangkan sebagian 26,1% diduga dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik Self Control, Kecanduan Bermain Game Online

**Citation:** Lusya Fitriyani Yublina Utami<sup>1</sup>, Geradus Uda<sup>2</sup>, Lolang Maria Masi<sup>3</sup> & Rizky M.A Abel. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.11581>

## PENDAHULUAN

*Game online* merupakan *game*/permainan yang dimana banyak orang datang bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi secara *online* (Kim dkk dalam Kustiawan & Utomo, 2019). Selain itu juga dalam *game online* juga mempunyai fasilitas yang lebih baik, contohnya para pemain dapat saling berkomunikasi dengan pemain lain seperti di fitur *chatting* dalam *game online*. Terlalu sering bermain *game online* jugadapat mengakibatkan kecanduan dan dampak negatif lainnya. *Game online* bisa dimainkan oleh banyak pemain melalui *computer/smartphone* yang terhubung dengan jaringan internet dan mempunyai berbagai jenis *game* mulai dari yang berbasis teks hingga yang berbasis grafik kompleks (Sriwijaya, 2018).

*Game online* terbagi menjadi dua jenis yaitu *web based game* dan *text based game*. *Web based game* merupakan aplikasi yang diletakan pada server di internet dimana pemain hanya perlu menggunakan akses internet dan browser untuk mengakses game tersebut dan tidak perlu menginstal atau patch (*update/* perbaikan) pada gamenya. Selain itu, *web based game* ini juga tidak menuntut spesifikasi computer yang canggih, tidak lagi dan membutuhkan *bandwith* (kapasitas) besar. Selain itu, sebagian besar *web based game* sudah gratis. Sedangkan *text based game* merupakan awal dari *web based game*. *Text based game* adalah *game* yang dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada di dalam *game* dan sedikit atau tanpa gambar (Kustiawan & Utomo, 2019).

Menurut Van Rooij (dalam Prasetiawan, 2016) (*video game addiction as an addiction-like behavioral problem which presents as: a loss of control, an increase in conflict, preoccupation with gaming, the utilization of games for purposes of coping/mood modification, and withdrawal symptoms if the gamer is forced to quit*). Dari pengertian kecanduan *game online* di atas dapat dijelaskan bahwa kecanduan video game sebagai kecanduan seperti masalah perilaku yang menyajikan sebagai: hilangnya kontrol, peningkatan konflik, keasyikan dengan *game*, pemanfaatan permainan untuk tujuan mengatasi suasana-hati modifikasi, dan gejala penarikan jika gamer dipaksa untuk berhenti

Dalam bermain *game online* yang mengakibatkan kecanduan *game online* juga punya dampak negatif. Berikut dampak negatif seseorang bermain *game online* (Kustiawan & Utomo, 2019): 1) Pada *game online* yang berlatar belakang kekerasan atau konten yang ada dalam *game online* bersifat kekerasan dapat memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perasaan, dan menurunkan kecepatan menolong (prososial) dalam membantu sesama. 2) Terlalu banyak bermain *game online* juga membuat individu dari segala jenis usia, anak-anak, remaja hingga orang dewasa dapat mengisolasi diri secara sosial. Dan juga kurang menghabiskan waktu dalam hal-hal lain seperti melakukan pekerjaan rumah, olahraga, berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman. 3) Beberapa *game online* juga dapat mengajarkan nilai-nilai yang tidak bermoral. 4) Individu lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* daripada belajar atau melakukan aktivitas lain, dan mengakibatkan prestasi sekolahnya makin memburuk.

Kecanduan *game online* merupakan perilaku dari seseorang yang ingin terus bermain *game online* dan hanya menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* dan tidak mampu untuk mengontrol diri dan mengendalikannya (Yee dalam Kustiawan & Utomo, 2019). Teknik *Self Control* Menurut Chaplin (dalam Wulandari, 2021), mengatakan bahwa teknik *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, dan kemampuan untuk menekan tingkah laku yang muncul akibat bermain *game online*. Perilaku kecanduan yang muncul akibat bermain *game online* salah satunya yaitu mahasiswa sering memikirkan tentang *game* yang akan dimainkan, contohnya saat bermain *game* dia memikirkan bagaimana menaikkan *rank* (Ranking) di dalam *game*, apakah akan menang saat bermain atau tidak, yang kedua yaitu selalu mencari waktu luang untuk bermain *game*, bahkan saat perkuliahan berlangsung pun ada yang tetap bermain *game online*, dan perilaku kecanduan lain dalam bermain *game online* yaitu rela berhutang untuk membeli pulsa data untuk bermain *game online*. Dampak dari kecanduan bermain *game online* yang berlebihan juga banyak membawa dampak negatif pada mahasiswa, yaitu seringkali mahasiswa, tidak mengikuti perkuliahan dikarenakan bangun terlambat, penyebab terjadinya bangun terlambat ialah bermain *game online* hingga larut malam atau bisa sampai dini hari sehingga waktu istirahat kurang, selain bangun terlambat juga berakibat pada prestasi akademik mahasiswa yang menurun dikarenakan terlalu fokus dan menghabiskan waktu dengan *game* yang dimainkan sehingga melupakan tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa. *Game online* dianggap menarik bagi kalangan mahasiswa karena dalam *game online* terdapat tantangan menarik yang perlu di selesaikan dan dalam *game online* juga banyak melibatkan emosi pemain seperti terlibat langsung dalam permainan *game online*.

Dengan adanya permasalahan kecanduan bermain *game online*, maka perlu adanya penyelesaian masalah yang sistematis dan efektif dengan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk menyelesaikan permasalahan kecanduan bermain *game online*. Dengan melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik *self control*, mahasiswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecanduan bermain *game online* dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan kesulitan yang ada dan dapat mengatasi masalah yang dialami secara berkelompok. Maka dari itu melalui konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan yang mahasiswa alami yaitu kecanduan bermain *game online*.

Permasalahan terkait kecanduan bermain *game online* tersebut sudah menjadi perhatian banyak pihak belakangan ini. Permasalahan ini juga dialami oleh sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana. Berdasarkan observasi pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana, Fenomena permasalahan yang terjadi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Undana terlihat saat mahasiswa mulai mengabaikan interaksi secara langsung dengan individu disekitarnya dan lebih memilih sibuk dengan permainan yang mereka mainkan. Tidak jarang juga ketika perkuliahan sedang berlangsung beberapa mahasiswa memilih untuk duduk di tempat yang tidak terjangkau oleh dosen dan mulai bermain *game online*.

Hal ini ditunjukkan dengan perilaku dari mahasiswa yang bermain *game online*, sulit berkonsentrasi pada saat perkuliahan berlangsung, jarang mengerjakan tugas dan lebih sering berkumpul bersama teman-teman untuk bermain *game online*. Pada umumnya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dikalangan mahasiswa belum pernah dilakukan, sehingga mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana kesulitan dalam mengendalikan dan mengontrol diri mereka saat bermain *game online*

Konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dari konselor/Guru BK pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya Nurihsan (dalam Lubis & Hasnida, 2016). Konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang membantu beberapa individu untuk mencapai fungsi kesadaran secara efektif dan membantu konseli untuk mengatasi masalah yang dialami untuk jangka waktu pendek dan menengah. Konseling kelompok merupakan cara yang efektif dan efisien dalam menangani masalah umum atau perilaku bermasalah, dan untuk memberikan layanan langsung kepada siswa di mana konselor bekerja dengan dua atau lebih siswa secara bersamaan (Wibowo, 2019). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dari Guru BK pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya. Dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli. Dalam melaksanakan layanan konseling kelompok ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan diantaranya sebagai berikut menurut (Suryapranata dkk, 2016); Tahap Pembentukan kelompok. Pelaksanaan konseling, dimana pada pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut 1) Tahap Awal (*beginning stage*), 2) Tahap Transisi, 3) Tahap Kerja (*Working Stage*) dan 4) Tahap Pengakhiran (*Tetmination Stage*).

Teknik *self control* merupakan kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku sendiri atau kemampuan yang menekankan pada tingkah laku Chaplin (dalam Wulandari, 2021). Teknik *self-control* adalah upaya membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan, dan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih baik, Nevid dkk (dalam Heriansyah & Rahayu, 2017). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* merupakan kemampuan individu dalam menjalankan usaha dan prosedur dalam membimbing tingkah laku sendiri yang bermasalah serta mengarahkan perilaku mereka untuk kearah yang lebih positif mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam teknik *self-control* juga terdapat beberapa aspek kontrol diri, terdiri dari control perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), dan Kontrol Keputusan (*Decisional Control*) (Ghufron & Risnawati, 2017). Menurut Martin & Pear (dalam Rohayati, 2020) terdapat beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* yaitu; 1) Menspesifikasikan Masalah dan Menetapkan Tujuan meliputi Ada beberapa langkah sebagai proses mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin dicapai yaitu; menuliskan tujuan, membuat daftar mengenai hal-hal yang akan dilakukan sehingga memenuhi tujuan tersebut dan buatlah daftar perilaku yang dapat membantu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. 2) Membuat Komitmen Untuk Berubah meliputi Keberhasilan dalam mengubah tingkah laku. Seseorang memiliki beberapa tindakan untuk menjaga komitmen agar tetap kuat. 3) Mengambil Data dan Menilai Penyebab-Penyebab Masalah meliputi Dapat mencatat dan menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain, misalnya dengan meminta teman-teman menguatkan catatan yang terkait dengan modifikasi perilaku yang dilakukan. 4) Merancang dan Mengimplementasikan Rencana Penanganan meliputi Dua hal yang bisa dicoba serta diimplementasikan ialah dengan metode mengelola anteseden ataupun perihal yang terjadi sebelumnya serta mengelola konsekuensi yang ditemui. Mengelola anteseden ialah dengan mengendalikan sikap lewat instruksi, modeling, motivasi serta criteria penugasan. 5) Mencegah Kembalinya Perilaku Bermasalah dan Membuat Pencapaian Tujuan meliputi Strategi dalam menghindari kembalinya sikap bermasalah ialah dengan mengidentifikasi pemicu yang timbul sebelumnya yang memungkinkan serta langkah- langkah untuk mengatasinya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan: 1) Kecanduan bermain *game online* sebelum konseling kelompok dengan teknik *self control* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, FKIP Undana Kupang, 2) Kecanduan bermain *game online* setelah konseling kelompok dengan teknik *self control* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, FKIP Undana Kupang, 3) Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, FKIP Undana Kupang, 4) Perbedaan kecanduan bermain *game online* antara sebelum dan setelah konseling kelompok dengan teknik *self control* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Undana, 5) Pengaruh penggunaan teknik *self control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, FKIP, Undana Kupang.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical yang diolah secara statistic untuk memperoleh hubungan antara variabel yang diteliti (Azwar, 2016). Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian Eksperimen Semu dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari masalah yang hendak diteliti (Suryabrata, 2013).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diseleksi menggunakan angket dan melakukan perlakuan (*Pre-Test*) sebelum konseling kelompok dan melakukan (*Post test*) setelah konseling kelompok. Desain Experimen *Pre-Test and Post Test One-Group Design* (Eksperimen Semu)

Grup	<i>Pre-Test</i>	Variabel Terikat	<i>Post-Test</i>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

O<sub>1</sub>: *Pre-test* kelompok eksperimen

X : Konseling kelompok teknik *self-control*

O<sub>2</sub>: *Post-test* kelompok Eksperimen diberikan setelah 1 Minggu Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

### Sumber Data

Populasi merupakan keseluruhan objek yang mempunyai karakteristik yang sama dan ditetapkan oleh peneliti dan akan ditarik kesimpulannya (Purwanto, 2008). Populasi dari penelitian ini berjumlah 210 mahasiswa. Dalam penelitian ini untuk menentukan sampel yang akan digunakan maka peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini sampel diambil berdasarkan skor *pre test* kecanduan bermain *game online* yang tinggi. (Prayito & Amti, 2015), mengemukakan bahwa jumlah anggota dalam konseling kelompok minimal 5-10 orang. Pada penelitian ini sampel yang diikutkan dalam konseling kelompok diambil 7 orang dikarenakan saat diberikan *pretest* kecanduan bermain *game online* terdapat 7 orang mahasiswa yang memiliki skor kecanduan bermain *game online* dengan kategori sangat tinggi dan tinggi

### Teknik Pengumpulan Data

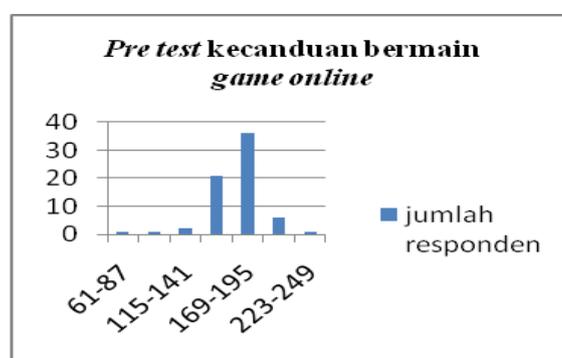
Pengumpulan Data pada penelitian ini menggunakan metode Angket/ Kuisoner, dan Dokumentasi. Angket disebar pada 210 mahasiswa sebagai populasi penelitian namun hanya diisi oleh 68 orang yang mengalami kecanduan bermain *game online* atau yang sering bermain *game online*. Sebelum angket disebar dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sebelum melakukan uji coba, angket dilakukan uji coba dengan melaksanakan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen dikatakan valid jika instrumen tersebut telah melalui uji validitas. Untuk uji coba instrumen dalam penelitian ini, peneliti mengambil responden di luar sampel sebanyak 56 mahasiswa Prodi PLS dan PGSD. Menurut (Suryabrata, 2013) bahwa reliabilitas instrumen merupakan konsistensi dari hasil pengukuran data. Sesuatu data hasil penelitian dikatakan reliabel bila instrumen penelitian tersebut mempunyai hasil yang yang tidak berubah-ubah serta mengukur apa yang hendak diukur.

### Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah pencarian data dan mengolah data penelitian yang sudah didapatkan dari aktivitas responden terkumpul agar dapat dibaca dan ditafsirkan (Azwar, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dan Uji Asumsi Klasik, yang terdiri dari uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji beda (*Paired sampel t test*), dan Uji Regresi Linear Sederhana

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data angket *pre test* kecanduan bermain *game online* yang di peroleh, peneliti menempatkan skor kecanduan bermain *game online* dengan kategori sangat tinggi dan tinggi pada kelas interval 1 dan 2 dengan frekuensi 7 orang. Gambaran data hasil *pre test* kecanduan bermain *game online* mahasiswa Bimbingan dan konseling FKIP Undana berada dalam kategori penggunaan yang tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang diperoleh yaitu 1% untuk kategori sangat rendah, 1% untuk kategori rendah, 3% untuk kategori cukup rendah, 31% untuk kategori menengah, 54% untuk kategori cukup tinggi, 9% untuk kategori tinggi dan 1% untuk kategori sangat tinggi. Disajikan dalam grafik berikut;

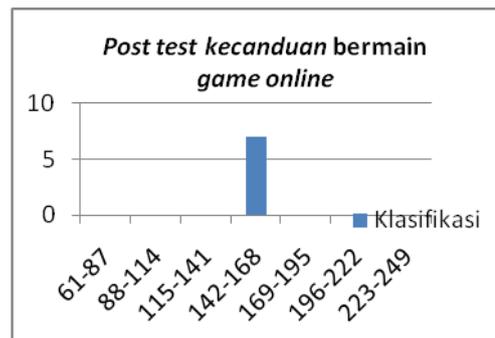


Gambar 1. Pre Test Kecanduan Bermain Game Online

Berdasarkan hasil penyebaran angket *pretest* kecanduan bermain *game online* terhadap 68 mahasiswa bimbingan dan konseling, ditemukan 7 orang mahasiswa yang menunjukkan perilaku kecanduan bermain *game online* sangat tinggi dan tinggi. Dari 7 orang mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *game online* nantinya akan mendapatkan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Berdasarkan hasil penelitian dan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, peneliti menemukan adanya faktor yang

menyebabkan timbulnya gejala perilaku kecanduan bermain *game online*. Adapun faktor-faktor tersebut adalah: 1) Hubungan pertemanan, dimana semua dari mereka aktif dalam bermain *game online*, 2) Menjadikan *game online* sebagai pelampiasan emosi (Senang, marah, sedih), 3) Lebih menyukai berteman dengan teman dalam *game online* daripada teman di dunia nyata, 4) Melihat iklan *game online* yang menarik di televisi dan *handphone*.

Setelah melaksanakan *treatment*/ perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control* selama 4x pertemuan (4 sesi) dan diberikan *posttest* dapat dilihat hasil *post test* yang dilakukan pada 7 orang mahasiswa yang diambil sebagai sampel penelitian memiliki skor kecanduan bermain *game online* yang tinggi mengalami penurunan pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang diperoleh yaitu 0% untuk kategori sangat rendah sampai kategori cukup rendah, 100% untuk kategori menengah, dan 0% untuk kategori cukup tinggi sampai sangat tinggi, disajikan grafik sebagai berikut;



**Gambar 2.** Kecanduan Bermain *game online* sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* (*Post Test*)

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dengan Kriteria pengujian jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka data berdistribusi normal, dan jika nilai Signifikansi  $>0,05$  maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan  $0,994 > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data pada kedua kelompok memiliki varians yang sama (*homogeny*) atau tidak. nilai signifikan  $0,217 > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa varian kedua kelompok tersebut homogen.

Nilai uji *t* sebesar 12.182 dengan signifikan 0,000 yang berarti  $0,00 < 0,05$  jadi  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sesuai dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,943, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor kecanduan bermain *game online* antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Undana.

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini variabel X adalah konseling kelompok dengan teknik *self control* dan variabel Y adalah kecanduan bermain *game online*. Dengan demikian karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yaitu  $0,860 > 0,669$  maka dapat dikatakan bahwa  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh penggunaan teknik *self control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Undana. Dari hasil analisis regresi linear sederhana mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent adalah 73,9% nilai R Square  $0,739 \times 100\% = 73,9\%$  atau dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel bebas konseling kelompok dengan teknik *self*

control terhadap variabel terikat kecanduan bermain *game online* sebesar 73,9% sedangkan sebagian 26,1% diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

## Pembahasan

### 1. Gambaran kecanduan bermain *game online* sebelum konseling kelompok dengan teknik *self control* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, FKIP, Undana Kupang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun perilaku kecanduan bermain *game online* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan dan konseling yaitu sering memikirkan tentang *game online* atau dapat dikatakan bahwa *game online* lebih mendominasi pikiran, pada saat perkuliahan berlangsung mahasiswa juga sering memikirkan bagaimana menaikkan *rank* (*Ranking*) di dalam *game* sehingga menjadi tidak fokus dengan materi yang diajarkan oleh dosen, *game online* juga membawa dampak yang buruk dimana dapat membuat orang yang memainkannya menjadi kecanduan dan bahkan ada banyak perilaku yang ditimbulkan dari kecanduan tersebut seperti berbohong pada orang tua untuk membeli kuota bahkan membeli *skin*/ barang mewah lain dalam *game* yang harganya mahal. Selain itu, perilaku kecanduan bermain *game online* juga membawa dampak negatif pada mahasiswa yang bermain *game online* tersebut. Mahasiswa sering terlambat dalam mengikuti perkuliahan baik secara *online* maupun secara *offline*, penyebab dari terlambat mengikuti perkuliahan ialah bermain *game online* sampai larut malam bahkan sampai dini hari, sehingga saat waktu perkuliahan berlangsung di pagi hari mereka bukan menggunakannya untuk berkuliah melainkan menggunakan waktu kuliah untuk tidur. Selain bangun terlambat, kecanduan bermain *game online* juga membuat intensitas/ waktu yang digunakan dalam bermain *game online* setiap hari semakin bertambah, karena tidak ada aktivitas lain yang dilakukan selain bermain *game online* sepanjang hari.

### 2. Gambaran Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Undana Kupang Setelah Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* sebanyak 4 sesi (4x Pertemuan), dan terjadi dinamika kelompok dalam layanan konseling tersebut adapula solusi-solusi yang disampaikan oleh mahasiswa dan pemimpin kelompok untuk mengatasi perilaku bermain *game online*, seperti membuat pengaturan di *handphone* untuk menyembunyikan aplikasi *game online*, pada saat perkuliahan *offline* di kampus dapat mengambil tempat duduk di depan/ berhadapan dengan dosen agar dapat meminimalisir diri untuk memegang *handphone* dan bermain *game online*, karena saat mahasiswa duduk di bagian depan maka otomatis mahasiswa lebih sering diperhatikan dosen, dan juga pada saat perkuliahan *online*/ *daring* mahasiswa bisa memanfaatkan *handphone* dan laptop sebagai media pembelajaran dimana *handphone* yang digunakan sebagai media bermain *game online* digunakan untuk mengikuti kuliah dari *platform* yang disediakan dan laptop digunakan sebagai media belajar untuk mencatat, mencari materi dll, serta mahasiswa juga dapat membatasi penggunaan data dan menonaktifkan fitur *game online* sehingga pada saat koneksi internetnya tersambung pun *handphone* yang digunakan tidak dapat *login* untuk bermain *game online* dan fokus selama perkuliahan berlangsung.

### 3. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Control* Dalam Konseling Kelompok Untuk mengatasi Kecanduan bermain *game online* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Undana Kupang

Konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dari konselor/ Guru BK pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya Nurihsan (dalam Lubis & Hasnida, 2016). Berdasarkan hasil observasi secara tidak langsung peneliti selama mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self control* terdapat 7 mahasiswa dengan aktif mengikuti proses konseling. Menurut (Prayito & Amti, 2015) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok dimana ada juga pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, dan pelurusan sebab akibat timbulnya masalah dan upaya pemecahan masalah. Melalui konseling kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, dan mampu bekerjasama, menghargai satu sama lain, dan mampu menyampaikan pendapatnya dan menerima pendapat anggota lain, juga membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi kelompok lainnya. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan anggota kelompok (Mahasiswa) saat mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self control* dan memberikan pendapat dan solusi serta terbuka dan sukarela dalam menceritakan masalahnya, dan membangun hubungan baik dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Mahasiswa cukup aktif selama proses konseling berlangsung, mendengarkan kemajuan serta perubahan yang anggota lain kemukakan, aktif mendengarkan penjelasan dan solusi atau masukan yang disampaikan konselor, dan cukup terbuka saat mengeskpresikan diri mereka ketika berhasil mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* dengan melaksanakan langkah-langkah teknik *self control*. Hal ini dilihat dari hasil pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, bahwa langkah-langkah teknik *self control* yang disampaikan konselor untuk mengatasi masalah kecanduan bermain *game online* efektif dan memberikan pengaruh serta manfaat yang baik dalam mengatasi masalah yang mereka alami, anggota kelompok mampu mengetahui cara mengatasi masalah serta mendengarkan solusi-solusi yang disampaikan anggota lain, mampu melaksanakan komitmen yang dibuat dan mampu melakukan rencana penanganan ketika perilaku kecanduan bermain *game online* datang kembali.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ignasia & Ayong, 2020) dengan judul “Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Efektif Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Sejahtera Surabaya”. Kondisi akhir setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* sehingga terdapat penurunan kecanduan bermain *game online*.

#### **4. Perbedaan kecanduan bermain *game online* sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *self control***

Berdasarkan hasil perbandingan data *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terjadi penurunan kecanduan bermain *game online* pada tiap responden. Berdasarkan rata-rata *Uji t* sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$   $12.182 > 1.943$  yang artinya ada perbedaan skor kecanduan bermain *game online* yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Berdasarkan 2 tailed nilai signifikansi tailed  $0,00 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Berdasarkan hasil penelitian *pretest* dan *posttest* juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah kecanduan bermain *game online* mahasiswa menjadi lebih rendah setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ignasia & Ayong, 2020) "Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Efektif Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Sejahtera Surabaya". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *game online* hasil *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 92,20 dan hasil *mean* sesudah diberikan *treatment* sebesar 71,20. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *Asymp. Sig* = 0,005 Perbandingan *Asymp. Sig* =  $0,005 < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

##### **5. Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Control* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain *Game Online* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fkip Undana Kupang**

Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,860 kemudian dilakukan analisis dengan cara membandingkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dan  $n=7$  adalah 0,669. Dengan demikian karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yaitu  $0,860 > 0,669$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima yaitu ada pengaruh penggunaan teknik *self control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Undana.

Penggunaan teknik *self control* dalam Konseling Kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana Kupang setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* memiliki kecanduan pada klasifikasi sedang. Konseling kelompok dengan teknik *self control* menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung}$   $14,140 > F_{tabel}$  6,61 dengan tingkat signifikan 0,013. Dapat diketahui bahwa nilai signifikan dalam penelitian ini adalah  $0,013 < 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* mahasiswa BK Undana. Dari hasil tersebut mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel independent terhadap variabel dependet adalah 73,9% (nilai  $R$  Square  $0,739 \times 100\% = 73,9\%$ ) atau dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *self control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain *game online*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Masyita, 2016), menjelaskan bahwa jika kontrol diri tinggi maka kecanduan bermain *game online* rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan bermain *game online* tinggi.

## **PENUTUP**

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana Kupang, dapat disimpulkan bahwa; 1) Kecanduan

bermain *game online* mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dengan persentase 1% dan 9% dengan jumlah mahasiswa yang memiliki skor kecanduan tertinggi sebanyak 7 orang mahasiswa. 2) Kecanduan bermain *game online* mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Undana sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* yang awalnya berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* skor kecanduan bermain *game online* 7 orang mahasiswa menurun pada kategori menengah dengan persentase 100%. 3) Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* selama 4x pertemuan, mahasiswa yang memiliki perilaku kecanduan bermain *game online* mampu melaksanakan langkah-langkah teknik *self control* untuk mengontrol diri saat bermain *game online*. Selain itu terdapat perubahan dalam diri mahasiswa yang dapat dilihat dari hasil pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control*. 4) Berdasarkan rata-rata *Uji t* sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat dilihat dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$   $12.182 > 1.943$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control*. 5) Pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent adalah sebesar 73,9%, atau dapat dikatakan bahwa pengaruh variabel konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap variabel terikat kecanduan bermain *game online* sebesar 73,9%, sedangkan sebagian 26,1% diduga dipengaruhi oleh faktor lain diluar hasil diskusi pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih kepada Dr. Uda Geradus, M.Pd selaku dosen pembimbing I, yang telah dengan tulus meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi petunjuk dalam penulisan Skripsi ini serta kepada Lolang Maria Masi, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing II, yang selalu dengan sabar dan bijaksana memberikan bimbingan, nasehat serta waktunya selama penulisan Skripsi ini. Terima kasih kepada diri sendiri yang tetap semangat dan kuat serta pihak-pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliansa, I. P. A., & Suranata, K. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling to Increase Self-Confident of Vocational High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2), 194-207.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, & Risnawati, R. (2017). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Heriansyah, M., & Rahayu, S. M. (2017). Teknik Self Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling VOL 1 No.2p-ISSN:2541, e-ISSN: 2580-6467* .
- Ignasia, Y. N., & Ayong, L. (2020). *Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya*. . *Terapeutik, Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 4, No.2 ISSN 2580-2054* .
- Kustiawan, A. A., & Utomo, A. W. (2019). *Jangan Suka Game Online, Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. . Jawa Timur: AE Media Grafika.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.

- Prasetiawan, H. (2016). *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*. *Counselia;Jurnal Bimbingan dan Konseling* .
- Prayito, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, D. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rohayati, E. D. (2020). *Pendekatan konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/ 2020*.
- Sriwijaya, J. A. (2018). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online*. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*. Volume 2, Nomor 2, ISSN:2579-969X .
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryapranata, Furqon, E Nurzaman, D. W., & Fauzi, M. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. Jakarta.
- Wibowo, M. E. (2019). *Profesi Konseling Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, I. (2021). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos*.