

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal guna mendapatkan gambaran yang jelas dan memudahkan memahami skripsi ini, maka diperlukan adanya uraian terhadap penegasan arti dan makna dari beberapa istilah yang terkait dengan tujuan skripsi ini. Dengan penegasan judul tersebut diharapkan tidak akan terjadi disinterpretasi terhadap penekanan judul dari beberapa istilah yang digunakan. Disamping itu, langkah ini merupakan proses penekanan terhadap pokok permasalahan yang akan dibahas, yaitu **“Pendekatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”**.

Adapun penegasan arti judul skripsi ini adalah:

1. **Konseling kelompok**

Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

2. ***Self Management***

Self Management adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.

3. ***Game Online***

Game online adalah yang dapat dimainkan oleh multipemain yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet),

sebagai medianya.

B. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pelatihan dan pengajaran khususnya bagi anak-anak dan remaja baik di sekolah maupun di kampus, dengan tujuan memberikan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan-keterampilan.¹ Keberhasilan pendidikan tidak dapat terpisahkan dari komponen-komponen pendukungnya, seperti sekolah, masyarakat, keluarga (orang tua), yang disebut dengan Tri Pusat Pendidikan.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1(1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya di masyarakat, bangsa dan Negara. Dalam hal ini, maka diperlukan adanya pendidik yang profesional khususnya guru di sekolah-sekolah dasar dan menengah serta dosen diperguruan tinggi¹.

Berdasarkan Undang-Undang telah dipaparkan diatas maka peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, guru sekolah maupun guru Bimbingan Konseling/Konselor mengarahkan peserta didik menjadi individu yang berkualitas dan mampu bersaing di era globalisasi saat ini².

Di zaman modern, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti dalam menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih memudahkan manusia dalam berinteraksi satu sama lain tanpa dibatasi dengan jarak dan waktu. Salah satu teknologi yang digunakan pada saat ini dan sangat menyita perhatian masyarakat yaitu internet. Dengan adanya media jaringan internet memudahkan

¹ Anas, M. (2007).Pengantarpsikologisosial. Makassar: Badanpenerbit UNM

² Anita, Woolfolk. 2004. Educational Psychology. Boston : Pearson Educational

setiap individu dalam berinteraksi dengan orang lain meskipun dengan jarak yang sangat jauh atau berinteraksi dengan orang lain yang berada di luar Negara³.

Perkembangan industri ponsel pintar (Smartphone) yang biasa disebut dengan gadget juga berkembang sangat pesat dan menyeluruh di dunia termasuk di Indonesia. Terlebih lagi banyak smartphone di era saat ini yang memiliki fitur untuk memudahkan bagi penggunaannya dan dibuat dengan desain yang menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Seiring berkembangnya zaman, teknologi internet berkembang dengan pesat dan memiliki manfaat salah satunya sebagai hiburan yaitu bermain. Permainan yang menggunakan jaringan internet sering disebut dengan *game online*. Didalam internet terdapat berbagai jenis pilihan aplikasi yang dapat digunakan oleh setiap orang, salah satunya yaitu aplikasi *game online* yang saat ini banyak digandrungi para kalangan remaja. *Game online* merupakan permainan menggunakan jaringan internet sehingga dapat menghubungkan seseorang dengan orang lain melalui internet⁴.

Dalam game online terdapat beberapa jenis permainan yang sering dimainkan oleh kalangan remaja yaitu PUBG, Mobile Legend, COC, dan lain sebagainya. Aplikasi *game online* menjadi aplikasi baru yang banyak diminati masyarakat dari kalangan anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Hal tersebut dapat dilihat dari maraknya smartphone yang dimiliki setiap orang sudah dilengkapi dengan aplikasi *game online*.

Dari seluruh pengguna layanan internet, yang paling sering diakses yaitu e-mail, Facebook, Instagram, Browsing, dan 44 % layanan internet digunakan untuk bermain game online. Jumlah gamer di dunia pada tahun 2013 mencapai 1.3 Milyar orang. Dari pernyataan tersebut menyatakan bahwa 44% jaringan internet digunakan untuk bermain *game online*. Mudahnya layanan internet dalam mengakses aplikasi *game online* membuat setiap orang

³ Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2007). MMORPG playing of youths and ado-lescents: Addiction and its factors.

⁴ Arigan, Henry Guntur. 2009. Pengkajian pragmatik. Bandung

memainkan permainan *game online* kapan saja dan dimana saja tanpa mengenal waktu.

Perkembangan jaringan internet didunia membawa pengaruh bagi pelajar, salah satunya perkembangan aplikasi *game online*. Permainan ini dapat membawa pengaruh pada prestasi belajar peserta didik. Hal ini disebabkan permainan *game online* bersifat adiktif atau membawa candu bagi pengguna *game online*. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh dampak *game online*, waktu yang harusnya digunakan untuk istirahat, bermain, bahkan pada saat proses kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung peserta didik dengan mudah memanfaatkan waktunya untuk bermain *game online* tersebut. Ketergantungan ini dapat menyebabkan perilaku negatif seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas rumah (PR), dan mencuri uang untuk membeli *game* baru atau rasa tidak tenang pada saat tidak dapat mengakses permainan tersebut.

Perilaku kecanduan *game online* akan membawa dampak negatif bagi psikologis seseorang, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, pekerjaan, sering membolos, bersikap acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi disekitarnya, serta bagi pecandu *game online* atau gamers akan melakukan apa saja agar bisa bermain *game online*, seperti berbohong, mencuri uang, dan lain sebagainya. Kebiasaan dalam berinteraksi secara langsung (face to face) tergantikan oleh interaksi melalui jejaring internet yang terjadi hanya didunia maya. Hal tersebut disebabkan karena terlalu sering dalam bermain *game online* sehingga seseorang lupa akan dunia nyatanya⁵.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan perilaku kecanduan game online. Faktor internal yang menyebabkan terjadinya perilaku kecanduan terhadap game online, sebagai berikut:

1. Keinginan untuk memperoleh skor tinggi dalam bermain *game*.
2. Tidak memiliki aktivitas lain sehingga rasa bosan dengan

⁵ Griffiths, M., Davies, M., & Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming: A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers. *Journal Of Adolescence*, 27(1)

aktivitas sehari-hari muncul dan melampiaskan untuk bermain game.

3. Kontrol diri yang rendah ketika bermain game online sehingga menimbulkan rasa ingin bermain terus-menerus.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan *game online* pada individu, sebagai berikut:

- a. Lingkungan yang beresiko pada seseorang mengalami kecanduan terhadap game online.
- b. Kurang memiliki kompetensi sosial ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya.
- c. Harapan yang berlebihan dari orang tua terhadap prestasi anak dengan melupakan kualitas hubungan orang tua dan anak, serta kurangnya pengawasan dari orang tua.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab kecanduan terhadap *game online* di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami perilaku adiksi terhadap *game* karena faktor dari dalam diri sendiri, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosialnya.⁶

Game online merupakan permainan yang dimainkan secara online melalui jaringan internet. *Game online* mempunyai fasilitas lebih karena para pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media chatting. Menurut Rini, terdapat dua macam gejala adiksi *game online* yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik adalah sindrom carpal tunnel mata kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri sendiri, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologis, adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua dan guru mengenai aktivitasnya dan tanpa ada interaksi dengan teman sebaya.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh salah satu teknologi internet atau yang sering disebut dengan internet addictive disorder. Teknologi internet dapat

⁶Sri Wahyuni Adiningtiyas, "Peran Guru Dalam Mengatasi Game Online", *JurnalKopasta* Vol. 4 No. 1 (2017), h. 29.

menyebabkan kecanduan, salah satunya merupakan computer *game* addiction (berlebihan dalam bermain *game*). *Game online* adalah bagian dari teknologi internet yang sering diakses dan sangat digandrungi oleh masyarakat, hal tersebut dapat menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.⁷

Terdapat beberapa indikator atau ciri-ciri individu yang dikatakan sebagai gamers atau kecanduan *game online* yaitu, sebagai berikut:

- 1) Selalu memikirkan tentang *game*.
- 2) Mencari waktu untuk bermain *game*.
- 3) Meminta perangkat *game*.
- 4) Pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game*.
- 5) Suka berbohong.
- 6) Mengabaikan aktivitas lain agar selalu bisa bermain *game online*.

Beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain *game online*, Thomas menemukan bahwa pendekatan perilaku kognitif membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan, *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *Self management* tanggungjawab keberhasilan konseling berada ditangan konseling.

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseling mengarahkan

⁷ Mimi Ulfa, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampar Pekanbaru", *Jurnal Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vol. 4 No. 1 (Februari 2017), h.4.

perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *teurapetik*⁷.

Self management adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku⁸. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercayadengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 87:

تَعْتَدُوا وَلَا لَكُمْ اللَّهُ أَحَلَّ مَا طَيَّبْتُمْ حُرِّمُوا لَا ءَامَنُوا الَّذِينَ يَتَأْتُوا
 ۞ الْمُعْتَدِينَ يُحِبُّ لَا إِلَهَ إِلَّا ۞

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*

Adapun maksud dari ayat di atas dijelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang telah malampaui batas, seperti makan, minum, pakaian, pernikahan dan lain-lain sehingga Allah mempersempit apa yang telah diberikan untuk kita. Jika kecanduan *game online* dapat membuat seseorang tidak mengenal waktu sehingga meninggalkan sholat dengan sengaja hanya untuk bermain *game online*, menghabiskan uang untuk membeli item yang tersedia didalam *game*, membuat pribadi individu menjadi pemarah dan sering berkata kasar ketika kalah dalam bermain *game*, serta kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang terabaikan.

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan Ibu Nia Kurnia Faradila. S.Pd di MA Muhammadiyah Bandar Lampung:

“Tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik di MA Muhammadiyah Bandar Lampung masih bisa dikatakan wajar, akan tetapi jika dibiarkan akan berdampak negatif pada peserta didik. Menurut guru BK di MA Muhammadiyah Bandar Lampung pendekatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* merupakan upaya untuk mencegah perilaku peserta didik tersebut dapat mengatur perilakunya sendiri agar dapat mengendalikan emosi dalam berperilaku, karena pada umumnya anak yang kecanduan *game online* seperti memiliki dunia sendiri. Selain menerapkan pendekatan tersebut guru BK juga dapat bekerja sama dengan pihak keluarga serta mengajak individu untuk melakukan aktivitas yang dapat menyita waktu bermain *game online*.

Tabel 1
Data peserta didik perilaku kecanduan *game online*

No	Nama Siswa	Sub Indikator	Prilaku Kecanduan Game Online	Deskripsi
1	RAH	Penggunaan yang berlebihan	Lupa waktu makan dan sholat	Sebab dari kurangnya perhatian dari orang tua, peserta didik ini sering melupakan sholat dan melupakan makan hingga ia sakit
2	ALP	Terpengaruh oleh teman teman online	Mudah marah dan emosi	Peserta didik ini mengakui bahwa ia mudah marah dan emosi dikarenakan terpengaruh oleh teman-teman online nya disaat bermain game bersama
3	RAF	pemalas	Bermain <i>game online</i> saat jam belajar	Peserta didik ini sering bermain game

				online dengan cara sembunyi-sembunyi disaat jam belajar berlangsung.
4	MR	Kurangnya iman dan taqwa	Sering membantah guru dan orangtua	MR ini menurut penjelasan guru maupun orang tuanya sering membantah semenjak ia sering bermain game online
5	FAR	Kurangnya kesadaran	Berkata kasar dan jorok	Peserta didik ini mengakui bahwa semenjak ia gemar bermain game online ia menjadi suka berkata kasar dan jorok ketika game yang dimainkan kalah
6	ALD	Lingkup pertemanan yang tidak baik	Melakukan permainan game slot atau judi online	Peserta didik ini mengatakan selain ia memainkan game online seperti mobile legend, ia juga memainkan slot game atau judi online.

Hasil wawancara dan observasi tanggal 17 oktober

2022

Berdasarkan tabel diatas dan pengamatan dari guru BK terdapat 6 peserta didik yang kecanduan bermain game online terhitung dari mulainya kegiatan belajar mengajar semester ganjil sampai semester genap. Kategori tinggi pada jumlah 3 terdapat 4 peserta didik dan kategori rendah terdapat 2 peserta didik yang melakukan pelanggaran akademik. Peserta didik yang kecanduan

bermain game online yang berinisial RAH, ALP,RAF, MR, FAR, ALD peserta didik kelas XII IPS. Dibuktikan dengan tidak mengerjakan tugas akademik dan dan keterlambatan dalam pengumpulan tugas yang tidak tepat dengan batas waktu yang telah ditentukan.⁸

Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame yang kecanduan bermain game online , dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum memahami betapa bahayanya kecanduan bermain game online , masih banyak peserta didik yang melalikan tugas akademik dikarenakan kurang pandai dalam mengelola waktu belajar dan bermain game online hingga menyebabkan kecanduan bermain game online.

C. Fokus dan sub Fokus penelitian

Dalam penelitian agar terjadi perluasan masalah dan mencapai tujuan penelitian, maka saya memfokuskan penelitian dikelas XII tentang mengatasi perilaku kecanduan *Game Online* Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Sub fokus penelitian yaitu :

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.
2. Hasil dari penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku

⁸ *Data Survey Pra-Penelitian* Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Di MA Muhammadiyah sukarame Bandar Lampung, tanggal 17 september 2022

kecanduan bermain *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung ?

2. Bagaimanakah hasil akhir penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* peserta didik di MAMuhammadiyah Sukarame Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hasil penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku kecanduan bermain *game online* peserta didik di MAMuhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi tenaga pendidik terutama bagi guru bimbingan dan konseling.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga pendidik terutama untuk guru bimbingan dan konseling sebagai upaya pengenalan kenakalan remaja padapeserta didik.
- c. Hasil penelitian ini dapat dapat membantu tenaga pendidik terutama guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kedisiplinan anak dalam mengatasi kecanduan bermain game online .
- d. Dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan mengenai perilaku kecanduan bermain *game online* pada peserta didik disekolah.

2. Manfaat Praktis

Secara raktis penelitian ini daapt bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan kemampuan sains anak melalui metode eksperimen.

b. Bagi Pendidik dan calon pendidik

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara mengembangkan kemampuan sains khususnya melalui metode eksperimen.

c. Bagi anak didik

Anak didik sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai pembelajaran secara aktif, kreatif dan menyenangkan melalui metode eksperimen. Dan anak dapat tertarik mempelajari sains sehingga perkembangan kemampuan sains anak dapat meningkat.

d. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan sains anak.

G. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah Ali dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di Man Pinrang” menyatakan bahwa teknik *self management* saat mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di MAN Pinrang. Di tandai dengan hasil pre-test baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori tinggi. Namu demikian, setelah diber perlakuan taknik *self management* terhadap kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dari tingkat perilaku kecanduan bermain *game online* yang sangat tinggi menjadi kategori sangat rendah, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yang hanya beberapa responden yang memiliki perubahan dan gambaran pelaksanaan teknik *self management* di MAN Pinrang

- berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi siswa yang sangat tinggi⁹.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayatullah Dahlan dengan judul “Effect Self Management Techniques In Overcoming Students The Experience Of Addicted Online Games At SMP Negeri 17 Makassar”. Menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik self management dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online* ditandai dengan hasil tand gradik sebelum intervensi stabil pada kategori tinggi, kemudian pada saat intervensi terjadi penurunan positif, dan setelah treatment diberikan trand frafrik SSR tetap menurun alu stabil mendarat dan secara umum profil pelaksanaan teknin *self management* di SMP Negeri 17 Makassar menggunakan 4 tahapan yaitu kontrak, *self monitoring*, pemberian tugas dan modifikasi lingkungan¹⁰.
 3. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara” menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifiakn antara hasil tritmen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Ternyata yang menggunakan kecanduan *game online* dengan menggunakan teknik *self management* menunjukkan bahwa efektif dalam menangani kecanduan game online remaja di Desa Patoloan Kecaman Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara¹¹.
 4. Penelitian yang dilakukan oleh Pira, Dharlinda Suri Damiri, Mareyke Jessy Tanod

⁹ Nurhidayah Ali. 2020. Pengaruh taknik self management untuk mengurangi perilaku kecanduan game onliepada siswa kelas XI di MAN Pinrang. Journal Universitas Negeri Malang

¹⁰ Nurhidayatulah Dahlan. 2017. Pengaruh teknik self management dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 17 Makassar. Journal AlQur’an, 23(1),pp. 116-121.

¹¹ Lilis Santika. 2019. Efektivitas teknik self management dalam menangani kecanduan game online remaja di desa patoloan kecamatan bone-bone kabupaten luwu utara. Skripsi IAIN Palopo.

STKIP PGRI Bandar Lampung dengan judul “Upaya Meminimalisir Kecanduan *Game Online* Dengan Pendekatan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2022/2023” menunjukkan bahwa cukup efektif dalam mengatasi perilaku kecanduan game online menggunakan teknik *self management*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah Ali dengan judul “pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di MAN pinrang” menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain *game online*, maka dapat dikemukakan kesimpulan yakni, gambaran pelaksanaan teknik *self management* di MAN pinrang berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi siswa yang sangat tinggi, dari hasil pre test baik kelompok eksperimen maupun control berada pada kategori tinggi. Setelah diberi perlakuan teknik *self management* terhadap kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini saya menggunakan metode penelitian deskriptif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat *post positivisme*, digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci, tehnik pengumpulan data secara gabungan atau triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

2. Sumber dan jenis data

Pada penelitian ini terdapat dua data yang diperlukan yaitu data primer dan data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Pada penelitian ini sumber data primer diperoleh dari wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling dan wali kelas. Pada penelitian ini sumber data primer meliputi data yang berhubungan dengan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasikecanduan *game online*, sumber data primer dalam penelitian ini adalah hasilwawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas dan wali murid peserta didik di kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame.

b. Sumber Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh berupa dokumen, foto-foto, dan table yang dapat digunakan sebagai penunjang data primer. Sumber data penelitian diperoleh dari peserta didik, guru bk dan wali murid.

3. Partisipan dan tempat penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu guru bimbingan dan konseling dan peserta didik kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame. saya memilih tempat penelitian di MA Muhammadiyah Sukarame.

4. Rencana penelitian

Terdapat beberapa desain penelitian kualitatif yaitu Etnografo, Ground Theory, case studies, fenomonolgi dan naratif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian case studi. Case studi adalah salah satu strategi yang dilakukan atau digunakan oleh peneliti guna melakukan penyelidikan lebih dalam terhadap sebuah kejadian, aktivitaseseorang atau beberapa orang yang terikat dengan waktu dan kegiatan tersebut.

Adapun langkah-langkah yang saya lakukan dalam menentukan studi kasus yaitu:

- a. Peneliti menentukan apakah pendekatan studi kasus cocok untuk digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini peneliti melakukan pendalaman terhadap kasus dengan cara

melakukan wawancara guru bimbingan dan konseling.

- b. Tahap kedua yaitu peneliti melakukan identifikasi masalah yang terjadi. Pada proses ini peneliti memilih judul yang sesuai dengan permasalahan dan mudah untuk dipahami.
- c. Tahap ketiga yaitu pengumpulan data. Pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara melaksanakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- d. Tahap analisis data, pada tahap ini peneliti menggunakan analisis data reduksi data, penyajian data dan kesimpulan data.
- e. Tahap penafsiran akhir, pada tahap ini peneliti menyampaikan hasil dari sebuah penelitian tersebut.

5. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data sebagai berikut :

a. Observasi

Teknik pengamatan ini merupakan sebuah cara yang dilakukan dengan cara terjun langsung guna melakukan pengamatan dengan cara terjun langsung ke lokasi penelitian dengan disertai pencatatan terkait data – data yang dibutuhkan. Pada teknik pengamatan penelitian secara langsung mengamati apa yang ada dilapangan, terutama terkait data yang ada di MA Muhammadiyah Sukarame. pada metode ini dapat dimanfaatkan guna mengungkap data terkait penerapan bimbingan dan konseling islam yang sudah dilaksanakan di MA Muhammadiyah Sukarame. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

- 1) Pengamatan terhadap layanan dan strategi yang diterapkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling di MA Muhammadiyah Sukarame.
- 2) Pengamatan terhadap kegiatan peserta didik menunjang suksesnya melahirkan pesertadidik yang bebas dari kecanduan *game online*
- 3) Pengamatan terhadap penyebab terjadinya kecanduan *game online* di MAMuhammadiyah Sukarame.

- 4) Memperhatikan upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap permasalahan peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.
- 5) Memperhatikan serta mengamati hasil penerapan teknik self management terhadap peserta didik guna menghilangkan kecanduan *game online*.

b. Wawancara

Guna melengkapi data yang dibutuhkan peneliti pertama melakukan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling di MA Muhammadiyah Sukarame, sebelum melakukan wawancara peneliti mempersiapkan serangkaian pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber. Adapun datanya yaitu:

- 1) Apakah ada siswa di MA Muhammadiyah Sukarame ini yang kecanduan bermain *game online* ketika berada di sekolah?
- 2) Layanan apa saja yang digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online*?
- 3) Apa saja faktor yang mendukung peserta didik yang melakukan pelanggaran kecanduan bermain *game online*?
- 4) *Punishment* apa yang diberikan kepada peserta didik jika bermain *game online* di jam sekolah?
- 5) Apakah terdapat waktu khusus untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling guna mengatasi kecanduan *game online*?

Saat melakukan wawancara dilihat dari segi pelaksanaan, peneliti menerapkan *interview* bebas terpimpin yaitu, Tanya jawab dilakukan secara terstruktur, lengkap, dan bebas menanyakan apa saja.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap asal-usul penelitian berupa, buku, surat kabar, majalah, dan prasasti. Data tersebut meliputi:

- 1) Historis dan letak geografis sekolah
- 2) Struktur organisasi MA Muhammadiyah Sukarame
- 3) Keadaan lingkungan sekolah
- 4) Keadaan sarana dan prasarana di MA Muhammadiyah Sukarame

6. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, menurutnya terdapat 3 alur dalam melakukan analisis data yaitu:

a. Reduksi data

Hal-hal yang dilakukan peneliti dalam proses reduksi data:

- 1) Melakukan study lapangan ke MA Muhammadiyah Sukarame.
- 2) Saya melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MAMuhammadiyah Sukarame guna mengetahui kondisi lingkungan dan sosial.
- 3) Saya membuat latar belakang dan melakukan pengabstrakan dari hasil wawancara.

b. Penyajian Data

Pada penyajian data peneliti akan menyajikan data dengan model penyajian data pendeskripsian dalam kurun waktu tertentu, pendeskripsian tersebut meliputi perubahan- perubahan yang terjadi pada peserta didik setelah diterapkannya teknik self management terhadap kasus kecanduan game online yang terdapat di MA Muhammadiyah Sukarame.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan intisari dari sebuah penelitian, kesimpulan dapat menggambarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Dalam proses penarikan kesimpulan peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yaitu mencari hubungan antara apa yang dilakukan, bagaimana melakukan, serta bagaimana hasilnya. Peneliti menggunakan teori tersebut

dengan harapan metode tersebut dapat menjawab rumusan masalah dan tercapainya tujuan penelitian ini.

7. Uji keabsahan data

Pada penelitian ini triangulasi sumber digunakan sebagai pencari kesimpulan dari tiga sumber sebagai pengumpulan data yaitu pada hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling, wali murid dan peserta didik.

Langkah – langkah Triangulasi sumber:

- a. Menerapkan ketiga tehnik pengumpulan data guna menggali lebih dalam informasi dari ketiga informan yaitu yang terdiri dari guru bimbingan dan konseling, peserta didik, dan wali murid
- b. Melakukan pengkategorian persamaan dan perbedaan dari hasil perolehan data.
- c. Melakukan perbandingan dan analisis data dari hasil penerapan ketiga tehnik pengumpulan data yang berupa wawancara, observasi dan dokumentasi terhadap guru bimbingan dan konseling, peserta didik dan wali murid.
- d. Melakukan pendeskripsian dari data yang sudah diperoleh dan selanjutnya dapat ditarik kesimpulan.

I. Sistematika Pembahasan

Bab I Latar Belakang

Pada bab ini secara ringkas menjelaskan tentang beberapa alasan mengapa peneliti harus melaksanakan penelitian ini, pada pembahasan latar belakang dijelaskan bahwa di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sering sekali terjadi kecanduan *game online* yang dilakukan oleh peserta didik walaupun, peneliti berharap jika pendekatan dilakukan pendekatan teknik *self management* akan dapat merubah pola pikir dan perilaku pesertadidik.

Bab II Landasan Teori

Pada bab ini secara ringkas menjelaskan tentang landasan teori upaya bimbingan dan konseling dengan teknik *self*

management dalam mengatasi kecanduan *game online* di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Bab III Metodologi Penelitian

Pada bab ini secara ringkas menjelaskan mengenai gambaran objek penelitian dan penyajian fakta dan data penelitian

BAB IV Analisis Penelitian

Pada bab ini secara ringkas menjelaskan analisis data penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara dokumentasi, secara observasi dan menghasilkan temuan penelitian.

BAB V Penutup

Pada bab ini berisikan simpulan dan rekomendasi penelitian.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Menurut Gadza, konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti saling mempercayai, saling memerlukan, saling pengertian, saling mendukung dan menerima.

Menurut Achmad Juntika, konseling kelompok adalah adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok¹².

Menurut Dr. Thantawy R, M.A, konseling Kelompok merupakan hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli dan antar konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai-nilai kehidupan, cita-cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu¹³.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok ialah usaha yang dilakukan untuk membantu individu menyelesaikan masalah kesulitan pada diri konseli dan pencegahan masalah guna memperoleh informasi dan membantu konseli dalam menyusun rencana atau mengambil keputusan yang tepat.

¹² Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar BK. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h.

¹³ Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan BimbinganKonseling*, (Yogyakarta:CV Budi Utama, 2019), cet-1 h. 332.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno , kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Menurut Winkel dan Hastuti , tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.

- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok ialah untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami anggota kelompok serta menunjang perkembangan anggota kelompok

3. Karakteristik Konseling Kelompok

Menurut Latipun, karakteristik konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Pemimpin dan Anggota Konseling

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional. Para anggota konseling dapat beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertata-krama untuk menyukkseskan kegiatan kelompok.

b. Jumlah Anggota Kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

c. Homogenitas Kelompok

Dalam konseling kelompok tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia dan sebagainya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

d. Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan. Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

e. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short-term group counseling) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok..⁴

4. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel, dalam konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus dijalankan oleh setiap peserta konseling. Adapun asas-asas konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. **Asas kerahasiaan.** Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan oleh orang lain, karena konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok
- b. **Asas kesukarelaan.** Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- c. **Asas keterbukaan.** Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d. **Asas kegiatan.** Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e. **Asas kenormatifan.** Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota

yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

- f. **Asas kekinian.** Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang di alami yang mendesak yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera bukan masalah dua tahun lalu atau masalah waktu kecil.

5. Teknik dan Bentuk Konseling Kelompok

Menurut Salahudin, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok, antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Home Room Program

Home room program yaitu suatu program kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar pemimpin kelompok mengenal peserta kelompok lebih baik sehingga dapat membantunya secara efisien. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas dengan bentuk pertemuan antara konselor dan klien di luar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu. Dalam program home room ini, hendaknya diciptakan suasana yang bebas dan menyenangkan sehingga klien dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah. Dengan kata lain, home room adalah membuat suasana kelas seperti rumah. Dalam kesempatan ini diadakan tanya jawab, menampung pendapat, merencanakan suatu kegiatan, dan sebagainya. Program home room dapat diadakan secara berencana ataupun dapat dilakukan sewaktu-waktu.

b. Karyawisata

Di samping berfungsi sebagai kegiatan rekreasi atau sebagai metode mengajar, karyawisata dapat berfungsi sebagai salah satu cara dalam konseling kelompok. Dengan karyawisata, siswa meninjau objek-objek menarik dan mereka

mendapat informasi yang lebih baik dari objek itu. Siswa-siswa juga dapat kesempatan untuk memperoleh penyesuaian dalam kehidupan kelompok, misalnya pada diri sendiri. Juga dapat mengembangkan bakat dan cita-cita yang ada.

c. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok merupakan suatu cara yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah bersama-sama. Setiap siswa mendapat kesamaan untuk menyumbangkan pikiran masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam diskusi tertanam pula rasa tanggung jawab dari harga diri. Masalah-masalah yang dapat didiskusikan seperti; perencanaan suatu kegiatan, masalah-masalah belajar, dan masalah penggunaan waktu senggang dan sebagainya.

d. Kegiatan kelompok

Kegiatan kelompok merupakan cara yang baik dalam konseling karena individu mendapat kesempatan untuk berpartisipasi dengan sebaik-baiknya. Banyak kegiatan tentu lebih berhasil jika dilakukan dalam kelompok. Dengan kegiatan ini, individu dapat menyumbangkan pikirannya dan dapat pula mengembangkan rasa tanggung jawab.

e. Organisasi siswa

Organisasi siswa, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah adalah salah satu cara dalam bimbingan kelompok. Melalui organisasi banyak masalah yang sifatnya individual maupun kelompok dapat diselesaikan. Dalam organisasi, siswa mendapat kesempatan untuk belajar mengenai berbagai aspek kehidupan sosial. Klien dapat mengembangkan bakat kepemimpinannya, di samping memupuk rasa tanggung jawab dan harga diri.

6. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Lumongga, tahapan atau langkah-langkah yang dilalui dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap awal pembentukan kelompok. Adapun hal-hal yang mendasar dibahas pada tahap ini yaitu para anggota kelompok yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sesuai dengan pertimbangan homogenitas.

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan dan harapannya. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan

c. Tahap Transisi

Tahap ini dikenal sebagai tahap peralihan. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan anggota kelompok untuk dapat merasa memiliki kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok akan di arahkan memasuki tahap inti atau tahap kegiatan.

d. Tahap Kerja

Pada tahap keempat ini adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas (productivity). Anggota kelompok merasa berada di dalam

kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

e. Tahap Akhir

Tahap ini merupakan tahap penutupan. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok jika dipandang telah memadai.

f. Pasca Konseling

Setelah proses konseling berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan dan evaluasi dibutuhkan untuk mengetahui perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Adapun menurut Prayitno, kegiatan yang dilakukan dalam tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan Awal

Tahap awal berjalan hingga berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Dalam tahap awal ini dilakukannya upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memungkinkan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok yang dimaksud.

2) Kegiatan Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok

hendaknya dilanjutkan ke arah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukannya tahap peralihan.

3) Kegiatan Pokok

Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian yang saksama dari pemimpin kelompok. Pada tahap inti mendapatkan alokasi waktu yang cukup lama dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

4) Kegiatan Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, maka dalam tahap pengakhiran ini kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Prijosaksono, *self management* adalah kesungguhan dari setiap individu untuk dapat mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh naipa hanum dan asiah yang dikutip menurut j.b. watson, yang dikutip dari gie bahwa pendekatan behavioristik merupakan salah satu teori psikologi yang fokus materi kajiannya hanyalah perilaku nyata (*over behavior*), tidak terkait dengan hubungan kesadaran atau kontruksi mental

lainnya. Selain itu juga merupakan cabang ilmu pengetahuan alam yang secara penuh bersifat *experimental* dan objektif dengan tujuan untuk meramalkan dan mengontrol perilaku.

Teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan agar lebih sempurna. Teknik *self management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri. Teknik *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.¹⁴

Insan Suwanto, teknik *self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Jadi, teknik *selfmanagement* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan.

Untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Berikut ini langkah-langkah yang diterapkan dalam pemberian teknik *self management* sebagai berikut : 1) tahap penelitian diri, 2) tahap penilaian diri, 3) tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

¹⁴ Komalasari, G dkk, *Teori dan teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011)h.180

2. Tujuan dan Manfaat *Self Management*

Dyah Ayu Retno wulan menyebutkan bahwa 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. Teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.³² Selain itu pada penelitian yang juga dilakukan oleh M. Sukayasa, dkk, bahwa tujuan dari teknik *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah : (a) proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu, (b) penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu, dan (c) partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.¹⁵

Self management merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku gabungan behavioristik dan kognitif sosial. Self management dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, mengontrol berat badan, mengurangi kebiasaan merokok, kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, mengurangi kebiasaan berkata jorok, dan lain-lain.

Self management adalah teknik konseling yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.¹⁶

¹⁵ Hartono dan Soedarmadji, opcit, h. 125

¹⁶ Komalasari et al, Opcit., h. 180

Beberapa manfaat yang diperoleh dari self management atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

3. Aspek-aspek *Self Management*

Menurut Gie, self management atau manajemen diri memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan self management.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

Menurut Junaidi , beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap *self management* adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan (*health*).

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

b. Ketrampilan (*skill*).

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

c. Aktivitas (*action*).

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

d. Identitas diri (*identity*).

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.

5. Langkah- Langkah Teknik *Self Management*

- a. Menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (*translating goals into target behaviors*).

Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Suatu target yang telah dipilih untuk dilakukannya sebuah perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.¹⁷

- b. Pemantauan diri (*self-monitoring*).

Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.

- c. Membuat rencana perubahan (*working out a plan for change*).

Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan.

- d. Perencanaan tindakan evaluasi (*evaluating an action plan*).

Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, dan perubahan diri adalah latihan seumur hidup.

Merubah diri sendiri kearah yang lebih baik itu sangat penting sesuai dengan Q.S Ar-Ra'd:11

اللَّهُ أَمْرٌ مِّنْ تَحْفَظُونَهُ، خَلْفِهِ، وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مِّنْ مُّعَقَّبَتْ لَهُ

¹⁷ Komalasari, Opcit, h. 181

بِقَوْمِ اللَّهِ أَرَادَ وَإِذَا بِأَنْفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ بِقَوْمٍ مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
 وَالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ مَن لَّهُمْ وَمَا لَهُمْ مَرَدٌّ فَلَا سُوَاءًا

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS Ar-Ra’d: 11).

C. Perilaku Kecanduan Game Online

1. Pengertian Kecanduan Game Online

Menurut Siregar, kecanduan *game* adalah salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang excessive dimana pemain menunjukkan motivasi tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk bermain¹⁸.

Menurut Yee, kecanduan *game* adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Menurut Aini, kecanduan *game* adalah suatu kondisi yang mengacu pada suatu aktivitas atau perilaku yang dilaksanakan oleh seseorang secara berulang kali, berlebihan atau kompulsif yang menyebabkan seseorang individu menjadi tidak terkendali dan kehilangan kontrol terhadap sesuatu yang dilakukan untuk

¹⁸ American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder fifth edition DSM-5. Arlington: American Psychiatric Association.

mendapatkan kepuasan tertentu hingga pada akhirnya berpotensi menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikorasional¹⁹.

Menurut Weinstein, kecanduan *game* adalah menggunakan *game* secara berlebihan atau komplusif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada *game* akan menggunakan *game* secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain *game* dan mengabaikan hal-hal lainnya.

Perilaku kecanduan *game* (*game addiction*) adalah suatu kondisi atau perilaku seseorang yang dilakukan secara berulang kali, berlebihan atau kompulsif dalam bermain *game* lebih dari 3 jam sehari atau 35 jam per minggu yang menyebabkan individu menjadi tidak terkendali, terus-menerus memikirkan, dan tidak terkontrol yang dilakukan untuk mendapatkan kepuasan tertentu hingga pada akhirnya berpotensi menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikorasional.

Kecanduan *game* merupakan suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya. Walaupun pada awalnya *game* ditunjukkan untuk anak-anak dan remaja, tetapi tidak sedikit orang dewasa sering memainkannya bahkan banyak orang dewasa. *Game* dapat membawa dampak yang besar terhadap perkembangan jiwa seseorang karena dengan bermain *game* seseorang dapat melupakan interaksi dengan lingkungan sekitar.

2. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Menurut Siregar, seseorang dikatakan mengalami kecanduan *game* atau *game addiction* apabila memenuhi beberapa kriteria dengan ciri-ciri sebagai berikut:

¹⁹ Hardi Prasetiawan, "Upaya Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Kelompok", (Jurnal Fokus Konseling, Volume 2, Nomor 2, 2016), h.

- a. Preokupasi dalam bermain game termasuk didalamnya bermain kembali walaupun sudah pernah dimainkan dan berencana untuk bermain ke tahapan selanjutnya.
- b. Kebutuhan untuk bermain meningkat seiring berjalannya waktu guna mencapai kepuasan.
- c. Ketidakmampuan untuk mengobrol, menghindari ataupun berhenti bermain games.
- d. Merasa resah, marah, gelisah ketika berusaha untuk menghentikan permainan.
- e. Bermain game merupakan salah satu cara untuk menghindar dari masalah ataupun perasaan bersalah, helplessness, kecemasan dan depresi.
- f. Setelah selesai bermain, kembali memainkannya kembali kepada hari lain untuk membuat progres yang lebih baik atau mendapatkan skor lebih tinggi (chasing).
- g. Berbohong pada anggota keluarga, terapis ataupun orang lain yang terlibat ketika individu ingin bermain.
- h. Berkaitan dengan tindakan illegal, seperti mencuri, butuh uang untuk bermain.
- i. Kehilangan hubungan yang signifikan, seperti pekerjaan, pendidikan, ataupun kesempatan karir karena bermain.
- j. Membutuhkan orang lain dalam mengatur keuangannya untuk meringankan bebannya dalam mengatur keuangannya disebabkan oleh bermain game.
- k. Menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk bermain. Dan kriteria game addiction terpenuhi paling sedikit dalam waktu 6 bulan.²⁰

3. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut Lemmens dkk, aspek-aspek yang digunakan untuk menjelaskan kecanduan *game* adalah sebagai berikut:

a. *Saliency* (Arti)

Aspek dimana bermain game menjadi kegiatan yang paling

²⁰ Ilmi, "Makalah Self Control" (Online), Tersedia Di: [Http://Ilmi96.Blogspot.Com/2018/02/Makalah-Self-Control.Html?=1](http://Ilmi96.Blogspot.Com/2018/02/Makalah-Self-Control.Html?=1) (15 April 2020).

penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Pemain game akan selalu terpikir dengan game yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain game.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Tolerance adalah sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan pelebaran batas jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan kegiatan yang dalam hal ini adalah bermain game. kebanyakan pemain game tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas dalam memainkan game.

c. *Mood Modification* (Modifikasi Mood)

Dimensi ini sebelumnya diberi label euphoria, mengacu pada buzz atau tinggi yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain game. Pemain game akan merasakan suatu perubahan mood yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain game.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain game. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain game berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kecanduan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain

game tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain game akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain game yang berlebihan.

f. *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain game yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas gamingnya. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang di sekitarnya.

g. *Problem* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain game berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu game dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain game akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya. Selain itu juga permasalahan dalam kegiatan lainnya misalnya masalah pekerjaan atau perkuliahan bagi mahasiswa.²¹

4. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Menurut Yee, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan *game*, yaitu
Sebagai berikut:

²¹ Aqila Smart, “*Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*”, (Jogjakarta: A PlusBooks, (2015), h. 16-17.

- a. *Relationship* didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari dunia khayal dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
- d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stres dan masalah di kehidupan nyata.
- e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.

5. Dampak Negatif Kecanduan *Game Online*

Terdapat beberapa efek negatif yang ditimbulkan dari kecanduan bermain *game*, antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Menimbulkan efek ketagihan

Hal ini game dapat berakibat melalaikan kehidupan nyata. Atau menjadikan seseorang itu ketagihan untuk bermain game secara terus menerus. Inilah masalah sebenarnya yang dihadapi oleh para gamer yang intinya adalah pengendalian diri.²²

- b. Tidak kenal waktu

Kebanyakan dari para pemain game yang sudah hobi dalam memainkan game yang ada sering melupakan waktu untuk rutinitas kegiatan lain. Misal, melupakan kewajiban untuk

²² Aqila Smart, *Op.Cit*, h. 26-29.

beribadah banyak para pemain game yang sering lupa untuk melakukan ibadah karena sedang bermain game.

c. Mempengaruhi pola pikir

Jika terlalu sering bermain game akan menimbulkan pengaruh psikorasional. Mengkhayal dan pikiran yang selalu tertuju pada game adalah efek negatif yang ditimbulkannya.²³

d. Mengganggu kesehatan

Jika seseorang sering bermain game dan berada di depan komputer selama 24 jam tanpa henti, maka akan memacu mata dan otak untuk bekerja lebih keras, itu bisa melemahkan saraf.

e. Pemborosan

Jika game telah menjadi candu, maka dapat mengorbankan apa pun demi keinginannya. Misalnya ia bisa menghabiskan uangnya hanya untuk bermain game, sehingga menjadi pemborosan.

f. Berpeluang mengajarkan judi

Biasanya orang saat bermain game tidak lepas dari taruhan. Mulai dari taruhan yang kecil dan tidak menggunakan uang karena untuk mendapatkan sensasi lain dari bermain game. Apalagi, game tersebut merupakan salah satu game pertarungan. Mulai dari taruhan yang kecil tersebut jika dibiarkan terus-menerus tanpa adanya pengawasan akan berakibat buruk dan anak bisa kebablasan dengan perjudian besar.

g. Mengajarkan kekerasan

Biasanya, anak-anak akan memilih permainan yang memiliki tingkatan ketegangan yang tinggi, seperti game action yang bisa saja justru akan memberikan contoh dan dampak yang negatif pada diri anak. Anak akan cenderung menirukan setiap kejadian dan tingkah laku dari aktor dalam game mereka tersebut sehingga dapat membuat anak untuk melakukan

²³ Eun Jin Lee, A Case Study Of Internet Game Addiction, *Jurnal Of Addiction Nursing*, 2011, No. 22

kekerasan yang mungkin secara tidak sengaja dilakukan oleh anak.

6. Dampak positif kecanduan *Game Online*

Game online juga memiliki peran positif dalam perkembangan anak diberbagai bidang. Beberapa dampak positif bermain game online antara lain:

- a. Dapat mengaktifkan sitem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian diteruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu.
- b. *Game online* dapat membuat remaja cerdas karena permainan tersebut selalu menuntut daya analisa yang kuat dan perencana strategi yang tepat agar dapat menyelesaikan permainan dengan baik

7. Mencegah Dampak *Game Online*

Game online merupakan permainan yang menyenangkan dan paling populer bagi kalangan anak-anak, baik anak-anak di usia masih kecil maupun remaja. Bahkan, orang dewasa juga dapat kecanduan *game online* karena memang *game online* memiliki sensasi yang berbeda. Untuk mencegah anak kecanduan *game online* tentu bukanlah suatu pekerjaan rumah. Fasilitas internet yang sudah tersedia dimana-mana, salah satunya yaitu warung internet. Hal tersebut menjadikan anak dapat mengakses internet untuk bermain *game online* secara bebas, tidak hanya dirumah anak dapat bermain video *game*, bahkan anak dapat mencuri waktu pada saat pulang sekolah dengan mengunjungi warung warnet terdekat dari lingkungan sekolah. Untuk itu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk mengatasi kecanduan *game online* anak, antara lain:

- a. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar anak dapat berhenti kecanduan *game online* harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus

bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri sendiri tidak anak bermain *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, namun berjalannya waktu pasti bisa melakukannya.²⁴

b. Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang akan dikeluarkan untuk bermain *game online* di warung internet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *game online*.

c. Mencari aktivitas lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti olah raga, membaca buku atau berekreasi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *game online*.

d. Membatasi waktu bermain *game online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan hari bermain serta diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

e. Jangan bergaul dengan pemain *game online*

Adapaun maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain game melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain game online lagi.

f. Meminta bantuan orang terdekat

Meminta bantuan orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali akan pergi ke warung intrnet atau ingin bermain game. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang gamers juga.

²⁴ Aqila Smart, *Op.Cit*, h. 23-26

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek

1. Sejarah

Madrasah Aliyah Muhammadiyah Bandar Lampung didirikan pada tahun 2001, sekolah ini dirintis oleh Bapak Burda'i Pulungan beserta Drs. H. Soedja'ie DJ (Alm) dan Bapak Moh. H. Nachroewi pada tanah seluas 2.280 M². Untuk gedung sekolah 6 unit dengan 3 ruang untuk Madrasah Tsanawiyah dan 3 ruang untuk Madrasah Aliyah Muhammadiyah dengan konstruksi bangunan yang permanen.

- a. Nama Madrasah : Madrasah Aliyah Muhammadiyah 1 Sukarame Bandar Lampung
- b. No. Statistik Madrasah : 131218710003
- c. Akreditasi Madrasah : B (Akreditasi)
- d. Alamat Lengkap Madrasah Jl. Terusan Pulau Bawean 2 RT.03/RW.03,Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung , Provinsi Lampung, No. Telp (0721) 783022
- e. Nama Kepala Madrasah : Hadi Sururudin, S.Pd.I, M.Pd
6. Nomor HP : 085228855634
7. Nama Yayasan : Madrasah Aliyah Muhammadiyah 1
8. Alamat Yayasan : Jl. Terusan Pulau Bawean 2 RT.03/ RW.03,Sukarame I, Bandar Lampung, Telp. : (0721) 7830229.
9. NPWP Madrasah : 00.812.249.1- 323,000
10. Nomor akte pendirian yayasan : D/MA/BL /172/2002

- | | |
|-----------------------|---|
| 11. Kepemilikan Tanah | : a. Milik Perguruan Muhammadiyah
b. Luas Tanah 2280M2 |
| 12. Status Bangunan | : Perguruan Muhammadiyah |
| 13. Luas Bangunan | : 1280 M2 |
| 14. No. Rekening | : 8905030112 |

2. Visi dan Misi

a. Visi Madrasah

“Terwujudnya Madrasah Aliyah yang amanah, akuntable, serta melahirkan insane kamil yang berakhlakul karimah yang berkemajuan.” Indikator Visi:

- 1) Mampu mengamalkan nilai-nilai Ajaran Agama Islam secara benar dan konsekuen.
- 2) Berprestasi dalam berbagai even kegiatan/perlombaan baik akademis maupun nonakademis.
- 3) Mampu melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.
- 4) Perolehan nilai akademis peserta didik meningkat dari tahun ke tahun.
- 5) Mampu melahirkan peserta didik yang kreatif dan inovatif
- 6) Tenaga pendidik dan kependidikan bekerja secara professional
- 7) Disiplin warga sekolah sesuai dengan standar yang berlaku
- 8) Kegiatan pembinaan dan pengembangan minat, bakat dan kemandiriansiswa.
- 9) Menjalin kerjasama dengan masyarakat dalam berbagai kegiatan yangpositif.

b. Misi Madrasah

- 1) Melahirkan kemampuan peserta didik dalam memahami, menghayati, mengamalkan ajaran islam.
- 2) Meningkatkan sumberdaya manusia dan tenaga pendidik

dan kependidikan

- 3) Meningkatkan kerjasama dengan semua pihak yang berkepentingan(stake holder)
- 4) Meningkatkan pengadaan sarana dan prasarana pendidikan.
- 5) Meningkatkan pengelolaan administrasi secara cepat, tepat dan akuntable.
- 6) Membentuk manusia berkemajuan yang memiliki etostajdid, berfifkircerdas, alternative dan berwawasan luas.

c. Letak Geografis

MA Muhammadiyah Bandar Lampung terletak di Jalan Terusan Pulau Bawean 2 RT.03/RW.03 Sukarame Kota Bandar Lampung.MA Muhammadiyah Bandar Lampung merupakan Sekolah Boarding School Modern. MA Muhammadiyah ini satu lokasi dengan MTs Muhammadiyah Sukarame. Di dalam lokasi madrasah ini juga terdapat pondok pesantren dan juga panti asuhan budi mulya. MA Muhammadiyah Bandar Lampung memiliki nomor statistik sekolah 131218710003, dan NPWP Madrasah :00.812.249.1- 323,000, yang beralamat di Jalan Terusan Pulau Bawean 2 RT.03/RW.03 Sukarame I, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Luas lahan yang dimiliki 2280 M².

d. Tujuan Madrasah

Adapun tujuan madrasah yaitu :

- 1) Tercapainya Ujian Nasional (UN) dan Ujian Akhir MadrasahBerstandar Nasional (UAMBN) sesuai dengan yang ditetapkan.
- 2) Menghasilkan lulusan yang mampu bersaing untuk melanjutkan kePerguruan Tinggi
- 3) Bersatunya seluruh komponen madrasah/sekolah secara aktif dalam pengelolaan Madrasah

- 4) Penerapan sistem komputerisasi dalam urusan administrasi dan tercapainya administrasi madrasah yang standar
- 5) Memberdayakan peran serta komite madrasah, masyarakat, dan pemerintah dalam pengembangan madrasah
- 6) Tercapainya 7 k untuk membentuk suasana kondusif
- 7) Diraihnya kejuaraan tingkat kecamatan, kota, provinsi, dan nasional dalam bidang akademis dan non akademis
- 8) Mampu bersaing dalam bidang IPTEK
- 9) Mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas sosial keagamaan

e. Sasaran Yang Ingin Dicapai

- 1) Aspek Peningkatan Manajemen Sekolah
 - a. Menyelenggarakan Manajemen sekolah secara terbuka dan kerja sama.
 - b. Memiliki gedung perpustakaan permanent.
 - c. Melengkapi literature dan bahan bacaan sesuai dengan pelajaran dan non pelajaran.
 - d. Pengambilan keputusan secara terbuka dengan melibatkan semua warga sekolah.
 - e. Melengkapi sarana administrasi.
 - f. Melengkapi computer.
 - g. Penggunaan anggaran dengan baik dan transparan
- 2) Aspek Pengembangan Kurikulum dan Sistem Pengujian
 - a. Guru membuat silabus dalam pelaksanaan KTSP dan Kurikulum 2013 (KURTILAS).
 - b. Guru menggunakan Kurikulum Nasional dan Metodologi serta sumber pembelajaran yang tersedia.
 - c. Pemanfaatan sumber pelajaran, baik pelajaran

Kurikulum maupun lokal.

- d. Melibatkan semua guru dalam penyusunan perencanaan program Pengembangan Kurikulum.
- e. Evaluasi dilaksanakan setiap bulan, triwulan, dan semester.

3) Aspek Pembinaan Kesiswaan

- a. Pelatihan Kepemimpinan
- b. Pelatihan Kepramukaan
- c. Pembinaan Akidah dan Budi Pekerti

4) Aspek Pengembangan Fasilitas/Sarana dan Prasarana

- a. Pembangunan gedung baru untuk ruang belajar dan perpustakaan serta untuk laboratorium bahasa sangat diperlukan.
- b. Penambahan buku referensi pembelajaran dan buku-buku perpustakaan.
- c. Pengadaan alat-alat peraga kegiatan belajar mengajar.
- d. Penambahan lapangan olahraga dan peralatan.
- e. Pengadaan gedung Lab. Bahasa

5) Aspek Pembangunan Ketengahaan/Personalia

- a. Grup mengikuti MGMP.
- b. Pengangkatan guru sesuai dengan basic.
- c. Mengikutsertakan pelatihan-pelatihan.
- d. Mengikuti pelatihan manajemen sekolah

6) Aspek Pengembangan Kesiswaan

- a. Memberikan kegiatan extra kurikuler pelatihan computer dan kesenian.
- b. Memberikan kegiatan extra kurikuler HW, Voli Ball dan Tenismeja, BBQ.

B. Data Tenaga Pengajar MA Muhammadiyah 1 Sukarame

1. Daftar Nama Guru, Pendidikan Terakhir, PT dan Bidang Studi/Mapel

No	Nama Guru	Pendidikan Terakhir	Perguruan Tinggi	Bidang Studi	Jabatan
1.	Hadi Sururudin, S.Pd.I, M.Pd	S2	UM Metro	Fiqih	Kepala Madrasah
2.	Hasanah, S.Ag	S1	IAIN Raden Intan Lampung	Sejarah Indonesia, PKN	Guru
3.	Novita Sulistiani, SE	S1	UNILA	Komputer	Guru
4.	Nurani, S.Pd	S1	PGRI	Bahasa Indonesia, XII	Guru
5.	Rohani, S.Pd.I	S1	IAIN Raden Intan Lampung	Qur'an Hadist	Guru
6.	Supriyani, SE	S1	UNILA	Ekonomi, Prakarya	Guru
7.	Tubagus Salamah, SS	S1	STBA	Sejarah	Guru

8.	Abdul Karim Lubis, S.Ag	S1	IAIN Raden Intan Lampung	SKI	Guru
9.	Abdul Gafur, S.Pd.I	S1	DF	Bahasa Arab	Guru
10.	Ahmad Khairul Anam	S1	Dalam Pendidikan	Geografi,	Guru
11.	Diana Sari, S.Th.I	S1	IAIN Raden Intan Lampung	Kesenian	Guru
12.	Fitri Apriyani	S1	Dalam Pendidikan	TU	Guru
13.	Joni Firnando, S.Pd.I	S1	IAIN Raden Intan Lampung	Penjaskes	WAKA / Guru
14.	Juniarsih, SS	S1	STBA	Bahasa Inggris	Guru
15.	Hadi Sururudin, S.Pd.I	S1	UM Metro	Fiqih	Guru
16.	Hera Nopiolita, S. Pd	S1	UIN Lampung	Bahasa Lampung	
17.	Hanifah, S.Pd	S1	UIN Lampung	MTK	

18.	Rismiatty	S1	UIN Lampung	BK	
19.	Acepudin, M.Pd	S2	UNILA	Sosiologi	
20.	Siti Komariah, S.Pd	S1	UNILA	Kimia	
21.	Ria Septiana,S. Pd	S1	STKIP	Bahasa Indonesia,X, XI	
22.	Sakinah QurrotaAini	Dalam Masa Pendidik an	UIN Lampung	Pendidikan Fisika	
23.	Yuniarti	S1	UIN Lampung	Pembina IPM	
24.	Muhammad Riansyah, S.Pd.	S1	UML	Pendidikan Matematika	

2. Keadaan Guru

No	Ijazah Tertinggi	Jumlah	
		Guru tetap yayasan	Guru tidak tetap
1.	S2	1	
2.	S1	18	

3.	SMA (Dalam pendidikan) S1	1	
----	---------------------------	---	--

3. Keadaan Staf Tata Usaha

No	Ijazah terakhir	Jumlah	
		Pegawai tetap	Pegawai tidak tetap
1.	SMA (Dalam Pendidikan S1)	1	

4. Tugas Tambahan

Struktur organisasi adalah bagaimana pekerjaan dibagi, dikelompokkan, dan dikoordinasikan secara formal. Ini dilakukan supaya adanya saling kerja sama antara bagian-bagian yang terlibat didalamnya serta tumbuhnya rasa tanggung jawab yang baik dalam menyelesaikan yang menjadi pekerjaannya.

Struktur Organisasi juga bisa dikatakan sebagai sistem, yakni suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Bila satu bagian tersendat maka bagian yang lainpun akan mengalami hal yang sama. Maka dari itu untuk mewujudkannya perlu orang-orang yang ahli atau mampu dalam menjalankan setiap bagian supaya menjadikan suatu hasil atau target sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk sekolah juga sangatlah penting apalagi yang menjadi target dari adanya struktur Organisasi disini adalah Siswa. Bagaimana membuat siswa menjadi berprestasi, dari tidak tahu menjadi tahu, dari biasa saja menjadi Pintar. Juga dengan adanya tambahan Komite Sekolah sebagai penasehat atau penghubung dengan masyarakat sangatlah membantu sekolah terutama dengan sosialisasi kebijakan-kebijakan sekolah yang baru agar cepat tersebar.

Dalam memegang setiap bagian atau tugas yang telah terpancipang di Struktur Organisasi, dengan begitu tentu saja ada tugas-tugas yang harus dilaksanakan diantaranya :

a. Kepala Sekolah**1. Kepala Sekolah sebagai Pendidik (Educator)**

- a) Membimbing guru dalam hal menyusun dan melaksanakan program pengajaran, mengevaluasi hasil belajar dan melaksanakan program pengajaran dan remedial.
- b) Membimbing karyawan dalam hal menyusun program kerja dan melaksanakan tugas sehari-hari.
- c) Membimbing siswa dalam kegiatan ekstra kurikuler, OSIS dan mengikuti lomba diluar sekolah.
- d) Mengembangkan staf melalui pendidikan/latihan, melalui pertemuan, seminar dan diskusi, menyediakan bahan bacaan, memperhatikan kenaikan pangkat, mengusulkan kenaikan jabatan melalui seleksi calon Kepala Sekolah.
- e) Mengikuti perkembangan iptek melalui pendidikan/latihan, pertemuan, seminar, diskusi dan bahan-bahan.

2. Kepala Sekolah sebagai Manajer (Manager)

- a) Mengelola administrasi kegiatan belajar dan bimbingan konseling dengan memiliki data lengkap administrasi kegiatan belajar mengajar dan kelengkapan administrasi bimbingan konseling.
- b) Mengelola administrasi kesiswaan dengan memiliki data administrasi kesiswaan dan kegiatan ekstra kurikuler secara lengkap.
- c) Mengelola administrasi ketenagaan dengan memiliki data administrasi tenaga guru dan Tata Usaha.
- d) Mengelola administrasi keuangan Rutin, BOS, dan Komite.

- e) Mengelola administrasi sarana/prasarana baik administrasi gedung/ruang, mebelair, alat laboratorium, perpustakaan.
- 3. Kepala Sekolah sebagai Pengelola Administrasi (Administrator)**
- a) Menyusun program kerja, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang.
 - b) Menyusun organisasi ketenagaan disekolah baik Wakasek, Pembantu Kepala Sekolah, Walikelas, Kasubag Tata Usaha, Bendahara, dan Personalia Pendukung misalnya pembina perpustakaan, pramuka, OSIS, Olah raga. Personalia kegiatan temporer, seperti Panitia Ujian, panitia peringatan hari besar nasional atau keagamaan dan sebagainya.
 - c) Menggerakkan staf/guru/karyawan dengan cara memberikan arahan dan mengkoordinasikan pelaksanaan tugas.
 - d) Mengoptimalkan sumberdaya manusia secara optimal, memanfaatkan sarana / prasarana secara optimal dan merawat sarana prasarana milik sekolah.
- 4. Kepala Sekolah sebagai Penyelia (Supervisor)**
- a) Menyusun program supervisi kelas, pengawasan dan evaluasi pembelajaran.
 - b) Melaksanakan program supervisi.
 - c) Memanfaatkan hasil supervisi untuk meningkatkan kinerja guru/karyawan dan untuk pengembangan sekolah.
- 5. Kepala Sekolah sebagai Pemimpin (Leader)**
- a) Memiliki kepribadian yang kuat, jujur,

percaya diri, bertanggung jawab, berani mengambil resiko dan berjiwa besar.

- b) Memahami kondisi guru, karyawan dan anak didik.
- c) Memiliki visi dan memahami misi sekolah yang diemban.
- d) Mampu mengambil keputusan baik urusan intern maupun ekstern.
- e) Mampu berkomunikasi dengan baik secara lisan maupun tertulis

6. Kepala Sekolah sebagai Pembaharu (Inovator)

- a) Mampu mencari, menemukan dan mengadopsi gagasan baru dari pihak lain.
- b) Mampu melakukan pembaharuan di bagian kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, pengadaan dan pembinaan tenaga guru dan karyawan, kegiatan ekstra kurikuler dan mampu melakukan pembaharuan dalam menggali sumber daya manusia di Komite dan masyarakat.

7. Kepala Sekolah sebagai Pendorong (Motivator)

- a) Mampu mengatur lingkungan kerja.
- b) Mampu mengatur pelaksanaan suasana kerja yang memadai.
- c) Mampu menerapkan prinsip memberi penghargaan maupun sanksi hukuman yang sesuai dengan aturan yang berlaku.

b. Tugas Wakasek Kesiswaan

- 1) Mengatur penempatan siswa dalam asrama
- 2) Mengawasi/menjalankan tata tetib kehidupan berasrama
- 3) Menyusun program pembinaan kesiswaan dalam kehidupan berasrama maupun dalam kegiatan

belajar

- 4) Melaksanakan bimbingan, pengarahan dan pengendalian kegiatan siswa /OSIS dalam rangka menegakkan disiplin dan tata tertib sekolah / siswa serta pemilihan pengurus OSIS
- 5) Membina pengurus OSIS dalam berorganisasi
- 6) Menyusun program dan jadwal pembinaan secara berkala dan incidental
- 7) Membina dan melaksanakan koordinasi pelaksanaan keamanan, kebersihan, ketertiban, keindahan, kerindangan, kekeluargaan, dan ketaqwaan
- 8) Melaksanakan pemilihan calon siswa teladan dan calon siswa penerimabeasiswa
- 9) Mengadakan pemilihan siswa untuk mewakili sekolah dalam kegiatan di luarsekolah
- 10) Mengatur mutasi siswa
- 11) Menyusun program kegiatan ekstrakurikuler
- 12) Menyusun laporan pelaksanaan kesiswaan secara berkala.

c. Tugas Guru

Ruang Lingkup Kerja Tenaga pendidik

Kewajiban tenaga pendidik sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 74 tentang Tenaga pendidik Pasal 52 ayat (1) mencakup:

1. Kegiatan pokok :
 - a. Merencanakan pembelajaran.
 - b. Melaksanakan pembelajaran.
 - c. Menilai/menganalisis hasil pembelajaran.
 - d. Membimbing dan melatih peserta didik.
2. Tugas tambahan

Dalam penjelasan Pasal 52 ayat (1) huruf (e), yang

dimaksud dengan “tugas tambahan”, misalnya menjadi :

- a. Pembina pramuka.
 - b. Pembimbing kegiatan karya ilmiah remaja.
 - c. Guru piket.
 - d. Kegiatan pengembangan diri dan ekstra kulikuler lainnya.
3. Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik juga akan terlibat dalam kegiatan manajerial sekolahantaralain :

- a. Penerimaan siswa baru (PSB),
- b. Penyusunan kurikulum dan perangkatnya,
- c. Ujian Nasional (UN), ujian sekolah (US), ulangan tengahsemester(UTS), ulangan akhir semester (UAS) dan kegiatan lain

Tugas tenaga pendidik dalam manajemen sekolah secara spesifik ditentukan oleh manajemen Yayasan Muhammadiyah yang disetujui oleh tenaga pendidik dan kependidikan.

C. Sarana Dan Prasarana Ma Muhammadiyah

1. Sarana Gedung

No	Jenis ruang	Jumlah
1.	Gedung Sekolah	1 Lokal
2.	Masjid	1 Lokal

2. Sarana Fasilitas Belajar

No	Jenis ruang	Jumlah
1.	Ruang Teori/Kelas	3 Ruang
2.	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang

3.	Ruang Guru	1 Ruang
4.	Ruang Ibadah/Masjid	1 Ruang
5.	Ruang Tata Usaha	1 Ruang
6.	Ruang Lab Komputer	1 Ruang
7.	Ruang Lab Biologi	1 Ruang
8.	Ruang Wc Guru	1 Ruang
9.	Ruang Wc Siswa	5 Ruang
10.	Pagar Tembok	Keliling
11.	Perpustakaan	1 Ruang
12.	Ruang UKS	1 Ruang
13.	Ruang IPM	1 Ruang
14.	Lapangan Parkir	8 X 7 M ²
15.	Lapangan Olahraga	10 X 15 M ²

3. Sarana Penunjang

No	Jenis Barang	Jumlah
1.	Printer	3 Buah
2.	Kipas Angin	7 Buah
3.	Komputer	3 Buah

D. Kekuatan Keunggulan Sekolah

1. Kondisi Internal Madrasah

- a. Penggunaan metode belajar : Ceramah,
diskusi, pemberian tugas
- b. Motivasi guru : Tinggi

- c. Hubungan guru dan murid : Akrab
- d. Waktu belajar : Aktif

2. Faktor Eksternal

- a. Lingkungan sekolah : Tenang dan strategis.
- b. Lingkungan sosial : Kondusif.

Dari faktor internal dan eksternal tersebut terdapat kekurangan dalam sekolah:

- a. Keterbatasan kemampuan finansial orangtua untuk membayar ruang sekolah
- b. Buku pelajaran dan buku penunjang belum mencukupi.
- c. Peluang/ Kesempatan Sekolah

Dengan lingkungan fisik yang tenang dan startegis serta memiliki hubungan sosial yang kondusif MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung memiliki peluang untuk maju dan berkembang yang sejajar dengan sekolah lain.

3. Ancaman Sekolah

Dengan rendahnya kemampuan wali murid untuk membayar uang sekolah menyebabkan rendahnya anggaran pendapatan belanja sekolah sehingga menyebabkan kesulitan dalam penyelenggaraan pendidikan.

4. Alternatif Pemecahan Masalah

- a. Pemberian penyuluhan pada masyarakat tentang pentingnya pendidikan bagimasa depan putra/putrid
- b. Mengajukan permohonan bantuan kepada pemerintah baik berupa beasiswa, maupun bantuan imbal swadaya dan bantuan lainnya.

E. Penyajian fakta dan Data Penelitian

Dalam penelitian ini saya menggunakan metode penelitian kualitatif. Pada penelitian ini akan terfokus pada upaya dan strategi

guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan game online. Lokasi penelitian dilakukan di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII, adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

Penelitian ini dimulai pada 20 september 2022. Adapun data peserta yang memiliki masalah kecanduan game online diperoleh dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu Ibu Nia Kurnia Faradila, S.Pd. di kelas XII IPS terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan game online. Hal ini dapat mempengaruhi hasil belajarnya di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang akan dimasukkan kedalam nilai afektif di rapot hasil belajar peserta didik.



BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Hasil penelitian dengan judul “Pendekatan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”, Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal senin 17 Oktober 2022.

Peserta didik kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sebanyak 6 peserta didik. Karakteristik yang dijadikan sampel penelitian ini adalah peserta didik yang suka bermain *game online*. Untuk mengetahui karakteristik tersebut peneliti melakukan wawancara terbuka dengan guru BK dan guru kelas XII IPS dari sekolah tersebut untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya peserta didik yang gemar bermain *game online*. Setelah melakukan pengumpulan data melalui wawancara dan rekomendasi dari guru BK. Diperoleh data siswa mengenai perilaku kecanduan *game online*.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling, 6 peserta didik kelas XII IPS di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

Penerapan pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* ini sebelumnya penulis melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling di MA Muhammadiyah yakni ibu nia kurnia faradila, ibu nia mengatakan bahwa ada banyak peserta didik yang memainkan *game online* pada saat jam sekolah, ibu nia kurnia berkata bahwa ia belum pernah melakukan treatment berupa konseling kelompok

menggunakan teknik *self management*.

Ibu nia kurnia sangat khawatir akan perilaku yang di tunjukan oleh peserta didik yang kecanduan *game online* karena yang ditakutkan akan mengganggu proses belajar di sekolah dan mengganggu anak anak pesantren yang notabennya tidak boleh membawa ponsel. Ibu nia mengatakan bahwa perilaku yang sering ditunjukan oleh peserta didik yakni ketika ibu nia menasehati atau memperingati tentang bahaya nya bermain *game online* secara berlebihan peserta didik ada yang marah karena merasa terganggu. Di sekolah MA Muhammadiyah ini selalu menerapkan sholat jam'ah dzuhur, hal ini kadang peserta didik yang seharusnya ikut sholat dzuhur berjama'ah namun peserta didik mementingkan bermain *game* dikelas maupun dikantin.

Penerapan pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* sebelumnya sudah diterapkan di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Sebelum penulis melakukan kegiatan konseling kelompok kepada beberapa peserta didik guru bimbingan dan konseling yakni ibu nia kurnia faradila, langkah yang dilakukan sebelum menerapkan teknik *self management* yaitu guru bimbingan konseling melakukan pemilihan peserta didik dikelas XII IPS disaat jam sekolah berlangsung lalu pada saat pengecekan dilakukan apa bila berkedapatan peserta didik yang ketahuan bermain *game* disaat jam sekolah maka guru BK akan memanggil beberapa peserta didik yang ketahuan bermain *game* pada saat jam sekolah. Kemudian akan dipanggil diruang BK untuk dilakukan treatment konseling kelompok menggunakan teknik *self management* oleh penulis kepada beberapa peserta didik tersebut.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Watson dan Tharp yaitu *selecting goals, translating goals into target behaviors, self monitoing, working out a plan for change, evaluating an action plan*. Selain penerapan teknik *self management* penulis juga melakukan upaya prefentif yaitu dilakukannya sosialisai disetiap kelas tentang bahaya bermain *game online* secara berlebihan.

Pada saat akan melakukan konseling kelompok di MA

Muhammadiyah sukarama penulis juga menggunakan lima langkah teknik *self management* sebagai berikut:

Selecting goals (memilih tujuan). Tujuan peserta didik harus ditetapkan satu persatu dan harus di ukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap peserta didik

Translating goals into target behaviors (menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku). Identifikasi perilaku peserta didik yang ditargetkan untuk perubahan. Suatu target yang telah dipilih untuk dilakukan nya sebuah perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikan kepada peserta didik yang ingin melakukan perubahan.

Self monitoring (pemantauan diri). Mengamati perilaku peserta didik sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.

Working out a plan for change (membuat rencana perubahan). Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis system penguatan diri diperlakukan dalam rencana ini karna penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru.

Evaluating an action plan (perencanaan tindakan evaluasi). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai oleh peserta didik. Guna menunjang informasi yang ada, penulis melakukan wawancara terhadap 6 peserta didik kelas XII IPS yaitu:

- a. RAH : peserta didik ini adalah salah satu peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, ia mengaku bahwa suka bermain game mobile legend dan PUBG, ia mengatakan sering bermain game online pada jam pelajaran kosong dan pada saat jam istirahat ia tidak gunakan untuk keluar kelas untuk ke kantin membeli makanan melainkan ia gunakan jam istirahat untuk bermain *game online* bersama teman-temannya dikelas. Ia

- b. ALP : peserta didik ini mengatakan game yang sering ia mainkan adalah game mobile legend, terkait perilaku kecanduan *game online* peserta didik mengatakan guru bimbingan konseling serta guru mata pelajaran selalu melakukan pemantauan disetiap kelas terhadap peserta didik yang bermain *game* di jam belajar, serta guru bimbingan konseling melakukan sosialisasi tentang bahaya bermain *game online* secara berlebihan. Peserta didik ini mengatakan bahwa ia tidak bermain *game online* di jam belajar tetapi ia bermain game di jam istirahat saja.
- c. RAF : peserta didik ini mengatakan bahwa ia sering melanggar peraturan tentang larangan bermain *game online* di jam belajar. Ia sering mendapatkan hukuman dari guru bimbingan dan konseling berupa penyitaan ponsel sementara oleh guru bimbingan dan konseling. Ia mengetakan pemberian hukuman tersebut membuat saya malu karena di lihat oleh seluruh teman-teman saya dikelas.
- d. MR : peserta didik menjelaskan bahwa ia termasuk peserta didik yang bermain game sampai lupa waktu untuk menjalankan ibadah solat dzuhur berjama'ah di sekolah, ia mengatakan lebih senang bermain *game online*. Ia sering ditegur oleh guru-guru yang melintas didepan kelasnya yang akan hendak menuju kemjid untuk melakukan solat dzuhur berjama'ah, ia malu ketika ada guru yang menegurnya didepan didepan teman-temanya.
- e. FAR : peserta didik ini mengatakan semenjak gemar bermain *game online* ia lebih mudah marah dan emosi ketika sedang bermain *game online* tetapi game yang dimainkan kalah dan membuat ia marah sehingga ia melampiaskan kemarahannya ke teman-temannya serta guru yang menegurnya.
- f. ALD: peserta didik berjenis kelamin laki-laki ini mengatakan bahwa pada saat ia memainkan *game online* ia sering melupakan PR, sehingga ia ketika disekolah selalu mencontek temannya. Hal itu membuat teman-temannya kesal

kepada ALD karena kebiasaan buruknya yang selalu mencontek di kelas.

Menerapkan konseling kelompok menggunakan teknik konseling kelompok ini sebelumnya penulis sudah melakukan wawancara terhadap 6 peserta didik yang dipilih langsung oleh guru bimbingan konseling di MA Muhammadiyah sukame yakni ibu nia kurnia faradila, selanjutnya penulis melakukan proses konseling kelompok kepada 6 peserta didik ini di ruangan kelas yang di sediakan untuk dilakukanya proses konseling kelompok. Penulis memberikan intruksi kepada peserta didik ini untuk duduk di kursi yang telah disediakan dan duduk membentuk sebuah setengah lingkaran, lalu penulis memulai proses konseling dengan membaca salam dan perkenalan diri selanjutnya dipimpin doa oleh salah satu peserta didik.

Setelah doa sudah di baca selanjutnya penulis menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok dan menjelaskan beberapa asas konseling kelompok yakni ada asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan. Setelah dilakukanya pemberian informasi tentang konseling kelompok penulis melakukan *ice breaking* bersama peserta didik guna agar peserta didik dapat rileks dan tidak merasa tegang maupun merasa malu ketika nanti akan menceritakan tentang permasalahan nya masing-masing. Setelah selesai memberikan *ice breaking* penulis mulai mempersilahkan peserta didik untuk menceritakan permasalahan masing-masing yang meliputi tentang perilaku kecanduan game online. Berikut adalah hasil cerita peserta didik saat konseling kelompok berlangsung:

- a. RAH: peserta didik ini mengatakan bahwa ia merasa saat bermain *game online* sangatlah senang karena adanya game ia bisa mempunyai banyak teman online, namun ada disaat bermain game ia sering melupakan waktu sholat dan waktu makan sampai ia sakit , ia sering terkena marah oleh orang tua nya karena RAH sering bermain game tanpa tau waktu.

- b. ALP: peserta didik ini mengatakan ia sangat suka bermain game mobile legend, yang ia sekarang rasakan semenjak sering bermain game online ia lebih mudah marah dan emosi kepada siapapun yang telah mengganggu nya bermain *game online*, ALP berkata ketika game online yang dimainkan kalah ia langsung berkata kasar dan tidak bisa mengontrol emosinya.
- c. RAF: RAF ini mengatakan ia bsering memainkan *game online* pada saat jam belajar, ia paling sering mendapatkan sanksi dari guru nya.
- d. MR: peserta didik ini mengatakan semenjak bermain *game online* ia sering melupakan pekerjaan rumah, dan ketika disuruh oleh orang tuanya ia tidak melakukannya.
- e. FAR: peserta didik berjenis kelamin laki laki ini saat bermain *game online* mengakui bahwa suka berkata kasar dan jorok ketika game online yang dimainkan nya itu kalah.
- f. ALD: peserta didik satu ini mengatakan bahwa selain memainkan *game online* berupa mobile legend dan PUBG ia juga memainkan *game online* berupa judi slot atau bisa disebut juga gam online judi yang menghasilkan uang.

Setelah peserta didik satu persatu menceritakan tentang permasalahan yang dialami saat bermain *game online*, lalu penulis pun menanyakan kepada peserta didik diantara 6 orang ini siapa yang permasalahan nya akan diangkat dan akan diselesaikan, peserta didik pun mengatakan bahwa RAH lah yang akan diselesaikan perasalahanya karena menurut peserta didik yang lain RAH adalah peserta didik yang memiliki permasalahan tentang kecanduan *game online* yang lumayan berat. Lalu ketika peserta didik ini sepakat dengan apa yang dikatakannya sehingga penulis mempersilahkan RAH untuk menceritakan ulang apa yang terjadi pada dirinya tentang perilaku kecanduan *game online* ini, ketika RAH selesai menceritakan ulang tentang permasalahanya penulis

mempersilahkan peserta didik lain untuk memberikan pendapat atau berupa dorongan positif untuk RAH ini. Berikut adalah pendapat dari beberapa peserta didik untuk RAH:

- a. ALP: peserta didik ini mengatakan bahwa RAH janganlah bermain game sampai lupa kewajibanya yakni sholat karena itu perbuatan dosa, sebaiknya RAH harus mengatur jadwal nya kembali agar sholatnya tidak ditinggalkan
- b. RAF: peserta didik ini mengatakan bahwa RAH harus berubah karna ia sangat lah berlebihan bermain *game online* sampai lupa waktu
- c. MR: MR mengatakan bahwa RAH janganlah sampai lupa makan karna hanya memainkan *game online* itu bisa membahayakan kesehatan RAH, RAH haruslah menjaga pola makanya agar tidak sakit lagi
- d. FAR: peserta didik ini mengatakan RAH harus merubah kebiasaan buruknya yang bermain *game online* sampai lupa sholat dan lupa akan karena itu bukanya hal yang baik jika terus dilanjutkan.
- e. ALD: ALD mengatakan RAH harus mmeminta maaf kepada orang tua nya, karena RAH telah membuat orang tuanya marah akan perbuatan RAH yang bermain game sampai lupa waktu.

Peserta didik pun selesai memberikan sedikit nasehat untuk RAH, yang diharapkan RAH dapat merubah perilakunya yang bermain *game online* sampai lupa makan dan melupakan sholat. Setelah itu RAH mengatakan bahwa ia sedikit menegerti apa yang telah di katakana oleh teman-temanya dan RAH mengatakan lebih sadar akan bahayanya bermain game online secara berlebihan. Selanjutnya penulis memberikan intruksi berupa perjanjian untuk pertemuan berikutnya peserta didik dapat berubah atas kesadaran diri mereka sendiri. Peserta didik pun berjanji akan berubah dan tidak memainkan game online secara berlebihan. Konseling kelompok ini dilakukanya ada 5 kali pertemuan sehingga penulis dapat melihat secara langsung perubahan yang dialami oleh 6 peserta didik tersebut.

B. Temuan Penelitian

Hasil Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan *Game Online* Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

Menerapkan teknik *self management* sebagai teknik pengelolaan diri dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* disekolah memiliki beberapa tujuan seperti mengubah pola pikir peserta didik agar lebih ter arah, dan peserta didik mampu membentuk pribadi yang mampu mengelola dirinya sendiri menuju perubahan ke arah yang lebih baik. Menurut hasil wawancara dengan ibu nia kurnia faradila selaku guru bimbingan dan konseling di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung mengatakan bahwa hasil penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* oleh penulis ini efektif karena peserta didik mampu mengelola diri mereka sendiri menuju perubahan ke arah yang lebih baik.

Menurut Yee Kecanduan *Game Online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain *game online* yang menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Menurut Prayitno menyatakan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu- individu melalui kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Nia Kurnia Faradila, S.Pd selaku guru BK kelas XI MA Muhammadiyah. Beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas XI yang tingkat kecanduan *game online* nya tinggi, dan sering kali mendapatkan informasi dari wali kelas dan laporan setiap guru mata pelajaran. Sebagai guru BK beliau mengatakan pastinya mengarahkan siswa tersebut dan bekerjasama dengan Waka Kesiswaan, dan dilihat juga dari hasil nilai raport.

Hambatan-hambatan pada saat melakukan bimbingan juga ada, biasanya hambatan itu datang dengan sendirinya dan peserta didik tersebut, mengenai hal ini belum ada program khusus untuk meminimalisir permasalahan ini.

Hasil wawancara dengan beberapa peserta didik juga menjadi rekomendasi dari Guru BK, menurut siswa *game online* sangat dibutuhkan apalagi sedang memiliki masalah biasanya dilampiasikan untuk bermain *game online* tetapi ada juga yang mengatakan *kecanduan game online* mengganggu konsentrasi belajar dan tidak fokus pada saat pembelajaran di karenakan semaleman bermain *game online*. Siswa juga mengatakan bahwa kurang mendapatkan perhatian dari keluarga sehingga memilih untuk bermain *game online* dirumah.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* yang diberikan peneliti dalam meminimalisir Kecanduan *Game Online* pada diri peserta didik disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan dalam Kecanduan *game online*.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik teknik *Self Management* yang telah dilakukan pada 6 orang peserta didik kelas XI MA Muhammadiyah sukame merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Bantuan yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling kelompok teknik *Self Management* memberikan dampak positif terhadap perubahan pada diri peserta didik terkait masalah kecanduan *game online*.

Terlihat dari proses sebelum dilakukan konseling kelompok oleh peneliti menunjukkan adanya tingkat kecanduan *game online* dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada tingkat kecanduan *game online* tinggi dimaksudkan ialah ketika

peserta didik terlambat mengerjakan tugas karena bermain *game online* dan kurang fokus belajar karena memikirkan *game online*. Pada tingkat kecanduan *game online* sedang ialah ketika peserta didik bisa mengerjakan tugas tepat waktu. Sedangkan pada tingkat kecanduan *game online* rendah ialah ketika siswa tidak lagi terlambat mengerjakan tugas, dan fokus mengikuti pembelajaran.

Dari hasil evaluasi mengenai 6 peserta didik yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi nampak perubahan yang signifikan. Keenam peserta didik tersebut sudah dapat mengatasi kecanduan *game online* dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dalam meminimalisir kecanduan *game online* pada siklus I dan siklus II.

Berikut adalah tabel hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis ke peserta didik setelah di lakukan treatment konseling kelompok menggunakan teknik self management.

1. Data Siswa Kecanduan *Game Online*

Gambaran tingkat kecenderungan kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS di MA Muhammadiyah Sukarame sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self management* dari keenam siswa berada pada kategori tinggi dengan bermain 5-8 jam per-hari sebagai berikut disajikan hasil wawancara 6 siswa yang menjadi anggota konseling kelompok:

Tabel 1.2
Data Siswa Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

No	Nama	Jenis <i>game</i>		Lama bermain <i>game online</i> per hari	Kriteria
		Mobile Legend	PUBG Mobile		
1	RAH	√	√	7 jam	Tinggi

2	ALP	√	X	6 jam	Tinggi
3	RAF	√	√	7 jam	Tinggi
4	MR	X	√	5 jam	Tinggi
5	FAR	√	√	8 jam	Tinggi
6	ALD	√	√	8 jam	Tinggi

Keenam siswa tersebut sebelum diberikan *treatment* kecenderungan kecanduan game online dengan bermain 5-8 jam perhari dan termasuk kedalam kategori tinggi.

2. Data Siswa Kecanduan *Game Online* Setelah Diberikan *Treatment*

Gambaran tingkat kecenderungan kecanduan game online siswa kelas XII IPS di MA Muhammadiyah Sukarame sesudah diberikan konseling kelompok teknik *self management* dari keenam siswa berada pada kategori rendah. Berikut disajikan hasil wawancara 6 siswa yang menjadi anggota konseling kelompok:

Tabel 1.3
Data Siswa Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Setelah Diberikan *Treatment*

No	Nama	Jenis <i>game online</i>		Lama bermain <i>game online per hari</i>	Kriteria
		Mobile Legend	PUBG Mobile		
1	RAH	√	√	3 jam	Menurun
2	ALP	√	X	2 jam	Menurun
3	RAF	√	√	4 jam	Menurun
4	MR	X	√	2 jam	Menurun
5	FAR	√	√	3 jam	Menurun
6	ALD	√	√	2 jam	Menurun

Setelah dilaksanakan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* sebanyak enam kali pertemuan, selanjutnya dilakukan wawancara untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat kecenderungan kecanduan game online pada siswa kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame.

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 6 siswa yang telah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *self management* diperoleh termasuk dalam kategori kecenderungan kecanduan game online Menurun.

Perbandingan hasil tabel 1 dan tabel 2 dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan kecanduan *game online* antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa kecenderungan kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS di MA Muhammadiyah Sukarame mengalami penurunan, baik secara individu maupun kenaikan rata-rata secara keseluruhan. Rata-rata awal sebelum mendapatkan *treatment* termasuk dalam kategori kecenderungan kecanduan *game online* tinggi dengan rata-rata bermain 5-8 jam perhari, kemudian setelah diberikan *treatment* kategori kecenderungan kecanduan *game online* siswa mengalami penurunan menjadi kategori rendah dengan rata-rata bermain 2-3 jam per hari.

Berdasarkan dari hasil analisis deskriptif, hasil observasi langsung saat pelaksanaan *treatment*, dan dari hasil analisis semuanya menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa kelas XII IPS MA Muhammadiyah Sukarame. Perubahan positif tersebut yaitu penurunan gejala-gejala kecenderungan kecanduan *game online* dengan berkurangnya berapa jam pada saat bermain *game online* siswa yang menjadi anggota

kelompok setelah mendapatkan treatment berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok online pendekatan dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku kecanduan game online di MA Muhammadiyah sukarama Bandar Lampung yakni:

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku kecanduan game online di MA Muhammadiyah sukarama Bandar Lampung yang dilakukan oleh penulis ini melalui langkah-langkah yakni *Selecting goals* (memilih tujuan), *Translating goals into target behaviors* (menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku), *Self monitoring* (pemantauan diri), *Working out a plan for change* (membuat rencana perubahan), *Evaluating an action plan* (perencanaan tindakan evaluasi) agar peserta didik mampu mengontrol diri mereka masing-masing tanpa paksaan dan penulis menggunakan treatment konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dengan melakukan beberapa kali pertemuan hingga peserta didik merasa bahwa ketika bermain game online terlalu berlebihan itu tidak baik untuk diri mereka.

2. Terbukti efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas XII IPS di MA Muhammadiyah Sukarama. Walaupun penelitian ini mampu membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan *game online*, namun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada metode penelitian, serta jumlah subyek penelitian yang dirasa sedikit.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan penulis pada bab sebelumnya, maka, penulis memberikan beberapa rekomendasi atau saran yaitu sebagai berikut:

1. Pihak sekolah hendaknya mengetahui tentang gejala perilaku gangguan kecanduan *game online* sebagai antisipasi dan agar

bisa menindaklanjuti kasus dengan tepat dan cepat.

2. Guru bimbingan konseling dan guru mata pelajaran sebaiknya pemenuhan terhadap tuntutan perkembangan peserta didik memerlukan pengembangan individu yang serasi, selaras, dan seimbang. Pengembangan kemanusiaan seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang matang, dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi, dan keimanan serta ketakwaan yang dalam. Membentuk konselor sebaya atau *peer counseling*.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden yang lebih banyak lagi, menjelaskan asas kerahasiaan kepada responden agar responden berani mengungkapkan data yang sebenarnya, menambahkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan perilaku gangguan kecanduan *game online* yang belum diteliti.
4. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian lain yang lebih kompleks, sehingga dapat memperbanyak jumlah siswa penerima layanan konseling kelompok. Selain itu agar sekolah dapat memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* pada siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan game online tinggi.