

Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* pada Siswa Kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus

Iqlima Maharani*, Sucipto, Rina Aristiani

Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: iqlimamaharani901@gmail.com

Article history

Dikirim:

14-09-2026

Direvisi:

21-09-2026

Diterima:

23-09-2026

Key words:

kecanduan game online; konseling kelompok; *self-management*; PTBK; siswa SMA.

Abstrak: Kecanduan game online pada siswa perlu mendapat penanganan terstruktur karena dapat mengganggu aktivitas belajar dan fungsi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi awal kecanduan game online, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, serta perubahan tingkat kecanduan game online pada siswa kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tiga pertemuan. Subjek penelitian berjumlah lima siswa laki-laki yang dipilih secara purposif berdasarkan rekomendasi guru BK, hasil observasi, wawancara, dan skor skala kecanduan game online. Data dikumpulkan melalui skala, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif dan kualitatif. Hasil menunjukkan skor rata-rata menurun dari 130 (61,9%) pada pra-siklus menjadi 107 (50,9%) pada Siklus I dan 80 (38,1%) pada Siklus II. Kategori rata-rata berubah dari tinggi menjadi sedang dan kemudian rendah. Perubahan lebih stabil pada Siklus II setelah ditambahkan target terukur, kontrak perilaku, pemantauan progres, stimulus control, self-reward, dan dukungan teman sebaya. Penurunan relatif dari pra-siklus ke Siklus II sebesar 38,5% belum mencapai target kuantitatif 50% dalam proposal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas, kelompok pembanding, serta pengukuran tindak lanjut untuk menguji keberlanjutan perubahan.

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan dalam membentuk karakter sekaligus mengembangkan kompetensi peserta didik. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menempatkan pengembangan potensi peserta didik sebagai bagian penting dari tujuan pendidikan. Pencapaian tujuan tersebut membutuhkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, perilaku, serta tanggung jawab belajar secara proporsional. Dalam konteks perkembangan digital, kemampuan mengendalikan penggunaan perangkat dan aktivitas hiburan menjadi bagian dari pengelolaan diri yang perlu diperhatikan.

Kecanduan game online merupakan salah satu persoalan perilaku digital yang perlu mendapat perhatian karena penggunaan game yang bermasalah dapat mengambil prioritas dari aktivitas lain dan tetap dilakukan meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. World Health Organization menjelaskan gaming disorder

sebagai pola bermain yang ditandai oleh gangguan kontrol, meningkatnya prioritas bermain dibanding aktivitas lain, serta keberlanjutan bermain meskipun muncul konsekuensi negatif. Dalam lingkungan sekolah, pola tersebut dapat berkaitan dengan gangguan fungsi pendidikan dan sosial. (Ramadhan & Ramadan, 2023) juga melaporkan adanya dampak negatif kecanduan game online terhadap fokus belajar, prestasi akademik, dan perilaku sosial siswa.

Di SMA Negeri 2 Kudus, perilaku bermain game online ditemukan melalui pengamatan kegiatan sekolah, sementara guru Bimbingan dan Konseling mengidentifikasi kelas XI F7 sebagai salah satu kelas yang memerlukan perhatian khusus. Hasil penyebaran skala kepada seluruh siswa kelas XI F7 menunjukkan lima siswa laki-laki dengan skor tertinggi. Pada kondisi awal, kelima siswa memperlihatkan pola bermain yang berlebihan, termasuk bermain hingga larut malam, mengabaikan tugas sekolah, serta mengalami ketidaknyamanan ketika tidak dapat bermain. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan intervensi yang tidak berhenti pada pemberian nasihat, tetapi diarahkan pada perubahan perilaku yang dapat dipantau.

Penanganan awal di sekolah berupa teguran lisan dan nasihat guru BK belum menghasilkan perubahan perilaku yang sistematis dan berkelanjutan. Layanan konseling kelompok relevan digunakan karena menyediakan ruang bagi anggota untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, dan belajar melalui dinamika kelompok. Kajian (Sabarrudin et al., 2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi wadah interaksi dan dukungan antarpeserta dalam proses perubahan. (Tanjung & Syarqawi, 2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* relevan untuk menangani bentuk kecanduan digital pada siswa.

Teknik *self-management* dipilih karena mengarahkan siswa untuk mengenali dan mengelola perilakunya sendiri. (Antariyani et al., 2022) menunjukkan bahwa *self-management* dapat diintegrasikan dalam layanan kelompok untuk membantu peserta didik mengubah kebiasaan yang menghambat fungsi belajar. (Nurhayati et al., 2023) melalui kajian literatur juga menunjukkan bahwa intervensi *self-management* banyak digunakan untuk mereduksi perilaku adiktif terhadap game online pada remaja. Dalam penelitian ini, *self-management* diterapkan melalui *self-monitoring*, stimulus control, dan self-reward yang dipadukan dengan dinamika kelompok.

Penelitian ini perlu dilakukan karena terdapat kesenjangan antara kebutuhan perubahan perilaku di sekolah dan penanganan awal yang masih bersifat insidental. Selain itu, penelitian terdahulu memperlihatkan konteks yang beragam. (Setyowati et al., 2023) menggunakan desain *pra-eksperimental one-group pretest-posttest* untuk menguji konseling kelompok teknik *self-management*, (Silalahi et al., 2024) menggunakan pendekatan eksperimen satu kelompok, sedangkan (Aini, 2024) melaksanakan tindakan dalam tiga siklus dan sembilan pertemuan. Penelitian (Ananda & Hariastuti, 2026) juga menunjukkan penurunan intensitas bermain game online melalui konseling kelompok teknik *self-management*. Kekhasan penelitian ini terletak pada penggunaan PTBK untuk memperbaiki praktik layanan secara reflektif pada kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus melalui dua siklus, masing-masing tiga pertemuan, dengan perbaikan tindakan dari *self-monitoring* dan psikoedukasi pada Siklus I menuju target perilaku yang lebih terukur, kontrak perilaku, pemantauan progres, serta dukungan teman sebaya pada Siklus II.



Berdasarkan permasalahan dan kajian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi awal kecanduan game online pada siswa kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus, mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, serta menganalisis perubahan tingkat kecanduan game online setelah tindakan diberikan.

KAJIAN TEORI

Konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan interaksi dan dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami masalah, mengembangkan keterampilan, dan membangun dukungan sosial. (Sabarrudin et al., 2022) menempatkan interaksi kelompok sebagai bagian penting dalam proses bantuan, sedangkan perkembangan dinamika kelompok memberikan ruang bagi anggota untuk saling bertukar pengalaman dan dukungan. Dalam konteks penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai setting layanan agar siswa dapat membahas pola bermain game bersama-sama dan memperoleh dukungan untuk menjalankan target perubahan.

Self-management merupakan pendekatan perubahan perilaku yang melibatkan keterlibatan aktif individu dalam mengamati, mengatur, dan memperkuat perilakunya sendiri. (Antariyani et al., 2022) menunjukkan penggunaan teknik *self-management* dalam layanan kelompok untuk membantu perubahan kebiasaan belajar, sedangkan (Nurhayati et al., 2023) memetakan penggunaan teknik tersebut dalam penanganan perilaku adiktif terhadap game online. Penelitian ini mengoperasionalkan *self-management* melalui *self-monitoring* untuk mengenali pola bermain, stimulus control untuk mengurangi pemicu, dan self-reward untuk mempertahankan keberhasilan.

Kecanduan game online dalam artikel ini dipahami sebagai konstruk perilaku penggunaan game yang ditandai kesulitan mengendalikan bermain dan munculnya konsekuensi negatif, bukan sebagai diagnosis klinis. (World Health Organization, 2022) menjelaskan gaming disorder melalui gangguan kontrol, meningkatnya prioritas bermain, dan keberlanjutan bermain meskipun muncul konsekuensi negatif. Untuk pengukuran berbasis sekolah, instrumen penelitian mengacu pada tujuh dimensi Game Addiction Scale, yaitu salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems. (Ulkhag et al., 2018) menunjukkan bahwa GAS memiliki dukungan psikometrik pada responden gamer di Indonesia.

Hubungan antara layanan dan masalah didasarkan pada asumsi bahwa perilaku bermain berlebihan dapat diubah melalui proses pengamatan diri, pengendalian stimulus, penetapan tujuan, dan penguatan. Konseling kelompok menyediakan konteks sosial untuk menjaga komitmen, sedangkan *self-management* menyediakan mekanisme perubahan perilaku yang lebih terarah. Temuan Setyowati et al. (2023), (Silalahi et al., 2024), (Aini, 2024), dan (Ananda & Hariastuti, 2026) memberikan dukungan empiris bahwa konseling kelompok dengan *self-management* berkaitan dengan penurunan perilaku atau intensitas bermain game online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kudus pada April sampai Agustus 2026. Penelitian menggunakan siklus perencanaan, tindakan, pengamatan, dan

refleksi. Pelaksanaan terdiri atas dua siklus, masing-masing tiga sesi layanan konseling kelompok. Data tindakan dikumpulkan pada kondisi pra-siklus, akhir Siklus I, dan akhir Siklus II. Analisis penelitian tindakan dilakukan secara deskriptif-komparatif untuk data kuantitatif dan kualitatif untuk data observasi serta wawancara (Sugiyono, 2019).

Subjek penelitian berjumlah lima siswa laki-laki kelas XI F7 Tahun Ajaran 2025/2026. Pemilihan dilakukan secara purposif berdasarkan rekomendasi guru BK dan hasil skala kecanduan game online yang diberikan kepada seluruh siswa kelas XI F7. Kelima subjek merupakan siswa berusia sekitar 16–17 tahun dengan skor kecanduan game online tertinggi. Identitas subjek dalam tabel disajikan menggunakan nama/inisial untuk menjaga kerahasiaan.

Sumber data primer berupa skor skala kecanduan game online pada pra-siklus, akhir Siklus I, dan akhir Siklus II serta hasil observasi selama layanan. Data sekunder berupa wawancara dengan guru BK, catatan anekdot, dokumen BK, dan refleksi konselor. Teknik pengumpulan data menggunakan skala Likert, observasi, dan wawancara semi-terstruktur.

Instrumen utama merupakan skala kecanduan game online yang dikembangkan dengan mengacu pada tujuh dimensi GAS. Skala disusun menjadi 42 pernyataan, terdiri atas 21 pernyataan favorable dan 21 pernyataan unfavorable, dengan rentang skor 1–5. Dengan demikian, skor teoritis berkisar 42–210. Penggunaan tujuh dimensi tersebut mengikuti struktur GAS yang telah diuji pada konteks gamer di Indonesia (Ulkhag et al., 2018).

Tabel 1. Kisi-kisi skala kecanduan game online

No.	Indikator	Deskripsi/Aspek yang Diukur	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Salience (Kebersibukan)	Dominasi game online dalam pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga individu sering memikirkan game meskipun sedang melakukan aktivitas lain.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2	Tolerance (Toleransi)	Kebutuhan untuk meningkatkan durasi atau intensitas bermain game agar memperoleh kepuasan yang sama seperti sebelumnya.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3	Mood Modification (Modifikasi Suasana Hati)	Penggunaan game online untuk mengubah, memperbaiki, atau mengalihkan suasana hati negatif seperti stres, cemas, sedih, atau tertekan.	13, 14, 15	16, 17, 18	6
4	Relapse (Kambuh)	Kecenderungan kembali pada kebiasaan bermain game secara berlebihan setelah sebelumnya berusaha mengurangi atau membatasi perilaku bermain.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5	Withdrawal (Gejala Putus)	Munculnya perasaan atau reaksi emosional yang tidak menyenangkan ketika individu tidak dapat bermain game online, seperti gelisah, marah, atau cemas.	25, 26, 27	28, 29, 30	6

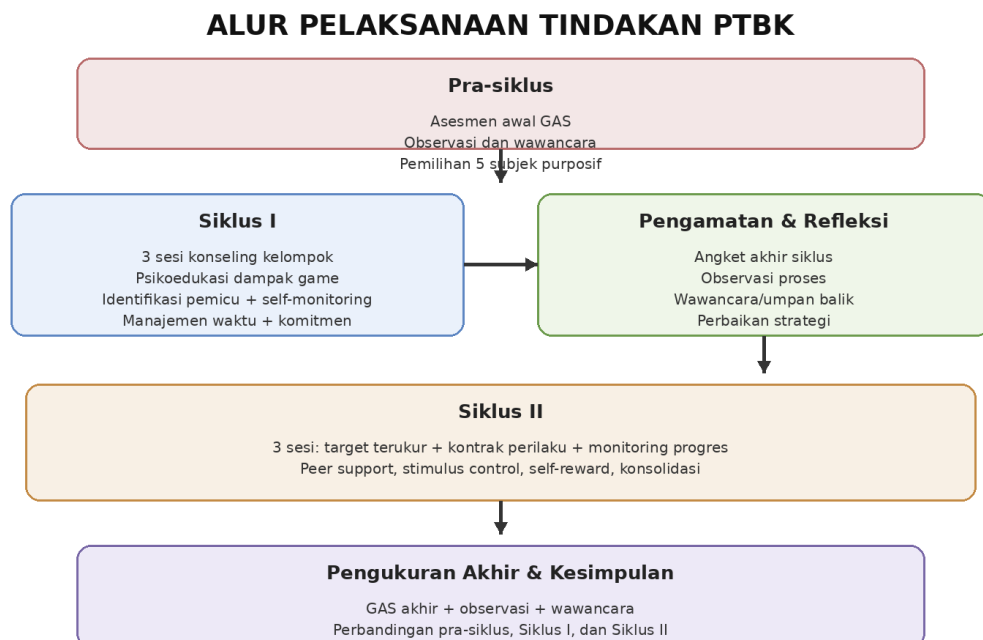


No.	Indikator	Deskripsi/Aspek yang Diukur	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
6	Conflict (Konflik)	Munculnya konflik atau gangguan hubungan dengan keluarga, teman, maupun guru akibat kebiasaan bermain game online.	31, 32, 33	34, 35, 36	6
7	Problems (Masalah)	Tetap bermain game meskipun menyadari adanya dampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan, tidur, dan tanggung jawab sehari-hari.	37, 38, 39	40, 41, 42	6
Total			21	21	42

Sumber: Diadaptasi dari struktur Game Addiction Scale (Ulkhag et al., 2018).

Pada penelitian tindakan, Siklus I diawali dengan pembentukan kelompok dan psikoedukasi mengenai kecanduan game online, dilanjutkan identifikasi pemicu melalui *self-monitoring*, penetapan tujuan perubahan, dan penerapan stimulus control serta self-reward. Refleksi Siklus I digunakan untuk memperbaiki tindakan pada Siklus II. Siklus II menekankan target perubahan yang lebih terukur, kontrak perilaku, pemantauan progres harian, dukungan teman sebaya, dan konsolidasi sebelum terminasi.

Persentase penurunan skor dihitung dengan rumus: Persentase penurunan = $((\text{skor pra-siklus} - \text{skor akhir}) / \text{skor pra-siklus}) \times 100\%$. Data observasi dan wawancara dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian menggunakan indikator perubahan kategori sebagai informasi tambahan selain perubahan skor rata-rata.



Gambar 1. Alur pelaksanaan tindakan PTBK dan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Asesmen awal terhadap lima subjek menunjukkan bahwa rata-rata skor kecanduan game online adalah 130 atau 61,9% dari skor maksimal dan berada pada kategori tinggi. J A P berada pada kategori sedang, M D W dan F S A pada kategori tinggi, sedangkan M W P dan K A A pada kategori sangat tinggi. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan pola bermain hingga larut malam, pengabaian tugas sekolah, serta munculnya ketidaknyamanan ketika tidak dapat bermain. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan (World Health Organization, 2022) bahwa pola gaming yang bermasalah berkaitan dengan gangguan kontrol dan pengutamaan game atas aktivitas lain, sedangkan (Ramadhan & Ramadan, 2023) melaporkan dampak negatif kecanduan game online pada fungsi belajar dan sosial siswa.

Tabel 2. Hasil angket kecanduan game online pada kondisi pra-siklus

No	Subjek	Skor	Persentase	Kategori
1	J A P	110	52,4%	Sedang
2	M D W	120	57,1%	Tinggi
3	F S A	135	64,3%	Tinggi
4	M W P	145	69,0%	Sangat Tinggi
5	K A A	140	66,7%	Sangat Tinggi
	Rata-rata	130	61,9%	Tinggi

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026).

Tabel 3. Rata-rata skor per dimensi GAS pada pra-siklus

No	Dimensi	Skor Maksimal	Rata-rata Skor	Persentase
1	Salience	30	20	66,7%
2	Tolerance	30	19	63,3%
3	Mood Modification	30	21	70,0%
4	Relapse	30	18	60,0%
5	Withdrawal	30	17	56,7%
6	Conflict	30	16	53,3%
7	Problems	30	19	63,3%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026).

Dimensi dengan persentase tertinggi pada pra-siklus adalah Mood Modification (70,0%) dan Salience (66,7%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa game cenderung digunakan untuk mengubah suasana hati dan telah menjadi bagian yang dominan dalam perhatian siswa. Dari sudut pandang intervensi, kondisi ini menjelaskan pentingnya *self-monitoring* agar siswa dapat mengenali kapan dan mengapa dorongan bermain muncul sebelum menetapkan strategi pengendalian. Pendekatan tersebut sejalan dengan kajian (Nurhayati et al., 2023) yang

menempatkan *self-management* sebagai intervensi yang melatih kemampuan pengelolaan perilaku pada remaja dengan kecenderungan perilaku adiktif.

Pelaksanaan dan Hasil Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pertemuan pertama berfokus pada pembentukan rapport, norma kelompok, dan psikoedukasi mengenai dampak kecanduan game online. Pertemuan kedua mengidentifikasi pemicu bermain, seperti ajakan teman dan stres, serta menggunakan *self-monitoring* untuk mencatat pola perilaku. Pertemuan ketiga mengevaluasi manajemen waktu awal dan menyusun komitmen jangka pendek. Rangkaian kegiatan tersebut diarahkan agar siswa terlebih dahulu mengenali pola perilaku sebelum melakukan perubahan yang lebih spesifik.



Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada siswa kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus.

Tabel 4. Hasil angket kecanduan game online pada akhir Siklus I

No	Subjek	Skor	Persentase	Kategori
1	J A P	85	40,5%	Rendah
2	M D W	95	45,2%	Sedang
3	F S A	110	52,4%	Sedang
4	M W P	125	59,5%	Tinggi
5	K A A	120	57,1%	Tinggi
Rata-rata		107	50,9%	Sedang

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026).

Rata-rata skor turun dari 130 menjadi 107, atau dari 61,9% menjadi 50,9%. Secara relatif, penurunan tersebut sekitar 17,7% dari skor pra-siklus. Penurunan awal menunjukkan adanya perubahan setelah siswa memperoleh psikoedukasi dan melakukan pengamatan terhadap pola bermainnya. Temuan ini sejalan dengan (Setyowati et al., 2023) dan (Silalahi et al., 2024), yang sama-sama melaporkan

penurunan perilaku atau skor kecanduan game online setelah konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Namun, perubahan pada Siklus I belum stabil. M W P dan K A A masih berada pada kategori tinggi, sementara catatan refleksi menunjukkan dimensi relapse masih relatif tinggi karena sebagian siswa kembali bermain berlebihan pada akhir pekan. Secara teoritis, *self-monitoring* membantu meningkatkan kesadaran, tetapi perubahan perilaku membutuhkan tujuan yang jelas dan penguatan yang konsisten. Oleh karena itu, refleksi Siklus I diarahkan pada penambahan target perilaku yang lebih konkret serta kontrak perilaku pada Siklus II.

Pelaksanaan dan Hasil Siklus II

Siklus II berfokus pada penguatan *self-management* melalui penetapan target yang terukur, kontrak perilaku, dukungan teman sebaya, dan evaluasi konsolidasi. Pertemuan pertama digunakan untuk menetapkan target penurunan durasi bermain dan konsekuensi yang disepakati. Pertemuan kedua mengevaluasi progres harian dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling mengingatkan. Pertemuan ketiga merupakan pengakhiran dengan penguatan positif dan pengukuran akhir. Pola tindakan tersebut mengubah strategi dari sekadar peningkatan kesadaran menuju pengelolaan perilaku yang lebih konkret.

Tabel 5. Hasil angket kecanduan game online pada akhir Siklus II

No	Subjek	Skor	Persentase	Kategori
1	JAP	68	32,4%	Rendah
2	M D W	66	31,4%	Rendah
3	F S A	97	46,2%	Sedang
4	M W P	96	45,7%	Sedang
5	K A A	73	34,8%	Rendah
Rata-rata		80	38,1%	Rendah

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026).

Pada akhir Siklus II, rata-rata skor turun menjadi 80 atau 38,1% dan masuk kategori rendah. Tidak ada lagi subjek pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Dari pra-siklus ke Siklus II, rata-rata skor turun 50 poin atau sekitar 38,5% secara relatif. Hasil ini menunjukkan perubahan yang lebih kuat setelah strategi *self-management* diperjelas dengan target terukur, kontrak perilaku, monitoring, dan dukungan kelompok. Temuan tersebut searah dengan (Aini, 2024) yang melaporkan bahwa konseling kelompok dengan *self-management* dapat mereduksi perilaku kecanduan game online dan media sosial, serta (Ananda & Hariastuti, 2026) yang menemukan penurunan intensitas bermain game online setelah konseling kelompok dengan *self-management*.

Kontrak perilaku dalam Siklus II juga memberikan struktur akuntabilitas yang tidak ditemukan secara kuat pada Siklus I. Penetapan target dan konsekuensi membuat siswa memiliki standar perilaku yang dapat diperiksa bersama. Temuan (Aprilianti, 2024) menunjukkan bahwa teknik behavior contract dalam layanan kelompok dapat mendukung perubahan perilaku siswa melalui target dan konsekuensi yang jelas. Dalam penelitian ini, fungsi kontrak tersebut diperkuat oleh

peer support sehingga dukungan teman sebaya tidak hanya menjadi faktor lingkungan yang berpotensi memicu bermain, tetapi juga menjadi sumber pengingat terhadap komitmen perubahan.

Perbandingan Antarsiklus

Tabel 6. Rekapitulasi perbandingan skor antarsiklus

Indikator	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II	Perubahan
Rata-rata skor	130	107	80	Turun 50 poin
Persentase skor	61,9%	50,9%	38,1%	Turun 23,8 poin persentase
Kategori	Tinggi	Sedang	Rendah	Kategori menurun

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026).

Tabel 6 menunjukkan tren penurunan yang konsisten dari pra-siklus sampai Siklus II. Penurunan persentase skor sebesar 23,8 poin menunjukkan perubahan posisi skor terhadap skor maksimum, sedangkan penurunan relatif dari 130 menjadi 80 adalah sekitar 38,5%. Dengan demikian, dua ukuran tersebut perlu dibedakan agar interpretasi hasil tidak keliru. Perubahan kategori juga terlihat pada tingkat individual: tidak ada lagi subjek pada kategori tinggi atau sangat tinggi pada akhir Siklus II.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan terjadi secara bertahap, bukan langsung setelah satu kali tindakan. Siklus I terutama memperlihatkan perubahan pada kesadaran terhadap dampak game, pemicu bermain, dan penggunaan waktu. Hal ini sesuai dengan logika *self-management* yang menempatkan pengamatan terhadap perilaku sebagai tahap awal sebelum pengendalian dan penguatan. (Nurhayati et al., 2023) menunjukkan bahwa *self-management* menjadi relevan pada kecanduan game karena intervensi mengarahkan individu untuk mengenali perilakunya dan membangun strategi pengaturan diri. Hasil (Setyowati et al., 2023) dan (Silalahi et al., 2024) juga mendukung temuan bahwa konseling kelompok dengan *self-management* dapat menurunkan kecanduan game online pada siswa.

Perubahan yang lebih besar pada Siklus II dapat dipahami dari perubahan rancangan tindakan. Pada tahap ini, *self-management* tidak lagi hanya berupa pencatatan dan kesadaran, tetapi menjadi rangkaian target perilaku, kontrak, monitoring progres, penguatan, dan dukungan kelompok. (Aini, 2024) menunjukkan bahwa format tindakan yang berulang dengan *self-management* dapat digunakan untuk menangani perilaku kecanduan game online dan penggunaan media sosial. (Ananda & Hariastuti, 2026) juga menemukan penurunan intensitas bermain game online melalui konseling kelompok dengan *self-management*. Kesamaan tersebut memperkuat bahwa konsistensi tindakan dan kesempatan melakukan monitoring merupakan bagian penting dalam proses perubahan perilaku.

Dukungan kelompok merupakan unsur lain yang membantu menjelaskan perubahan pada Siklus II. Siswa dapat menyampaikan hambatan secara terbuka dan memperoleh respons dari anggota lain, sementara konselor mengarahkan diskusi pada pemecahan masalah dan penetapan target. (Sabarrudin et al., 2022) menegaskan fungsi interaksi kelompok dalam menciptakan ruang dukungan dan pertukaran



pengalaman. Pada penelitian ini, dukungan teman sebaya tampak ketika anggota saling menanyakan progres dan mengingatkan komitmen untuk mengurangi dorongan bermain. Dengan demikian, dinamika kelompok menjadi mekanisme pendukung bagi penerapan strategi *self-management* yang dilakukan secara individual.

Perubahan pada indikator relapse dan withdrawal yang relatif lebih lambat perlu diperhatikan. Berdasarkan data refleksi, sebagian siswa masih mengalami kesulitan mempertahankan perubahan pada situasi tertentu, terutama ketika terdapat waktu luang atau ajakan bermain. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku digital tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai dampak game, tetapi juga dengan kemampuan mempertahankan strategi dalam situasi pemicu. (Tanjung & Syarqawi, 2024) menunjukkan relevansi *self-management* pada masalah kecanduan digital lain, sementara temuan pada penelitian ini mengindikasikan perlunya monitoring dan penguatan yang berkelanjutan agar perubahan tidak bersifat sementara.

Dari sisi kebaruan, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan superioritas teknik tertentu dibandingkan penelitian lain, tetapi menunjukkan bagaimana layanan dapat diperbaiki melalui siklus tindakan di setting sekolah. Perbedaan utama terletak pada konteks PTBK di kelas XI F7, penggunaan dua siklus dengan tiga sesi per siklus, serta perbaikan tindakan yang langsung didasarkan pada hasil refleksi. Hasil ini melengkapi penelitian dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest (Setyowati et al., 2023) dan penelitian tindakan dengan tiga siklus (Aini, 2024) dengan memperlihatkan proses reflektif perbaikan layanan dalam konteks sekolah yang spesifik.

Meski demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara proporsional. Subjek hanya berjumlah lima siswa dan dipilih secara purposif, sehingga temuan terutama menggambarkan perubahan pada kelompok yang ditangani dan belum dapat digeneralisasikan ke seluruh siswa SMA. Selain itu, tidak terdapat kelompok pembandingan dan tidak dilakukan pengukuran follow-up setelah layanan berakhir. Karena target kuantitatif awal dalam proposal adalah penurunan 50%, sedangkan hasil aktual sebesar 38,5%, penelitian lanjutan perlu memperpanjang durasi intervensi, memperluas subjek, menyediakan kelompok pembandingan, serta melakukan pengukuran tindak lanjut. Rekomendasi tersebut juga sejalan dengan (Ananda & Hariastuti, 2026) yang menyarankan perluasan jumlah subjek dan penggunaan kelompok kontrol pada penelitian berikutnya.

KESIMPULAN

Kondisi awal lima siswa kelas XI F7 SMA Negeri 2 Kudus menunjukkan rata-rata skor kecanduan game online sebesar 130 atau 61,9% dan berada pada kategori tinggi. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam dua siklus menghasilkan penurunan rata-rata skor menjadi 107 pada Siklus I dan 80 pada Siklus II, disertai perubahan kategori dari tinggi menjadi sedang dan kemudian rendah. Perubahan pada Siklus II menjadi lebih stabil setelah strategi *self-management* diperkuat dengan target terukur, kontrak perilaku, pemantauan progres, stimulus control, self-reward, dan dukungan teman sebaya.

Secara deskriptif, seluruh subjek mengalami penurunan kategori dan tidak ada lagi siswa pada kategori tinggi maupun sangat tinggi pada akhir Siklus II. Penurunan



skor dari 130 menjadi 80 setara dengan penurunan relatif sekitar 38,5%. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada subjek penelitian, tetapi belum mencapai target kuantitatif 50% yang dirumuskan dalam proposal. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat dimaknai sebagai bukti perbaikan layanan dan perubahan perilaku yang kuat secara deskriptif pada kelompok yang ditangani, bukan sebagai pemenuhan seluruh target kuantitatif awal.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, kelompok pembanding, dan pengukuran follow-up untuk mengetahui keberlanjutan perubahan. Bagi layanan BK di sekolah, monitoring perilaku, penetapan target yang realistis, penguatan positif, dan dukungan sosial perlu dipertahankan setelah terminasi agar perubahan yang telah muncul dapat terus dipantau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Kudus, siswa yang menjadi subjek penelitian, serta pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. (2024). Implementasi Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online (online game addicted) dan Penggunaan Media Sosial. *Al-Khair Journal: Management Education*, 4(1), 40–53. <https://doi.org/10.29300/al-khair.v4i1.4621>
- Ananda, N. F., & Hariastuti, R. T. (2026). Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mengurangi Intensitas Bermain Game Online. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 204–207.
- Antariyani, K. N. W., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3). https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i3.1349
- Aprilianti, E. (2024). The Effectiveness of Group Guidance and Counseling with the Application of the Behavior Contract Technique in Improving Learning Motivation among Students. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 6(1), 13–32. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i1.4110>
- Nurhayati, N., Arauf, M. A., & Purwoko, B. (2023). Effectiveness of Self Management Technique Intervention in Reducing Addictive Behavior towards Online Games in Adolescents: A Literature Study. *International Journal of Social Science and Religion*, 4(2), 335–346. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>
- Ramadhan, N. S., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online Mobile Legend pada Siswa. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 430–441. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.343>



- Sabarrudin, Silvianetri, & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 435–441. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Lestari, N. T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 15–22. <https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- Silalahi, J. F., Hajaroh, M., & Azizah, N. (2024). Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Techniques to Reduce Online Game Addiction. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 10(1), 10–15. <https://doi.org/10.26858/est.v10i1.57882>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, D. A., & Syarqawi, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768–781. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>
- Ulkhag, M. M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshinta, P. Y. (2018). *Validity and reliability assessment of the Game Addiction Scale: An empirical finding from Indonesia*. In *2018 4th International Conference on Industrial and Business Engineering*. 120–124.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. (2003). *tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- World Health Organization. (2022). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

