

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN GAME ONLINE PUBG DI SMA  
NEGERI 2 LUWU**

**Engsi  
1686201047**

**ABSTRACT**

*This thesis discusses about group counseling services with Self-Management techniques in class XI IPA at SMA Negeri 2 Luwu which influence the students' addiction to PUBG online games so they can control themselves in playing PUBG online games. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with Self-Management techniques in reducing the adolescents' addiction to PUBG online game in class XI IPA SMA Negeri 2 Luwu. This research uses quantitative research methods and pre-experimental design approach with the form of one-group pretest-posttest design. The measurement scale uses the likert scale and processed by statistical analysis (SPSS version 22.00) application, such as the validity test, reliability test and simple linear regression test (t-test and f-test). This study took 8 students who were in class XI IPA SMA Negeri 2 Luwu. Based on the linear regression test criteria on the level of significant probability, the t-test results showed  $\text{sig}.0.013 < 0.05$ , so  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. This means that there is a significant difference between the results of treatment before and after treatment. It turns out that the statement using group counseling services with self-management techniques shows that it is effective in reducing addiction to the PUBG online game at SMA Negeri 2 Luwu.*

**Keywords:** *Group Counseling Services, Self-Management Techniques, PUBG Online Game Addiction*

**PENDAHULUAN**

Pada era globalisasi sekarang ini teknologi berkembang dengan sangat cepat sehingga memberikan dampak negatif dan positif tersendiri. Alat komunikasi yang semakin canggih mendukung banyaknya media sosial yang bermunculan, hal ini menyebabkan sebagian besar penggunanya menjadi terpengaruh untuk mengikuti perkembangan yang ada. (Desy Iba Ricoida dan Desi Pibriana : 2016). Kemajuan penggunaan teknologi dan jejaring sosial juga ternyata turut memberikan dampak nyata kepada peserta didik, karena ada yang memanfaatkan secara bijak dan adapula yang menyalahgunakannya.

Dampak terburuk dalam dunia pendidikan yang mungkin dihasilkan dari situs jejaring sosial adalah mulai menurunnya minat belajar siswa. Hal ini mungkin karena motivasi

belajar siswa tersebut juga menjadi berkurang karena lebih mementingkan jejaring sosialnya, (Miskahuddin, 2017:293). Hal ini menyebabkan peserta didik menjadi tidak disiplin dalam proses pembelajaran padahal kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses pembelajaran agar peserta tidak lalai akan tanggung jawab mereka sebagai pelajar yaitu mengutamakan belajar daripada hal lainnya.

Kehadiran internet pada masa sekarang ini bukan lagi menjadi hal yang asing dikalangan masyarakat dimana perkembangan teknologi semakin maju tiap harinya. Banyak masyarakat tentunya yang memanfaatkan berbagai fitur atau program yang dihasilkan dari internet salah satu diantaranya adalah *game*. Dengan adanya internet, tentu akan mempermudah aktivitas manusia seperti dalam bidang pemerintahan yang memanfaatkan

internet dalam bidang pelayanan, interaksi antar public yang dapat meningkatkan kecepatan layanan dan kualitas layanan publik.

Pola kehidupan yang telah diwariskan sebagian demi sebagian cenderung mulai bergeser atau bahkan hilang karena digantikan oleh kehidupan yang baru. Sebagai contoh, pola permainan anak-anak masa kini yaitu anak-anak cenderung mulai meninggalkan bentuk permainan tradisional beralih kepermainan modern yang tidak terlepas dari internet. Permainan tradisional sering disebut juga sebagai permainan rakyat yaitu permainan yang tumbuh dan berkembang di masa lalu terutama tumbuh dimasyarakat pedesaan. Faktanya yang terjadi saat ini dapat dilihat bahwa ekstensi permainan tradisional mengalami penurunan dan terancam punah karena adanya arus globalisasi yang semakin masuk ke dalam alam bawah sadar para anak-anak dan remaja.

Menurut Nanda Khakim Wardhana. P (2017) Game adalah aktifitas yang dilakukan untuk fun atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, dalam penelitian Nanda Khakim Wardhana yang mengutip bahwa Adams & Rollings mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Burhan (2018:74) mendefinisikan *game online* sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet.

Ridwan Syahrani (2015:85), menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan *game online*. *Gamer* mengalami gejala yang sama dengan ketergantungan obat, yaitu lupa waktu dalam bermain online game. Kebanyakan orang yang ketergantungan *game online* ini dikarenakan menemukan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan didunia nyata. Ada beberapa tipe-tipe *game online* salah satunya *game online* PUBG yang merupakan sebuah permainan dengan *genre battle royale*, permainan ini bias dimainkan dengan 100 orang sekaligus secara daring kemudian berusaha bertahan hidup dengan

saling membunuh di suatu pulau (permainan yang memiliki karakter yang dapat melakukan kegiatan – kegiatan yang biasa dilakukan manusia didunia nyata). Tidak hanya itu, sebagai permainan *multiplayer*, *game online* PUBG juga menyediakan layanan *online chat* sehingga para *gamer* dengan permainan yang sama bisa berinteraksi sebelum, setelah dan sementara permainan sedang berlangsung.

Bermain *game* akan menyebabkan anak-anak mengalami kecanduan, depresi, dan fobia sosial. (Randes Hestu, 2018:323). Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan adalah adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktifitas lainnya. Cenderung boros yakni membelanjakan uang tabungan hanya untuk membeli paket internet secara berlebihan dan ters-menerus. Bahkan ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Seseorang dapat dikatakan kecanduan jika penggunaannya lebih dari 30 menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari 3 kali sehari.

Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan adalah adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktifitas lainnya. Cenderung boros yakni membelanjakan uang tabungan hanya untuk membeli paket internet secara berlebihan dan terus menerus. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Selain itu dapat membuat pemainnya lupa waktu untuk makan, beribadah dan istirahat. Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor atau layar smartphone secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus. Bahkan, terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah). Dalam hal ini, kehadiran layanan Bimbingan Konseling yang dianggap mampu memberikan bantuan dan pemahaman kepada remaja yang sedang mengalami kecanduan game online. Masalah kecanduan game online terjadi karena kontrol diri yang lemah, sehingga remaja memerlukan pengontrolan dan pengelolaan diri yang baik. Salah satu bantuan yang bisa dilakukan untuk

meningkatkan pengelolaan diri remaja ialah bimbingan kelompok dengan Teknik manajemen diri (*self management*).

Permasalahan *self management* dalam belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi tetapi juga menjadi tanggung jawab guru BK disekolah, melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling yang ada karena salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi : perasaan, pikiran dan tingkah laku untuk memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu dalam hal ini keberhasilan siswa dalam belajar. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sekolah meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi dan mediasi. (Lubis dan Saiful Akhyar, 2015). Dalam memberikan layanan ada yang bersifat individu dan ada juga yang bersifat kelompok. Dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kondisi siswa yang ada disekolah, ada yang memiliki *self management* dalam belajar yang tinggi dan ada pula yang memiliki *self management* dalam belajar yang masih rendah. Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan guru BK sebagai solusi untuk membantu permasalahan *self management* siswa dalam belajar di sekolah sebagai media dalam upaya membimbing individu yang memerlukan bantuan dengan memanfaatkan konseling kelompok untuk mencapai tujuan Bersama. (Rismanto, 2016: 32-37).

Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* PUBG yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, isolasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi fungsi kehidupan lain yang penting. Permasalahan siswa yang kecanduan *game online* PUBG di sekolah memerlukan sebuah melakukan upaya kuratif terkait masalah pribadi siswa dan sosial.

Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menguji Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online PUBG di SMA Negeri 2 Luwu. Peserta didik di SMA Negeri 2 Luwu yang telah kecanduan *game online* PUBG, peserta didik ini tidak disibukkan dengan belajar namun di sibukkan dengan *game online* PUBG, bahkan pada waktu belajar pun peserta didik banyak ditemukan tengah asyik bermain *game online* PUBG. Hal ini yang membuat guru harus mengubah layanan konseling dengan menggunakan teknik manajemen diri. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, di samping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan manajemendirinya. (Wawancara 26 Desember 2019).

Berdasarkan observasi pada tanggal 25 November 2019 di SMA Negeri 2 Luwu dan melihat bahwasannya banyak peserta didik yang memang sangat gemar dengan *game online* PUBG atau bisa diibaratkan kecanduan *game online* PUBG. (Observasi, 25 November 2019). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen diri untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* PUBG di SMA Negeri 2 Luwu.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecanduan *game online* PUBG siswa yang diberikan layanan konseling kelompok di SMA Negeri 2 Luwu?
2. Bagaimana gambaran layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen diridapat mengurangi kecanduan *game online* PUBG SMA Negeri 2 Luwu?

3. Apakah layanan konseling kelompok efektif dengan Teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* PUBG SMA Negeri 2 Luwu?

### METODE PENELITIAN

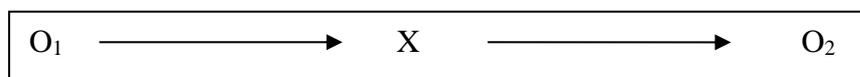
Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen.

Bentuk Penelitian eksperimen yang

Pengukuran  
(Pretest)

Perlakuan

Pengukuran  
(Post-test)



**Pola One Group Pretest-Posttest Design**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX IPA SMA Negeri 2 Luwu. Sedangkan sampelnya berjumlah 8 orang perwakilan dari masing kelas IX IPA SMA Negeri 2 Luwu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian. (Cholid Narbuko & Abu Achmadi, 205:76-77). Kuisisioner yang digunakan peneliti adalah kuisisioner langsung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala *likert* yang dinyatakan dalam empat respon alternatif jawaban, yaitu : (SS), Sangat setuju (S) Setuju, (KS) Kurang Setuju, dan (TS) Tidak Setuju dan (STS) Sangat Tidak Setuju. Pemberian bobot terhadap pernyataan dimulai dari 5, 4, 3, 2, 1. Sedangkan untuk pemberian skor nilai pada setiap jawaban responden, penulis membuat tabel untuk mengetahui peningkatan kualitas kecanduan *game online* dari setiap jawaban responden setelah diberikan perlakuan serta membandingkan nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. . Dengan demikian, penulis bisa mengetahui apakah peningkatannya sangat tinggi, tinggi, sedang,

digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental Design One Grop Pretest-posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. (Sugiyono, 2010: 110). Desain penelitian ini dapat di lihat pada gambar seperti berikut :

rendah atau bahkan sangat rendah. Uji validitas instrumen yang digunakan adalah validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi merupakan instrumen yang berbentuk tes yang sering digunakan untuk mengukur hasil belajar dan efektivitas pelaksanaan program dan tujuan pencerminan, sedangkan validitas konstruk berkenaan dengan struktur dan karakteristik psikologis aspek yang akan diukur dengan instrumen.

Untuk instrumen yang berbentuk tes, pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan isi atau rancangan yang telah ditetapkan agar dapat mengukur efektivitas pelaksanaan program dengan cara membuat butir instrumen yang dapat menggambarkan indikator dari variabel yang dimaksudkan. Setelah itu, peneliti dapat meminta pendapat para ahli tentang instrumen yang telah disusun itu. Hasil konsultasi ini dijadikan sebagai pedoman untuk menyempurnakan apa yang telah disusun. (Sutrisno Hadi, 2013: 6) . dalam penelitian ini uji validitas dan keabsahan data di uji menggunakan rumus *correlate Bivariate Coefficient Pearson* dengan bantuan aplikasi *SPSS Versi 22.00*. Setelah proses validitas dilakukan maka langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas dari instrument yang digunakan. Uji realibitas instrument pada penelitian ini menggunakan reliabilitas

Croanbach's Alpha dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 22. 00. Sebuah instrument dikatakan valid dan reliabel apabila nilai r product moment untuk jumlah (N) yaitu 30 item lebih besar dari 0,361 dan probabilitas sig. kurang dari 0,05..

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan selama penelitian

untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan Uji t dan Uji f dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 22.00.

Uji statistik t dilakukan untuk menguji apakah variabel bebas (X) secara individual mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Y). Hasil pengolahan data IBM SPSS 22 dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil uji t**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.137	.494		.278	.785
layanan konseling	.016	.006	.603	2.825	.013

a. Dependent Variable: game online PUBG

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel X yaitu Layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen diri memiliki signifikan sebesar 0,013 yang lebih kecil dari 0,05, artinya bahwa Layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen efektif secara signifikan terhadap kecanduan *game online* PUBG siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu.

Dari tabel 4.4 Layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen diri diperoleh nilai  $t_{hitung} 2.825 > t_{tabel} 1,761$  dengan probabilitas sig 0,013 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis

$H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen diri secara parsial (Uji-t) dengan menggunakan aplikasi SPSS Versi 22.00 efektif terhadap kecanduan *game online* PUBG siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu..

Uji simultan (uji f) dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (independen) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (dependen). Hasil uji secara simultan dapat dilihat dari tabel 2. dibawah ini :

**Tabel 2. Hasil Uji-f**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.452	1	1.452	7.981	.013 <sup>b</sup>
	Residual	2.548	14	.182		
	Total	4.000	15			

a. Dependent Variable: *game online* PUBG

b. Predictors: (Constant), layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri

Sumber data di olah dengan aplikasi SPSS Versi 22.00

Dari tabel diatas terdapat pengaruh layanan informasi terhadap keberhasilan belajar dengan diperoleh nilai  $f_{hitung} 7.981 > f_{tabel} 3,74$

dengan probabilitas sig  $0,013 \geq 0,05$ . Hal tersebut hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Layanan konseling kelompok dengan Teknik

manajemen diri secara simultan (Uji-f) dengan menggunakan aplikasi SPSS Versi 22.00 efektif terhadap kecanduan *game online* PUBG siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu.

Secara mendasar, untuk memperoleh hasil yang efektif dalam penelitian, terlebih dahulu penulis harus memahami karakter dan pribadi masing-masing individu agar dalam memberikan perlakuan bisa berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan sebagaimana kepribadian mencakup segala aspek yang melekat pada diri individu yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Adapun kepribadian seseorang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala yang tampak dari sikap dan perilaku dari individu.

Informan penelitian yang diambil adalah pemain *game online* PUBG yang ditemui, yakni siswa kelas XI IPA yang bermain *game online*

PUBG yang ada di SMA Negeri 2 Luwu. Kesemuanya berjumlah 8 orang. Oleh karena penelitian ini berfokus pada menangani kecanduan *game online* PUBG siswa, maka keseluruhan dari 8 orang yang bermain *game online* yang mengalami kecanduan yang dapat diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Parameter pembedanya adalah kuantitas ataupun intensitas dalam bermain game online PUBG. Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang berjenis kelamin laki-laki dan 6 orang berjenis kelamin perempuan. Adapun Keefektivan Layanan Bimbingan Konseling dengan Teknik Manajemen Diri (*Self Management*) untuk mengurangi Kecanduan *Game Online* PUBG di kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu dapat dilihat pada table sebagai berikut:

**Tabel 3.**

**Hasil Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Perlakuan**

<b>Nama Responden</b>	<b>Pretest ( Skor Sebelum Pemberian perlakuan)</b>	<b>Post-test ( Skor Sesudah Pemberian perlakuan)</b>	<b>Nilai perbandingan sebelum dan sesudah pemberian treatmen</b>	<b>Ket</b>
RRU	107	72	35	Sedang
MFL	109	95	14	Sedang
LI	83	63	20	Sedang
NEA	113	85	28	Sedang
SA	92	63	29	Sedang
MA	77	60	17	Sedang
WA	76	59	17	Sedang
YM	117	95	22	Sedang

Ciri-ciri peserta didik di SMA Negeri 2 Luwu yang kecanduan *game online* PUBG dapat dilihat dari gaya hidup serta frekuensi individu ketika bermain *game online* PUBG dimana mereka memiliki intensitas tinggi rendah saat bermain *game online* PUBG serta perubahan hubungan sosialisai serta perubahan pola hidup peserta didik.

Pemberian layanan konseling kelompok

dengan teknik manajemen diri yang telah diterapkan pada responden agar remaja di SMA Negeri 2 Luwu yang mengalami kecanduan *game online* PUBG dapat ditangani adalah melalui beberapa tahap yaitu: 1). Tahap Pemantauan Diri. Pada tahap ini responden yang bersangkutan diharuskan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam

pemantauan diri ini biasanya responden mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi, serta waktu atau durasi tingkah laku selama berinteraksi dengan lingkungan. Seperti pernyataan yang telah dibuat di dalam instrumen kuesioner atau angket dengan indikator kecanduan *game online PUBG* yakni gaya hidup. Apakah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu lebih menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online PUBG* atau justru lebih banyak waktu untuk bersosialisasi. Selain itu, mengenai perubahan pola tidur. Responden diharuskan untuk mengamati dan mencatat segala hal yang berkaitan dengan dirinya. Tahap pemantauan diri ini sama dengan tahap penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penelitian ini menggunakan *pre experimental* design dengan jenis one group pre-test dan post-test design. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ternyata pernyataan yang menggunakan kecanduan game online dengan menggunakan teknik *self management* menunjukkan bahwa efektif dalam menangani kecanduan game online PUBG di SMA Negeri 2 Luwu. 2). Tahap *Reinforcemen* Yang Positif Pada tahap ini responden membandingkan perilaku sebelumnya dengan perilakunya saat ini. Dengan begitu responden dapat mengetahui perilaku mana yang perlu dihilangkan dan

#### **KESIMPULAN**

Setelah melakukan penelitian tentang efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dalam menangani kecanduan *game online PUBG* kelas XI IPA SMA Negeri 2 Luwu. Dapat disimpulkan bahwa: 1). Berdasarkan kriteria pengujian uji regresi linear berdasarkan taraf signifikan, pada penelitian ini probabilitas sig  $0,013 < 0,05$  maka

perilaku mana yang perlu dipertahankan. Hal ini dilakukan agar responden dapat berfikir secara objektif dan realistis serta secara tepat menilai perilakunya sendiri. 3). Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan dan Hukuman. Responden mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap. Seperti bagaimana caranya agar responden mampu berkomitmen terhadap dirinya sendiri. Responden dapat menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Hukuman dalam hal ini adalah berupa hukuman yang positif tanpa adanya unsur negatif. Seperti responden membuat pernyataan dan berjanji atau telah berkomitmen untuk tidak melanggar aturan yang telah dibuat. Apabila ternyata dilain waktu responden melanggar aturan tersebut yang telah dia buat sendiri maka responden akan mendapat hukuman misalnya hukuman untuk menghapal perkalian dalam matematika atau justru ia akan berdosa karena telah berjanji untuk tidak melanggar aturan yang telah ia buat sendiri. Program ini dapat diterapkan secara bertahap oleh responden yang sedang memberikan penguatan pada diri sendiri agar tidak kembali bermain *game online PUBG* secara berlebihan atau sampai kembali kecanduan *game online PUBG*. Pada tahap ini diperlukan pula bantuan, dukungan dan dorongan dari orang-orang di sekitar seperti keluarga dan teman-teman agar individu tersebut dapat melaksanakan program yang telah dibuat dengan baik.

$H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perlakuan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. 2). Peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan Teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online PUBG* di SMA Negeri 2 Luwu. 3). Layanan bimbingan konseling dengan teknik

manajemen diri efektif dalam menangani kecanduan *game online PUBG* di SMA Negeri 2 Luwu.

#### SARAN

Dari hasil penelitian tersebut, maka saran-saran dari peneliti sebagai berikut: 1). Memberikan pengertian tentang penggunaan *game online PUBG* dari sisi dampak bahaya *game online PUBG* hingga mengakibatkan kecanduan. 2). Meningkatkan pengawasan dan bimbingan dari orang tua agar anak dapat mengontrol dirinya dengan baik. 3). Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden yang lebih banyak lagi, menjelaskan asas kerahasiaan kepada responden berani mengungkapkan data yang sebenarnya, menambahkan factor-faktor lain yang berkaitan dengan perilaku gangguan kecanduan *game online* yang belum diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Cet. XII; Jakarta: Rineka Cipta
- Asnawi. 2013. Efektivitas Penyelenggaraan Publik Pada Samsat Corner Wilayah Malang Kota. *Skripsi S-1 Jurusan Ilmu Pemerintahan, FISIP, UMM*.
- Burhan. 2018. Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan *Game online PUBG* Pada Anak. *Jurnal Konseling Gusjigang* 2 (2) : 74.
- Desy Iba Ricoida, Desi Pibriana. 2016. *Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat dan Perilaku Belajar Mahasiswa. Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*. ISSN: 1978-1520
- Detria, 2012. *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game. Online* Bandung.
- Fauzi. 2019. Pengaruh *Game online PUBG* (*Player Unknown's Battle Ground*) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Universitas Jember*.
- Febrianti, Thrisia. 2014. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu*.
- Hadi, Sutrisno. 2013. *Metodologi Research*. Jilid I; Yogyakarta: Fak. Psikologis UGM.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Helmayanti, Kiki. 2015. *Pemberian layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Gajah Mada Bandar Lampung*.
- Heriansyah, Masnurrima, Dydik K. 2017. *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. Skripsi Universitas Mulawarman*. Samarinda.
- Juntika Nurihsan, Ahmad. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai dalam Berbagai Latar Belakang*, Refika Aditama, Bandung, 2007
- Komalasari, Gantina. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks, Jakarta.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami*. Citapustaka Media. Bandung.
- Ma'mur Asmani, Jamal. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Diva Press, Yogyakarta.
- Miskahuddin. 2017. Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar

- Mahasiswa. 7 (2): 293.
- Prayitno, Erman Amti. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Rezky Anandri, Dwie. 2014. *Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan Game online PUBG*. Jakarta.
- Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling. *Jurnal Penelitian Tindakan BK*. 2 (1): 32-37.
- Santika, Lilis. 2019. Efektivitas Teknik Self Management dalam Menangani Kecanduan Game online PUBG Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-bone Kabupaten Luwu Utara. *Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo*.
- Santoso, Pladidus. 2017. *Review Playerknown's Battlegrounds(PUBG): Populartas Sepadan!. (On-line) melalui <<http://jagatplay.com/2017/12/pc2/reviewplayerunknownsbattlegrounds-pubg-popularitassepadan/3/>*.
- Smart, Aqila. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game, A Plus Books*, Yogyakarta.
- Syahrani, Ridwan. 2015. Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 1 (1):85.
- Singgih, Gunarsa. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*, Jakarta, PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Cetakan ke-20. Alfabeta. Bandung.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan Konseling di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali.
- Wardhana P, N. K. 2017. Pengaruh Game online PUBG Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Smk Pgri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 1 (7): 3.
- Wijayanto, Randes Hestu Putra. 2018. Hubungan Kecanduan Game online PUBG Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 4 (7): 323.
- Ulum. Ihyaul MD. 2004. *Akuntansi Sektor Publik*. Malang. UMM Press.