

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGATASI SISWA
YANG MENGALAMI KECANDUAN *GAME ONLINE*
DI SMP NEGERI 17 MAKASSAR**

***EFFECT OF SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES IN OVERCOMING
STUDENTS THE EXPERIENCE OF ADDICTED OF ONLINE
GAMES AT SMP NEGERI 17 MAKASSAR***

Nurhidayatullah Dahlan
STKIP Mega Rezky Makassar
Email : nurhidaya_tullah@ymail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh teknik *Self-Management* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online* di SMP Negeri 17 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan *self-management* di SMP Negeri 17 Makassar? 2. Bagaimanakah gambaran kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management* di SMP Negeri 17 Makassar? 3. Apakah penerapan teknik *self-management* dapat mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMP Negeri 17 Makassar? Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self-management* di SMP Negeri 17 Makassar. 2. Gambaran kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management* di SMP Negeri 17 Makassar. 3. Pengaruh teknik *self-management* dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMP Negeri 17 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *single subject* terhadap 3 subjek penelitian siswa di SMP Negeri 17 Makassar pada tahun ajaran 2016/2017. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis visual dan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1. Pelaksanaan *self-management* menggunakan 4 tahapan yaitu kontrak, *self-monitoring*, pemberian tugas, dan modifikasi lingkungan. 2. Hasil trend grafik sebelum intervensi stabil pada kategori tinggi, kemudian pada saat intervensi terjadi penurunan positif, dan setelah treatment diberikan trend grafik SSR tetap menurun lalu stabil mendatar. 3. Terdapat pengaruh teknik *self-management* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

Kata Kunci : Self Management, kecanduan game online

Abstract

This research examines the influence of self management techniques in solving the Students who are addicted of online games at SMP Negeri 17 makassar. The prombelms in this research are: 1. How is the implementation overview of self management at SMP Negeri 17 Makassar? 2. How is the addiction students of online games before and after self management techniques at SMP Negeri 17 Makassar? 3. Can the application of self management techniques solve the online games acciction students at SMP Negeri 17 Makassar?. The purpose of this research are: 1. To find the implementation techniques of self management at SMP Negeri 17 makassar. 2. The overview of the acciction students before and after used self management techniques at SMP Negeri 17 makassar. 3. The effectiveness of self management techniques to solve the online games addiction students at SMP Negeri 17 Makassar. This research uses a quantitative approach and the type of this research is single subject and the subject is 3 students at SMP Negeri 17 Makassar. The data collection by using questionnaires and observation. Data analysis uses visual analysis and inferial statistic analysis. The result showed that 1. The implementation of self management uses 4 stages: such as contracts, self monitoring, assignments, and enviroment modification. 2. Result trend graph before the intervencion stable at a high category, and then when there is a decrease of postine interview, and after the treatment was give trend flat. 3. There is influence of self managemnt who are addicted to online games.

Keywords: Self Management, addicted of online games

PENDAHULUAN

Internet berawal pada tahun 1960 dimana memanfaatkan teknologi militer dalam sistem komunikasi yang bertahan pada saat perang nuklir. Tahun 1970 internet berkembang pesat, terutama dalam akademisi sehingga militer memisahkan diri untuk mengembangkan jaringan sendiri. Kemudian internet diperluas penggunaannya dengan memasukkan berbagai lingkungan yang komunikatif. Hal ini diawali dengan *usenet*, dimana orang bisa mengirim informasi (Dewi, 2015:139).

Internet juga menawarkan beberapa hiburan kepada anak-anak seperti bermain *game online*. *Game online* menawarkan beragam jenis permainan dalam komputer yang tersambung dengan jaringan internet. *Game online* banyak digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa dengan alasan sebagai hiburan. Selain untuk hiburan, *game online* juga memberi dampak baik bagi perkembangan kognitif anak, seperti yang dikemukakan oleh Dewi (2015: 51) bahwa “pemain *game* menunjukkan peningkatan kinerja dalam mental, keterampilan kognitif terasah karena berulang kali bermain *game*”. Manfaat lain dari *game online* juga dikemukakan oleh Laili dan Nuryono (2015) yaitu untuk melepaskan ketegangan/kebosanan, menambah kosa kata bahasa Inggris, Menambah teman, kesempatan untuk orangtua dan anak bermain bersama.

Santoso (2013: 11) mengemukakan bahwa:

Lebih lanjut dijelaskan bahwa 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 Mappaleo (Laili & Nuryono, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dirangkum dalam buku *Psikologi Media* (Dewi, 2015: 152) dijelaskan bahwa sebagian besar anak-anak di Indonesia telah mengakses internet, lebih dari 70% telah online di rumah. Adapun anak-anak yang mengakses internet setidaknya sekali seminggu dari sekolah, rumah, atau perpustakaan. 50% anak menghabiskan waktu lebih dari satu jam internet dalam satu hari. Seorang anak yang mengalami kecanduan *game online* dapat ditandai dengan melihat kriteria sebagai berikut 1) Bermain *game* lebih dari 3 jam sehari, 2) Merasa cemas, frustrasi dan marah ketika tidak memainkan *game*, 3) Frekuensi bermain semakin meningkat, 4) Lebih sering bermain *game* dibandingkan bermain dengan teman, 5) Mengeluarkan uang banyak hanya untuk bermain *game online*.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kecanduan *game online* juga berdampak pada psikis anak. Rini (Santoso, 2013) mengemukakan banyak dampak kecanduan *game online*, yaitu: kesehatan jantung akan menurun, berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain permainan internet, lambung dan ginjal akan rusak karena terlalu lama duduk, pegal dan nyeri tulang belakang yang bisa membuat bentuk tulang belakang tidak proposional dan dapat menyebabkan kecacatan, sinar biru pada layar monitor komputer atau laptop dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula, beberapa penelitian melaporkan bahwa kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada permainan internet dapat memicu penyakit epilepsi atau ayan.

Dampak negatif juga terjadi pada kepribadian pecandu *game online* seperti: Suka mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan, atau mencuri uang dari orangtuanya; Malas, akibat kecanduan bermain permainan internet, seseorang menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), dan melakukan tugas rumah sehari-hari; Suka bolos sekolah. Sering seseorang atau anak bolos sekolah dan pergi ke tempat permainan internet bersama teman-temannya; Suka berbohong. Sikap seseorang yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain permainan internet. Seorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain permainan internet, misalnya berbohong sudah mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), berbohong bahwa ia tadi masuk sekolah padahal membolos; kurang bergaul, apalagi jika seseorang kecanduan permainan internet, pergaulan mereka hanya di permainan internet saja.

Kecanduan *game online* juga memiliki dampak terhadap pendidikan, seperti: membolos sekolah, kurang bergaul dengan teman sekolah sehingga kesulitan mengerjakan tugas kelompok, sulit berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan internet yang sedang ia mainkan, prestasi di sekolah akan menurun dikarenakan berkurangnya waktu untuk belajar.

Oleh karena itu, perilaku kecanduan *game online* pada pelajar harus segera ditangani. Alternative bantuan yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecanduan *game online* adalah pendekatan *behavioral* dengan

menggunakan teknik *self-management*. Cormier dan Cormier (Triantoro dan Naqiyah, 2013:212) mengemukakan bahwa prosedur teknik *self-management* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya.

Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang eksekusif. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, makan, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain (Santoso, 2013).

Sarafino (Adeonalia dalam Santoso, 2013: 10) mengemukakan bahwa:

Kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah keadaan bergantung terhadap sesuatu dan dilakukan secara terus menerus atau berulang-ulang seperti contoh: zat alami atau zat sintetis baik secara psikologis maupun secara fisik.

Selain pengertian *game online* diatas, pendapat lain juga mengemukakan bahwa “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” Mappaleo (Laili & Nuryono, 2015).

Menurut Retnowulan dan Warsito, 2013:336, “*self-management is a process which client direct their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination of strategies.*” Yang berarti bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, Komalasari, dkk, 2014: 180. Selain itu, pendapat lain juga mengatakan bahwa kelola diri atau swakelola adalah teknik konseling yang membantu konseli mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri (Mahmud dan Sunarty, 2012:96).

Teknik *self-management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan

merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif. Dimana, pada teknik ini konseli bertanggungjawab terhadap pengarahan diri sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya. Manajemen diri ini merupakan sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai yang secara total dipahami, dirancang, dan dilaksanakan oleh orang tersebut.

Corey (2015) mengemukakan bahwa: Orang-orang seringkali menemukan bahwa alasan utama mereka tidak dapat mencapai tujuan adalah kurangnya keahlian atau pengharapan yang tidak realistis terhadap perubahan. Area tersebut dapat menggunakan pendekatan pengarahan-diri untuk memberikan pedoman terhadap perubahan dan perencanaan yang akan membawa pada perubahan.

Proses pelaksanaan menurut Rahmawati (2009: 83) mengemukakan proses teknik *self-management* yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, yaitu: metode *self-management* biasanya memberikan kesempatan klien untuk diberi pelatihan mengenai *self-control*. Program perubahan perilaku biasanya akan mendatangkan konsekuensi positif dan aversif (konsekuensi yang tidak diinginkan). Selanjut menurut pendapat Ormord (2008) mengatakan *Self-control* sangat penting agar klien tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan perilaku kecanduan *game online*, meskipun disalah satu sisi klien mengalami konsekuensi yang tidak mengenakkan dirinya. Dengan kata lain klien tetap menikmati konsekuensi positif maupun aversif. *Self-control* diperlukan untuk mengontrol perilaku dan menahan godaan yang muncul karena adanya konsekuensi aversif dengan mentolerir reaksi-reaksi fisik yang muncul.

Adapun langkah-langkah intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Kontrak
- 2) *Self-Monitoring*
- 3) Pemberian Tugas
- 4) Modifikasi Perilaku

Selain diharapkan dapat melakukan *self-management*, klien juga dapat memberikan *self-reinforcement* pada dirinya sendiri sebagai konsekuensi atas perilakunya. *Self-reinforcement* merupakan bentuk perilaku yang membolehkan klien untuk mempertahankan atau mengubah perilakunya tanpa tergantung pada orang lain atau lingkungan. *Self-reinforcement* dapat berupa

simbolis verbal, benda maupun aktivitas fisik maupun imajinasi. Penguat yang baik menurut pendekatan *operant conditioning* ini, adalah wajar dan bersifat intrinsik seperti senyuman puas terhadap keberhasilan diri sendiri atau pernyataan “saya dapat melakukannya dengan baik”.

METODE

Jenis dan Disain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah subjek tunggal (single subjek eksperimen). Desain penelitian eksperimen subjek tunggal dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu desain kelompok (group design) dan desain subjek tunggal (single subjek design) (Sunanto 2005:54). Desain kelompok memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu, sedangkan desain subjek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian Rosnow dan Rosenthal (Sunanto:54).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik observasi ini digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan selama mengikuti pelaksanaan proses *Self-Management* melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah Sering lupa waktu, gejala menarik diri, muncul kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan akan peralatan komputer dan internet yang lebih memadai, dan perilaku negative.

Penelitian ini menggunakan 2 orang sebagai observer yaitu konselor di sekolah dan orang terdekat konseli di lingkungan rumah. Konseli SG yang bertugas sebagai observer di rumah yaitu Ibunya, konseli AY yang bertugas observer di rumah yaitu kakaknya, dan konseli UN yang bertugas sebagai observer yaitu sepupunya.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2015: 199). Kuesioner ini diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran mengenai kecanduan *game online* siswa dimana kuisisioner atau instrumen penelitian bergerak di skor 1 sampai dengan 5. Sugiyono (2015) menjelaskan untuk skala Likert, ada pernyataan positif, responden menjawab Sangat Sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Cukup Sesuai (CS) diberi skor 3, Kurang Sesuai (KS) diberi skor 2, dan Tidak Sesuai (STS) diberi

skor 1. Jika penskoran negatif, maka diberi skor sebaliknya yaitu Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Kurang Sesuai (KS) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 4, dan Tidak Sesuai (TS) diberi skor 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan responden tersebut.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini memiliki pertanyaan mengenai teknik *self-managemen* dapat mengatasi kecanduan *game online* dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik *self-management* dapat mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMP Negeri 17 Makassar Makassar”. Ada dua teknik analisis data yang digunakan dalam menjawab pertanyaan penelitian ini yakni:

1. Analisis Visual
2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis lain yang digunakan adalah dengan melihat penurunan atau kenaikan pada kecenderungan arah grafik (*trend*). Untuk itu, seperti yang dikatakan oleh Tankersley, Harjusa-Webb, dan Landrum (Sunanto, 2005) menyarankan bahwa perubahan tren adalah bukti terbaik untuk mendukung efek pengobatan dalam desain penelitian subjek tunggal. Untuk tujuan ini, peneliti menganalisis menaik atau menurun tren dalam data seluruh kondisi dan dihitung “kenaikan atau penurunan garis lurus” dengan menghitung kuadrat regresi (Sunanto, 2005). Koefisien nilai determinasi juga dihitung untuk menilai tren diprediksi dengan menggunakan SPSS 16. Nilai R² yang ditafsirkan mengikuti pedoman Cohen (1988).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui pendekatan *self-management* untuk mengatasi kecanduan *game online* adalah peserta didik kelas di SMP Negeri 17 Makassar, yang teridentifikasi mengalami kecanduan *game online*. Sasaran intervensi adalah peserta didik yang memiliki skor tinggi pada aspek kecanduan *game online* seperti dikemukakan oleh Laili dan Nuryono (2015) yang meliputi aspek sebagai berikut 1) Bermain *game* lebih dari 3 jam sehari, 2) Merasa cemas, frustrasi dan marah ketika tidak memainkan *game*. 3) Frekuensi bermain semakin meningkat. 4) Lebih sering bermain *game* dibandingkan bermain dengan teman. 5) Mengeluarkan uang banyak hanya untuk bermain *game online*. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan jumlah aspek yang memiliki skor

tinggi paling banyak diantara peserta didik yang memenuhi kriteria subjek penelitian.

Observasi

Hasil observasi terhadap perilaku konseli SG menunjukkan bahwa konseli memang mengalami kecanduan *game online* yang ditunjukkan oleh perilaku konseli yang sesuai dengan aspek- aspek kecanduan *game online*. Untuk mengetahui gambaran umum kecanduan *game online* konseli SG, peneliti melakukan tiga kali observasi pada waktu yang berbeda. Dari observasi tersebut diketahui bahwa tingkat kecanduan *game online* konseli SG tergolong tinggi. Perilaku kecanduan *game online* yang sering ditampilkan oleh konseli SG diantaranya bermain *game* yang sama lebih dari 3 jam sehari, sangat antusias jika ditanya masalah *game*, kesal jika dilarang bermain *game*, lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game*, lebih dari satu bulan masih memainkan *game* yang sama, bermain *game* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang, lebih senang bermain *game* dari pada bermain dengan temannya, mengorbankan kegiatan sosial, dan rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*.

Hasil observasi terhadap perilaku konseli AY menunjukkan bahwa konseli memang mengalami kecanduan *game online*. Perilaku yang ditunjukkan konseli sesuai dengan aspek-aspek kecanduan *game online*. Untuk mengetahui gambaran umum perilaku kecanduan konseli AY, peneliti melakukan tiga kali observasi terhadap perilaku konseli sehari-hari. Dari observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa konseli memang mengalami kecanduan *game online*. Perilaku konseli yang sesuai dengan aspek kecanduan *game online* diantaranya: bermain *game* yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari, sangat antusias jika ditanya mengenai *game*, kesal dan marah jika dilarang bermain *game*, bermain *game* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang, lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* diluar jam sekolah, punya komunitas pecinta *game online*, senang menularkan hobi ke orang lain, dan lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman.

Hasil observasi menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang dialami konseli UN sangat tinggi. Untuk mengetahui gambaran umum perilaku kecanduan *game online* konseli UN, peneliti melakukan 3 kali observasi sebelum pemberian treatment. Dari hasil observasi tersebut diketahui

bahwa perilaku konseli sesuai dengan aspek-aspek kecanduan *game online*. Perilaku tersebut diantaranya: bermain *game* yang sama lebih dari 3 jam sehari, sangat antusias jika ditanya masalah *game* tersebut, kesal dan marah jika dilarang total bermain *game*, konseli bermain *game online* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang, lebih dari satu bulan masih bermain *game* yang sama, anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* pada jam-jam di luar sekolah, remaja bermain *game online* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu yang lama (lebih dari tiga jam), punya teman atau komunitas sesama pecinta *game* tersebut, Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya, lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman, mengorbankan kegiatan sosial, dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain, rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*, dan tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai menjadi jelek.

Pembahasan

Teknik *self-management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif. Dimana, pada teknik ini konseli bertanggungjawab terhadap pengarahannya sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya. Manajemen diri ini merupakan sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai yang secara total dipahami, dirancang, dan dilaksanakan oleh orang tersebut.

Hasil penelitian terhadap 3 orang siswa di SMP Negeri 17 Makassar menunjukkan tingkat kecanduan *game online* siswa tergolong tinggi. Hal tersebut ditandai dengan perilaku siswa yang marah dan kesal jika dilarang bermain *game*, bermain *game online* lebih dari 3 jam sehari, frekuensi bermainnya semakin meningkat, lebih memilih bermain *game online* dibanding bermain dengan teman atau hanya berteman dengan sesama pecinta *game online*, dan mengeluarkan banyak uang hanya untuk bermain *game online*.

Kecanduan *game online* siswa tersebut diatasi dengan pemberian teknik *self management* dengan menggunakan 4 tahapan treatment yaitu pengadaan kontrak peneliti dan konseli yang berisi target behavior dan bonus atau hadiah sebagai penguat positif, *self-monitoring* yaitu pemberian jurnal

kepada siswa sebagai alat dalam memonitoring perilaku siswa, pemberian tugas kepada konseli yang berupa larangan ke warnet dan mencari kesibukan lain yang lebih bermanfaat seperti mengembangkan hobi yang mereka miliki, dan tahap terakhir yaitu modifikasi lingkungan dimana konseli diminta menghapus aplikasi *game online* yang mereka miliki dan melarang konseli bergabung dalam komunitas sesama pecinta *game online*.

Setelah mendapat treatment berupa *self-management* diperoleh penurunan skor kecanduan *game online* siswa yang ditandai dengan perubahan perilaku siswa, dimana siswa tersebut tidak lagi menghabiskan sepanjang waktunya untuk bermain *game online*, frekuensi bermain *game online* siswa berkurang dan tidak lagi lebih dari 3 jam sehari, siswa juga mulai menyibukkan diri dengan mengembangkan bakat yang ia miliki, tidak lagi bergabung dengan komunitas sesama pecinta *game online*, dan tidak lagi menghabiskan banya uang hanya untuk bermain *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mengatasi kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Secara umum profil pelaksanaan teknik *self-management* di SMP Negeri 17 Makassar menggunakan 4 tahapan yaitu kontrak, *self-monitoring*, pemberian tugas dan modifikasi lingkungan.
2. Hasil trand grafik sebelum intervensi stabil pada kategori tinggi, kemudian pada saat intervensi terjadi penurunan positif, dan setelah treatment diberikan trand grafik SSR tetap menurun lalu stabil mendatar.
3. Ada pengaruh teknik *self-management* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan *self-management* efektif untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa. Dengan demikian, konselor dapat menerapkan upaya kuratif maupun preventif. Upaya kuratif yakni pendekatan *self-management* dalam menangani siswa yang memiliki perilaku kecanduan *game online* di sekolah. Sementara upaya preventif yakni konselor dapat mengagendakan program

bimbingan untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa.

2. Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah Teori dan Praktek Konseling

Hasil penelitian menunjukkan kecanduan *game onlie* merupakan masalah pribadi yang memerlukan perhatian khusus dari konselor yang memerlukan keterampilan spesifik dalam menangani konseli dengan masalah kecanduan *game online online*. Dengan demikian, Dosen pengampu mata kuliah Teori dan Praktek Konseling dapat memasukan *self-management* dalam kurikulum teori konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konselingdan Psikoterapi*. Diterjemahkan oleh E. Koswara. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dewi, I. C. 2015. *Pengantar Psikologi Media*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Hartono. & Soedarmadji,. B. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Komalasari, G. dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Laili, F. M. & Nuryono, W. 2015. *Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*. Jurnal BK. Volume 05 Nomor 01 65-72.
- Mahmud, A. & Sunarty, K. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmawati, H. 2009. *Modifikasi Perilaku Manusia*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Retnowulan, D. A. & Warsito, H. 2013. *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK UNESA. Volume 03 Nomor 01. 335-340.
- Santoso, T. W. 2013. *Perilaku Kecanduan Permainan Internet dan Faktor Penyebabnya pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri)*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J. Takeuchi, K. & Nakata, H. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba: Otsuka.