



## Upaya Mengurangi Kecanduan *Game Online* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control pada Siswa Kelas 7A SMPN 11 Madiun

**Rahma Damayanti**, ✉ Universitas PGRI Madiun  
**Rischa Pramudia Trisnani** Universitas PGRI Madiun  
**Wiwik Setyowati** SMPN 11 Madiun

✉ [rahmadamayanti07@gmail.com](mailto:rahmadamayanti07@gmail.com)

### Abstrak:

*Game online* merupakan tempat setiap orang mengakses dan bermain secara gratis. *Game online* berdampak besar terhadap kehidupan manusia. Anak dianggap lebih rentan terhadap penggunaan *game online* daripada orang dewasa. Kecanduan *game online* ditandai dengan sejauh mana pemain bermain secara berlebihan dan berdampak negatif pada diri pemain tersebut. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 11 Madiun menunjukkan bahwa seluruh siswa dengan jenis kelamin laki-laki di kelas 7A mengalami kecanduan *game online* dan berdampak buruk seperti tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan, asik dengan *game* yang sedang dilakukan, berkata jorok, emosional, tidak mampu merespon pertanyaan dengan cepat dan tepat. Layanan bimbingan kelompok teknik *self control* diharapkan dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Peneliti memberikan layanan ini agar siswa dapat mengontrol, mengatur, membimbing, mengarahkan, dan menyusun perilaku menjadi lebih baik, sebagai upaya mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMPN 11 Madiun. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket dengan jumlah sampel 14 siswa. Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan uji presentase. Data yang diperoleh merupakan hasil pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa kecanduan *game online* menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri, sebanyak 2 siklus dengan perencanaan dan penerapan *self control* dan dilakukan selama 1 minggu menunjukkan penurunan yang sangat signifikan dari 42.9% menjadi 20.0%.

**Kata kunci:** *Kecanduan game online, Bimbingan kelompok, Self control, Siswa*



## PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang pada saat ini dinilai membawa pengaruh besar terhadap seluruh aspek kehidupan. Perkembangan sistem informasi dan komunikasi banyak mendukung dan membantu setiap aspek kehidupan, seperti belajar online, bekerja secara online, berbelanja online, membaca berita online, dan mencari hiburan seperti bermain *game online*. Pada tahun 2004 fasilitas internet yang sering digunakan adalah *email* 88%, *chatting* 79%, *downloading file* 68%, *usenet newgroup* dan *game online* sebesar 16%.<sup>1</sup> Fasilitas tersebut tentunya banyak digunakan oleh siswa pada saat ini salah satunya adalah penggunaan internet untuk bermain *game online*.

*Game online* merupakan tempat di mana setiap orang dapat mengakses dan bermain secara gratis. Berbagai jenis *game online* dapat menarik pemainnya, seperti game strategi dan game petualangan. *Game online* bukan sekedar permainan yang hanya dilihat saja, namun pemain dapat ikut serta dalam permainan gambar bergerak bersama dengan pemain lainnya, bahkan dalam *game online* pemain dapat bersaing untuk mendapatkan poin tertinggi dan terendah dan melihat seperti apa hasilnya menjadi pemain kalah atau pemenang. *Game online* memiliki dampak yang sangat besar terhadap kehidupan manusia, bukan hanya di Indonesia tetapi seluruh belahan dunia karena *game online* memfasilitasi pemainnya untuk dapat bermain dengan pemain lain dengan jarak jauh. Anak dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan *game online* daripada orang dewasa.<sup>2</sup> Kecanduan terhadap *game online* dapat ditandai dengan sejauh mana pemain bermain secara berlebihan dan berdampak negatif pada diri pemain tersebut.

Kecanduan *game online* merupakan aktivitas yang dapat memicu emosi dan banyak menyita waktu. Faktor yang dapat menjadi pemicu seorang individu mengalami kecanduan *game online* diantaranya adalah Faktor internal (1) Kurangnya pengendalian diri remaja membuat tidak dapat mengantisipasi dampak negatif dari bermain *game online* secara terus menerus, (2) keinginan untuk terus bersaing mendapatkan peringkat yang tinggi dalam *game online*, (3) bila berada di rumah dan di sekolah akan merasakan kebosanan, (4) serta tidak mampu memprioritaskan kegiatan penting lainnya. Faktor lain yaitu faktor eksternal yaitu (1) control lingkungan yang kurang dalam kebiasaan bermain game, (2) hubungan pergaulan, remaja yang kurang baik akhirnya memilih untuk bermain game, (3) orang tua yang terlalu memaksakan anak dalam kegiatan akademik dan bimbingan belajar, melupakan kebutuhan utama anak seperti berkumpul dan bermain bersama temannya.<sup>3</sup> Siswa yang memiliki kecanduan akan *game online* akan berdampak buruk terhadap keberhasilan dan pencapaiannya dalam berbagai hal serta berdampak pada kesehatannya.

Dampak dari kecanduan *game online* sebenarnya tidak hanya merujuk pada dampak negatif saja, tentunya terdapat juga dampak positifnya bagi peserta didik. Dampak positif memainkan *game online* adalah mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin serta sebagai hiburan untuk menghilangkan stres setelah kesibukan yang dilakukan. Para pemain *game* juga menjadikan game sebagai ladang usaha seperti jasa sebagai oemain dan jual beli koin paling tinggi dengan tarif yang telah ditentukan. Dampak negatif permainan *game online* yaitu timbulnya kekerasan dimasyarakat. Anak cenderung akan meniru perilaku dari figure dalam game yang menunjukkan adegan perkelahian. Permainan game juga dapat menghambat perkembangan anak dalam akademik karena tidak suka membaca dan belajar. Semakin lama akan muncul perilaku dan sifat yang tidak diinginkan seperti kekerasan pada teman bahkan orang tua.<sup>4</sup> Dampak-dampak negatif tersebutlah yang tentunya tidak diinginkan terjadi di lingkungan sekolah, lingkungan pertemanan, serta keluarga dari siswa.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 11 Madiun menunjukkan bahwa seluruh siswa dengan jenis kelamin laki-laki di kelas 7A mengalami kecanduan *game online* dan berdampak negatif pada diri siswa seperti tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan, asik dengan permainan *game* yang sedang dilakukan, berkata jorok, emosional, serta tidak mampu merespon pertanyaan dengan cepat dan tepat. Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan maka peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas 7A SMPN 11 Madiun. *Self control* merupakan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu hal

sesuai dengan aturan yang berlaku, mengambil Keputusan dengan bijak, mampu mengontrol dan mengarahkan diri pada hal yang lebih positif.<sup>5</sup> Peneliti memberikan layanan dengan teknik *self control* bertujuan agar siswa dapat melakukan control diri, mengatur, membimbing, mengarahkan, serta menyusun perilaku diri sendiri pada bentuk yang lebih baik, hingga mampu memberikan dampak positif pada diri individu tersebut. Melihat pada penelitian sebelumnya dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat mempengaruhi penurunan kecanduan *game online* dengan efektif dan signifikan pada siswa.<sup>6</sup>

Melihat pemaparan diatas, maka kecanduan *game online* perlu untuk segera diberikan penanganan. *Game online* dikhawatirkan akan berpengaruh pada perubahan pola pikir dan perilaku siswa dan mengarah pada hal yang menyimpang. Kepribadian siswa yang menyimpang dan terjadi terus menerus akan berdampak buruk pada prestasi belajar dan memburuknya hubungan sosial dimasyarakat. Penanganan tersebut merupakan salah satu upaya untuk menyadarkan serta mengurangi kecanduan game pada diri siswa kelas 7A SMPN 11 Madiun.

## METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan bagian dari penelitian tindakan yang termasuk pada penelitian tingkat dari penelitian kuantitatif.<sup>7</sup> Penelitian tindakan merupakan studi tentang hal yang terjadi di suatu komunitas sasaran, dan hasil dari penelitian ini langsung terfokus kepada komunitas yang terkena dampak. Ciri utama pada penelitian tindakan adalah keterlibatan penelitian dalam kegiatan dan tujuan peningkatan mutu program dan kegiatan melalui penelitian tindakan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memecahkan permasalahan, tetapi untuk memecahkan masalah secara ilmiah yang dapat diselesaikan dengan melakukan tindakan. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket berdasarkan aspek kecanduan *game online* menurut Lemmer. Aspek yang dapat di lihat dari siswa mengenai kecanduan *game online* yaitu *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problem*. Apabila semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala perilaku kecanduan *game online*.<sup>2</sup> Tempat dan subjek penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMPN 11 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024. Subyek pada penelitian tindakan kelas ini yaitu siswa kelas kelas 7A, adapun siswa yang kecanduan *game online* sebanyak 14 siswa.

## HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh dengan menggunakan instrument berupa angket. Angket tersebut secara spesifik merupakan penelitian yang digunakan dalam upaya mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Data pada penelitian ini diperoleh dari data hasil pre-test dan post-test setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I dan siklus II terkait kecanduan *game online*.

### Siklus I

Siklus I peneliti memberikan angket pre-test yang harus diisi oleh seluruh anggota kelompok untuk mengetahui gambaran tentang kecanduan *game online* sebelum diberikan tindakan. Adapun skor dan presentase angket berdasarkan hasil pengisian dari 14 siswa sebelum diberikan tindakan, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini :

**Tabel 1.** Hasil pre-test kecanduan *game online*

No	Nama Siswa	Skor	Presentase	Kategori
1	Aditya Naufal T	26	52.0%	Tinggi
2	Cahyo Dwi L	20	40.0%	Tinggi
3	Kevany Alviano W	19	38.0%	Tinggi
4	Ariesky Hutomo	13	26.0%	Sedang
5	Alfian Dzakki Pratama	21	42.0%	Tinggi
6	M. Raffi Lucky A	20	40.0%	Tinggi

7	Aditya Ega S	16	32.0%	Sedang
8	Michael Jullyac	31	62.0%	Tinggi
9	Fahreza Khalifah Aliansyah	26	52.0%	Tinggi
10	Muhammada Iqbal M	18	36.0%	Tinggi
11	Kathon Wenangjati Gumilar	23	46.0%	Tinggi
12	Alsen Sada Alfaro	22	44.0%	Tinggi
13	Arrasya Balang Pramana	24	48.0%	Tinggi
14	M. Rizky Setya P	16	32.0%	Sedang
Total				295
Mean				21

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 14 siswa terdapat 3 siswa yang memiliki kategori sedang, pada kategori tinggi sebanyak 11 siswa. Hasil keseluruhan dari skor 14 siswa diperoleh mean 21 dengan presentase 42.0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa dalam kategori tinggi. Berdasarkan data rata-rata siswa yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori tinggi, maka peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Pelaksanaan pemebrian layanan sebagai tindakan oleh peneliti pada siklus I dimulai dengan tahap pembukaan dan dilanjutkan tahap penjelasan tujuan dan alur kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan sedikit *ice breaking*, pertanyaan pemantik, dan menanyakan kesiapan anggota kelompok. Memasuki tahap inti peneliti memberikan materi terkait kecanduan *game online* dan mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi bersama. Peneliti kemudian mengajak seluruh anggota kelompok untuk melakukan perencanaan untuk 1 minggu kedepan sebagai *self control* siswa kaitannya dengan penggunaan *game online*. Peneliti mengajak seluruh anggota untuk berdiskusi kembali mengenai perencanaan yang telah anggota kelompok buat serta mengenai seberapa penting upaya yang harus dilakukan agar seluruh anggota kelompok dapat menurunkan kecanduan *game online* pada diri setiap individu anggota kelompok.

Peneliti akan memberikan angket post-test sebelum kegiatan layanan bimbingan kelompok berakhir untuk mengetahui perubahan pada anggota kelompok setelah diberikan tindakan pada siklus I. Adapun skor dan presentase angket berdasarkan hasil pengisian dari 14 siswa setelah tindakan siklus I, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini :

**Tabel 2.** Hasil post-test kecanduan *game online*

No	Nama Siswa	Skor	Presentase	Kategori
1	Aditya Naufal T	25	50.0%	Tinggi
2	Cahyo Dwi L	19	38.0%	Sedang
3	Kevany Alviano W	18	36.0%	Sedang
4	Ariesky Hutomo	13	26.0%	Sedang
5	Alfian Dzakki Pratama	20	40.0%	Tinggi
6	M. Raffi Lucky A	18	36.0%	Sedang
7	Aditya Ega S	16	32.0%	Sedang
8	Michael Jullyac	29	58.0%	Tinggi
9	Fahreza Khalifah Aliansyah	24	48.0%	Tinggi
10	Muhammada Iqbal M	16	32.0%	Sedang
11	Kathon Wenangjati Gumilar	21	42.0%	Tinggi
12	Alsen Sada Alfaro	21	42.0%	Tinggi
13	Arrasya Balang Pramana	24	48.0%	Tinggi
14	M. Rizky Setya P	16	32.0%	Sedang
Total				280
Mean				20

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 14 siswa terdapat 7 siswa yang memiliki kategori sedang, pada kategori tinggi sebanyak 7 siswa. Hasil keseluruhan dari skor 14 siswa diperoleh mean 20 dengan presentase 40.0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa masih dalam kategori tinggi. Berdasarkan evaluasi pada siklus I yang menunjukkan bahwa 7 dari 14 siswa masih berada di kategori tinggi, maka peneliti membuat perencanaan untuk melakukan tindakan siklus II yang lebih efektif dari siklus I dengan melakukan refleksi dari perencanaan yang telah di buat dan dilakukan oleh anggota kelompok. Sehingga sangat diharapkan dengan perencanaan *self control* penggunaan *game online* dalam 1 minggu kedepan lebih efektif menurunkan kecanduan *game online* pada anggota kelompok.

## **Siklus II**

Siklus II peneliti menggunakan data hasil post-test pada siklus I sebagai acuan dan sebagai data pre-test pada siklus II untuk melihat pengurangan kecanduan *game online* pada siswa. Adapun skor dan presentase angket berdasarkan hasil pengisian dari 14 siswa setelah tindakan siklus I, dapat dilihat melalui tabel 2. Hasil Post-Test Kecanduan *Game Online*. Berdasarkan hasil Post-Test Kecanduan *Game Online* pada siklus I, kegiatan layanan bimbingan kelompok pada siklus II tidak jauh berbeda dengan siklus I yaitu memberikan materi terkait manfaat dari *self control* mengurangi kecanduan *game online* dan berdiskusi secara berkelompok terkait hasil perencanaan dan tindakan yang dilakukan anggota kelompok selama 1 minggu sebelumnya. Kegiatan ini akan menyadarkan anggota kelompok akan manfaat dari *self control* yang telah mereka rencanakan dan lakukan sehingga hal tersebut berhasil dan terasa manfaatnya.

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan penjelasan tujuan dan alur kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan sedikit *ice breaking*, pertanyaan pemantik, dan menanyakan kesiapan anggota kelompok. Memasuki tahap inti peneliti memberikan materi terkait manfaat dari *self control* mengurangi kecanduan *game online* dan mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi bersama terkait capaian setiap anggota kelompok dalam melakukan perencanaan yang telah mereka buat sebelumnya untuk mengurangi kecanduan *game online*. Selama kegiatan diskusi diketahui bahwa semua anggota kelompok telah membuat perencanaan dengan baik dan sesuai dengan keadaan mereka. Seluruh anggota kelompok dapat melakukan tindakan sesuai dengan perencanaan yang mereka buat meskipun terdapat sedikit kendala dan sedikit kurangnya konsistensitas dari beberapa anggota kelompok dalam melakukan perencanaan yang telah dibuat.

Anggota kelompok juga menyampaikan jika dengan *self control* / perencanaan yang telah mereka buat, mereka dapat menyelesaikan beberapa kegiatan seperti membantu orang tua, mengerjakan tugas, dan bermain dengan teman di lingkungan rumah karena menjalankan perencanaan yang telah dibuat untuk mengurangi kecanduan *game online*. Peneliti mengarahkan seluruh anggota untuk terus membuat perencanaan minimal untuk 1 minggu kedepan dan dilakukan secara berkala sebagai upaya untuk melatih konsistensitas dari anggota kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online* pada diri anggota kelompok. Sebelum kegiatan bimbingan kelompok diakhiri, peneliti memberikan angket post-test untuk mengetahui perubahan pada anggota kelompok setelah diberikan tindakan pada siklus II. Adapun skor dan presentase angket berdasarkan hasil pengisian dari 14 siswa setelah tindakan siklus II, dapat dilihat melalui tabel dibawah ini :

**Tabel 3.** Hasil post-test kecanduan game online

No	Nama Siswa	Skor	Presentase	Kategori
1	Aditya Naufal T	13	26.0%	Sedang
2	Cahyo Dwi L	12	24.0%	Rendah
3	Kevany Alviano W	11	22.0%	Rendah
4	Ariesky Hutomo	9	18.0%	Rendah
5	Alfian Dzakki Pratama	12	24.0%	Rendah
6	M. Raffi Lucky A	12	24.0%	Rendah
7	Aditya Ega S	11	22.0%	Rendah
8	Michael Jullyac	12	24.0%	Rendah
9	Fahreza Khalifah Aliansyah	11	22.0%	Rendah
10	Muhammada Iqbal M	10	20.0%	Rendah
11	Kathon Wenangjati Gumilar	11	22.0%	Rendah
12	Alsen Sada Alfaro	12	24.0%	Rendah
13	Arrasya Balang Pramana	11	22.0%	Rendah
14	M. Rizky Setya P	11	22.0%	Rendah
Total			158	
Mean			11	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 14 siswa terdapat 1 siswa yang memiliki kategori sedang, pada kategori rendah sebanyak 13 siswa. Hasil keseluruhan dari skor 14 siswa diperoleh mean 11 dengan presentase 22.0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa sudah menurun dan dalam kategori rendah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian tindakan kelas melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self control* dapat menurunkan kecanduan *game online* pada siswa. Pada siklus I peneliti memberikan angket pre-test sebagai data awal seluruh anggota kelompok untuk mengetahui gambaran tentang kecanduan *game online* sebelum diberikan tindakan dan hasilnya 75% anggota kelompok berada di kategori tinggi kecanduan *game online*, 3 anggota lainnya berada di kategori sedang. Kategori tinggi ini meliputi terdapatnya ciri khas yang sering muncul seperti bermain game merupakan aktivitas yang penting dalam hidup, toleransi yang kurang, suasana hati yang tidak stabil, tidak setuju bila bermain game dikurangi atau di hentikan, mengulangi pola yang sama, mudah berada pada konflik dan masalah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa perlu untuk mendapatkan penanganan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dialami. Setelah di berilakan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1, peneliti memberikan angket post-test untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami oleh anggota kelompok setelah diberikan tindakan. Hasil dari post-test menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat menurunkan kecanduan *game online* dari 42.0% menjadi 40.0%, terdapat 7 anggota kelompok yang mengalami penurunan yang baik, meskipun masih terdapat 7 anggota kelompok yang berada pada kategori tinggi pada hasil post-test siklus I, sehingga diperlukan tindaklanjut dengan melakukan siklus II.

Pada siklus II peneliti menggunakan data hasil post-test pada siklus I sebagai acuan dan sebagai data pre-test pada siklus II untuk melihat pengurangan kecanduan *game online* pada siswa. Adapun skor dan presentase angket berdasarkan hasil pengisian dari 14 siswa setelah tindakan siklus I, dapat dilihat melalui tabel 2. Hasil Post-Test Kecanduan *Game Online*. Berdasarkan hasil Post-Test Kecanduan *Game Online* pada siklus I, kegiatan layanan bimbingan

kelompok pada siklus II tidak jauh berbeda dengan siklus I yaitu memberikan materi terkait manfaat dari *self control* mengurangi kecanduan game online dan berdiskusi secara berkelompok terkait hasil perencanaan dan tindakan yang dilakukan anggota kelompok selama 1 minggu sebelumnya. Kegiatan ini akan menyadarkan anggota kelompok akan manfaat dari *self control* yang telah mereka rencanakan dan lakukan sehingga hal tersebut berhasil dan terasa manfaatnya. Setelah dilakukan layanan peneliti memberika angket post-test untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami oleh anggota kelompok setelah diberikan tindakan pada siklus II.

Hasil dari post-tes siklus II ini tingkat kecanduan *game online* seluruh anggota kelompok mengalami penurunan. Hal tersebut terjadi karena anggota kelompok telah melaksanakan perencanaan yang di buat pada siklus I selama 1 minggu sebelum pertemuan siklus II, sehingga seluruh anggota merasakan manfaat secara langsung dari upaya *self control* yang mereka lakukan. Hal tersebut didukung dengan data pada post-test seluruh anggota yang menyatakan bahwa semua persentase anggota menurun dari sebelumnya dan dalam kategori rendah menjadi 22.0%. Turunnya presentase dan kategori tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki ciri khas bahwa game bukan aktivitas penting, toleransi meningkat, suasana hati stabil, bukan hal yang berat bila bermain game dikurangi atau dihentikan, mengubah pola lama menjadi pola baru yang lebih positif, dan tidak mudah berada pada konflik dan masalah. Hal tersebut sesuai dan sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat mngurangi dan menurunkan kecanduan *game online* pada siswa.<sup>6</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada siswa kelas 7A SMPN 11 Madiun dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat menurunkan kecanduan *game online* pada siswa. Penurunan kecanduan *game online* terjadi pada setiap siklusnya. Penerapan *self control* dengan merencanakan kegiatan penurunan kecanduan *game online* yang telah dibuat oleh siswa dan dilakukan selama 1 minggu menunjukkan penurunan yang sangat signifikan dari 42.9% menjadi 20.0%. penurunan tersebut ditunjukkan dari aspek kecanduan *game online* diantaranya siswa tidak memiliki ciri khas bahwa game bukan aktivitas penting, toleransi meningkat, suasana hati stabil, bukan hal yang berat bila bermain game dikurangi atau dihentikan, mengubah pola lama menjadi pola baru yang lebih positif, dan tidak mudah berada pada konflik dan masalah. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menggunakan media yang lebih menarik dan efektif dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self contro*, serta menerapkan pada subjek dan tempat lain sebagai objek penelitian dengan permasalahan yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Angela. *Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa sdn 015 kelurahan sidomulyo kecamatan samarinda ilir*. eJournal Ilmu Komunikasi, 2013, 1 (2) : 532-544 .
- (2) Lemmens, J. S.; Valkenburg, P. M.; Peter, J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychol.* **2009**, *12* (1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- (3) Kimberly Young. 2009. *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescent*. *The American Journal of Family Therapy*, 37: 355- 372.
- (4) Al-Munajjid, S. M. *Bahaya game*; Cet.; Solo : Aqwam, 2016.

- (5) Ghufron, M. *Teori Psikologi*; Ar-Ruzz Media: Jogjakarta, 2010.
- (6) Nija, Y. I. Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Ter. J. Bimbing. Dan Konseling* **2020**, 4 (2).
- (7) Suyanto, Slamet. *Penelitian tindakan kelas (Classroom action research)*; Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.