

# **THE EFFECT OF SELF CONTROL TECHNIQUE ON STUDENT ONLINE GAME BEHAVIOR BEHAVIOR AT SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU**

**Usdiatul Annisa<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup>**

*E-mail: usdiatulannisa@yahoo.com, elniyakub19@gmail.com, donal@lecturer.unri.ac.id  
Nomor Telepon: 08117061966*

*Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau*

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of self control techniques on online game addiction behavior of students of Pekanbaru Muhammadiyah II Vocational School. This type of research is a quantitative research with Pre-Experiment method. The research design used in this study is "One Groups Pretest-Posttest Design". The measuring instrument used in this study is the scale of measurement of Online Game addiction behavior which consists of 50 items before being validated, and after the validity is obtained valid items amounting to 30 items with validity of 0,250 and reliability of 0.747. Determination of the subject using purposive sumpling technique, and getting 7 subjects from the Muhammadiyah 2 Pekanbaru Vocational High School who were identified as having a high level of online game addiction behavior. The data analysis technique used was a non-parametric statistical technique using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. For this reason, it can be concluded that there are differences in the scores of students' online game addiction behavior before and after being given treatment in the form of self control techniques. From the Rank Spream Test results obtained  $r = 0.782$  while the correlation coefficient  $r^2$  is 0.612. Thus there is the effect of the Self Control technique on the online game addiction behavior of 0.61.2% students at the Muhammadiyah 2 Vocational School in Pekanbaru.*

**Key Words:** *Self Control, Online Game Addiction Behavior for Vocational Students.*

# PENGARUH TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE SISWA DI SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU

Usdiatul Annisa<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup>

E-mail: usdiatulannisa@yahoo.com, elniyakub19@gmail.com, donal@lecturer.unri.ac.id  
Nomor Telepon: 08117061966

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self Control* terhadap perilaku *kecanduan Game online* siswa SMK Muhammadiyah II Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan metode Pre-Eksperiment. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest- Posttest Design*“. Alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku kecanduan *Game Online* yang terdiri dari 50 item sebelum di validitas, dan setelah di validitas di peroleh item valid sejumlah 30 item dengan validitasnya sebesar 0,250 dan reliabilitasnya sebesar 0.747. penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sumpling*, dan memperoleh subjek 7 siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku kecanduan game online tinggi. teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kecanduan game online siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *self Control*. Dari Hasil Uji *Rank Spreamen* di peroleh  $r = 0,782$  sedangkan koefisien kolerasi  $r^2$  adalah 0,612. Dengan demikian terdapat pengaruh teknik *Self Control* terhadap perilaku kecanduan game online siswa 0,61,2% di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Self Control*, Perilaku Kecanduan Game Online Siswa.

## PENDAHULUAN

Maraknya *Game online* menyebabkan pemain *Game Online* menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut dan mengarahkan perilaku menyimpang seperti peperangan dan perkelahian membuat perkembangan anak dan remaja menjadi terpengaruh dan memodelling apa yang ada di game tersebut. Dengan tampilan game yang menarik, suara yang memacu adrenalin dalam game tersebut sehingga membuat seseorang menjadi tertantang dan merasa gembira atau senang bermain *game online*. Para pengguna game online memenangkan dalam sebuah permainan, maka mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya hebat, mantap dan juara, dari keyakinan tersebut muncullah perilaku untuk bermain ketahap level yang selanjutnya sehingga mencapai puncak yang maksimum (level yang sangat tinggi atau terakhir) dan hal tersebut dilakukan secara terus menerus.

Didalam penelitian Pradipta Christy Pratiwi, Dkk (2012) menjelaskan bahwa *kecanduan game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Perilaku adiksi game online adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan diri sendiri, meskipun demikian tidak membuat individu berusaha untuk menghentikan bermain game online karena individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan game online. Seseorang yang mengalami kecanduan game online biasa menggunakan waktu 2-10 jam perminggu bahkan 39 jam dalam seminggu.

Kecanduan *Game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *Internet Addictive Disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer Game Addiction* (berlebihan bermain *Game*). Dari sini terlihat bahwa *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. Adapun aspek-aspek perilaku yang meliputi kecanduan bermain *game online* didalam buku Kimberly (2017) yaitu : *Mood modification, Withdrawal, Tolerance, Konflik, Salience, Relapse dan reinstatement*.

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Sanditaria pada tahun 2012 di wilayah Jatinangor, Sumedang menghasilkan data sebanyak 71 responden 62% diantaranya termasuk dalam kategori kecanduan *Game online*. Responden dalam penelitian tersebut adalah anak usia sekolah yang memiliki rentang usia 6-12 tahun. Anak-anak lebih rentan terhadap penggunaan permainan *Game online* dari pada orang dewasa. Anak yang kecanduan *Game* bisa berlanjut sampai anak menginjak usia remaja bahkan sampai dewasa kalau tidak ada yang mengatasi.

Peneliti melihat bagaimana dampak negatif siswa yang kecanduan bermain *Game online* di SMK Muhammadiyah II Kota Pekanbaru. Salah satu cara untuk mengurangi dampak negative tersebut menurut peneliti adalah peneliti menggunakan pendekatan *Behavior* pada terapi *Self-Control*. Menurut Bandura dalam Geogre (2016) regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Bandura menganggap lingkungan tempat seseorang pasti membentuk dan mempengaruhi perilakunya. Dia menyebut konsep ini dengan determinisme resiprokal, yaitu dunia dan perilaku seseorang itu saling mempengaruhi.

Ada beberapa tahapan dalam teknik *self control* ini menurut Bandura, tahapan itu sebagai berikut: 1. Pengamatan diri, yaitu kita melihat diri dan perilaku kita sendiri serta terus mengawasinya. 2. Respon Diri, yaitu kita telah membandingkan diri dan perilaku kita dengan standar ukuran tertentu, maksudnya disini kalau perilaku kita tidak sesuai dengan standar ukuran, kita dapat mengganjar diri sendiri dengan respon diri sebaliknya kalau kita dapat memberikan respon diri terhadap diri kita sendiri maka kita dapat memberi imbalan. 3. Grafik-grafik Behavioral, yaitu pengamatan terhadap diri sendiri, kita bisa membuat sebuah catatan-catatan penting untuk diri sendiri agar dapat mengawasi secara terus menerus perilaku kita sendiri. 4. Perjanjian Diri, yaitu kita membuat perjanjian pada diri sendiri dan bersiap pula menghukum diri sendiri ketika tidak berhasil menjalankan perjanjian telah dibuat.

Untuk itu peneliti berasumsi bahwa menggunakan terapi *Self-Control* dapat untuk dijadikan bahan penelitian terhadap perilaku siswa yang kecanduan *Game online* untuk meminimalisir dan kembali merubah sikap perilaku remaja tanpa harus menghilangkan kebiasaan bermain *Game*. Artinya peneliti tidak menghilangkan kebiasaan bermain *Game* tapi melainkan merubah pola pikir, memberikan terapi dan mengurangi waktu bermain game online.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku kecanduan game online siswa-siswa disekolah masih termasuk tinggi, sehingga menjadikan mereka mudah kecanduan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku *kecanduan game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok. (2) Untuk mengetahui perbedaan tingkat perilaku *kecanduan game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok. (3) Untuk mengetahui pengaruh teknik *self control* terhadap penurunan perilaku *kecanduan game online* siswa melalui bimbingan kelompok.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang berlokasi di jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 90, Kp. Melayu, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku *kecanduan game online*. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tingkatan dan persentase perilaku siswa terhadap *kecanduan game online* sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

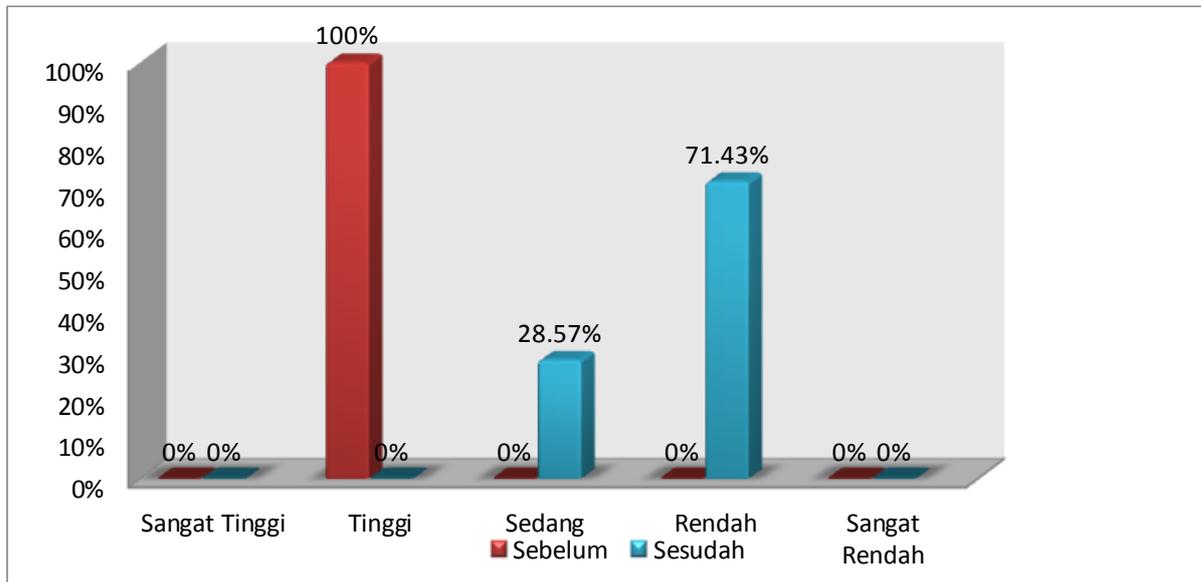
**Tabel 1.1** Gambaran Perilaku *Kecanduan Game online* Siswa sebelum dan sesudah di berikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok.

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	117 – 150	0	0%	0	0%
2	Tinggi	93 – 116	7	100%	0	0%
3	Sedang	69 – 92	0	0%	2	28.5%
4	Rendah	45 – 68	0	0%	5	71.4%
5	Sangat Rendah	≤ 44	0	0%	0	0%
<b>Jumlah</b>			7	100%	7	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *kecanduan Game online* siswa diberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok .Sebelum diberi diberikan teknik *self control* perilaku *kecanduan Game online* siswa berada pada kategori tinggi yaitu 100 % (7 orang), sedangkan sesudah diberikan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok perilaku *kecanduan game online* siswa menunjukkan penurunan kategori rendah yaitu 71,43% (5 orang), dan sedang 28,57 % (2orang). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:

**Gambar 1.1** Grafik Perilaku *Kecanduan game online* Siswa sebelum dan sesudah di berikan teknik *Self control* melalui bimbingan kelompok.



Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan perilaku *kecanduan Game online* siswa sebelum diberikan teknik *self control* berada pada kategori tinggi(100 %) setelah dilakukan treatment dengan menggunakan teknik *self control* menghasilkan kategori rendah 71,43% dan kategori sedang 28,57%.

Pada pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mnegurangi perilaku kecanduan game online dapat dilihat melalui tahapan demi

tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir perilaku anggota kelompok dari yang negative menjadi positif untuk mengurangi perilaku kecanduan game online yang ada pada mereka. Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima ada dalam prosedur pelaksanaan teknik *Self Control*. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan *self control* cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh Pimpinan kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini Pimpinan kelompok lebih terlihat aktif namun pada saat latihan anggota kelompok terlihat cukup baik.

Peningkatan pelaksanaan *self Control* ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan kedua dan dan ketiga, karena pada pertemuan ini lebih melatih anggota kelompok untuk mempraktikkan cara untuk mengurangi perilaku *kecanduan game online* yang anggota kelompok miliki. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan *self control* anggota kelompok menyebutkan bentuk perilaku *kecanduan game online* yang pernah dilakukan di lingkungan sekolah lalu melakukan latihan cara untuk mengurangi perilaku kecanduan yang dimiliki anggota kelompok. Selanjutnya, pada pertemuan keempat untuk mengukuhkan perubahan perilaku yang sudah dilatihkan secara langsung anggota kelompok secara bersama-sama membacakan ikrar atau pernyataan agar tidak melakukan perilaku *kecanduan game online* lagi. dan pertemuan terakhir pimpinan kelompok memberikan perubahan apa yang di rasakan oleh masing-masing anggota kelompok.

Untuk mengetahui perbedaan perilaku *kecanduan game online* siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self control* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 25 pada tabel 1.2 dibawah ini.

**Tabel 1.2** Perbedaan Perilaku *Kecanduan Game online* Siswa sebelum dan sesudah di berikan teknik *self control* dengan Uji Wilcoxon  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POSTTEST – PRETEST
Z	-2,384 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (0,017) <  $\alpha$  0,05 yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *self Control* untuk mengurangi perilaku *kecanduan game online* siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self control* untuk mengurangi perilaku kecanduan game online siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *uji rank spearman* dengan SPSS versi 25 pada tabel 1.3 dibawah ini.

**Tabel 1.3** Pengaruh Teknik *Self Control* terhadap perilaku *kecanduan game online* Siswa dengan Uji Rank Spearman.

		pretest	posttest	
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000	.782*
		Sig. (2-tailed)	.	.038
		N	7	7
Posttest	Correlation Coefficient	.782*	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.038	.
		N	7	7

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi  $(0,38) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan game onlinesiswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,782.Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0.782)^2 \times 100\% \\ &= 0.612 \times 100 \\ &= 61.2\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku *kecanduan Game online* siswa adalah 61% sedangkan 39% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan dan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok .Hal ini dapat dilihat dari pengurangan skort yang ada pada mulanya sebelum diberikan treatment dengan teknik *Self control*. Seluruh responden berada pada kategori tinggi sebanyak 7 orang siswa.Kemudian setelah pelaksanaan treatmen dengan teknik *self control*, adanya penurunan pada setiap indikator. Skor per- indikator yaitu responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 5 orang siswa dan kategori sedang 2 orang siswa.

Menurut Bandura(2016) regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Bandura menganggap lingkungan tempat seseorang pasti membentuk dan mempengaruhi perilakunya. Dia menyebut konsep ini dengan determinisme resiprokal, yaitu dunia dan perilaku seseorang itu saling mempengaruhi. Ada beberapa tahapan dalam teknik *self control* ini menurut bandura , tahapan itu sebagai berikut : 1. Pengamatan diri,yaitu kita melihat diri dan perilaku kita sendiri serta terus mengawasinya. 2.Respon Diri, yaitu

kita telah membandingkan diri dan perilaku kita dengan standar ukuran tertentu, maksudnya disini kalau perilaku kita tidak sesuai dengan standar ukuran, kita dapat mengganjar diri sendiri dengan respon diri sebaliknya kalau kita dapat memberikan respon diri terdapat diri kita sendiri maka kita dapat memberi imbalan. 3. Grafik-grafik Behavioral, yaitu pengamatan terhadap diri sendiri, kita bisa membuat sebuah catatan-catatan penting untuk diri sendiri agar dapat mengawasi secara terus menerus perilaku kita sendiri. 4. Perjanjian Diri, yaitu kita membuat perjanjian pada diri sendiri dan bersiap pula menghukum diri sendiri ketika tidak berhasil menjalankan perjanjian telah di buat. Dalam treatment ini, penulis menambahkan treatment yang ke 5. Evaluasi diri, dalam hal ini responden wajib mengevaluasi dirinya, agar bisa mengontrol diri dengan baik, sehingga tidak kecanduan game online lagi.

Dalam penelitian ini ada enam item indikator yang menjadi ukuran terjadinya perubahan perilaku siswa yang kecanduan game Online dengan menggunakan teknik *self control* dengan cara bimbingan kelompok. Diawali indikator *Mood Modifacation* (Perubahan suasana), setelah siswa diberikan teknik *Self control* dengan menggunakan bimbingan kelompok, yang diberikan pada tujuh orang responden pengguna game online dengan katagori tinggi, setelah dilakukan treatment *Self control* dengan bimbingan kelompok yang menekankan pada *Mood Modification* (perubahan Suasana) mengalami penurunan yang signifikan dari 7 orang responden tersebut, diantaranya perubahan yang terjadi perubahan suasana perasaan negatif, yang dulunya bermain game online sepanjang hari, setelah treatment sudah bisa mengatur mengendalikan perasaannya menjadi positif (dapat menempatkan dirinya pada sesuatu yang wajar), selanjutnya perubahan yang terjadi yaitu perubahan perilaku kehidupan sehari-hari. Ini berarti siswa sudah mampu berpola tingkah laku yang baik dan normal seperti siswa lainnya, yang dulu siswa tersebut berpola tingkah laku yang tak sesuai dengan norma yang wajar, yang diakibatkan oleh kecanduan game online. Contoh siswa sudah bisa tidur dan bangun tepat pada waktunya, tidak terlambat lagi masuk sekolah dipagi hari, tidak bermain game online lagi saat guru sedang mengajar, tidak bolos saat jam sekolah, dan sikap positif yang lain.

Kecanduan game online sesudah diberikan treatment dengan menggunakan teknik *Self control* melalui bimbingan kelompok mengalami penurunan yang besar, penurunan ini berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini memberi makna bahwa treatment *self control* ini dengan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan siswa yang bermain game online pada siswa kelas X TKJ 2 SMK Muhammadiyah 2 kota Pekanbaru, ini dapat diketahui saat treatment berlangsung suasana kelas, aman, adem, kondusif, tertib, lancar, dapat berdiskusi dengan baik, sudah berani mengeluarkan pendapat yang berhubungan dengan game online, sudah bisa menghargai teman, aktif dalam diskusi kelompok, disiplin (tepat waktu), termotivasi dan bersemangat, yang sangat penting bagi responden sudah mengenal dirinya, sudah bisa mengontrol atau mengawasi dirinya, saat bermain Game online, tahu durasi waktu yang mereka gunakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anang Ariyanto (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan game online, begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan game online.

Hal ini juga diperkuat dari hasil Penelitian yang diteliti oleh Sanditaria pada tahun 2012 di wilayah Jatinangor, Sumedang menghasilkan data sebanyak 71 responden 62%

diantaranya termasuk dalam kategori kecanduan *Game online*. Responden dalam penelitian tersebut adalah anak usia sekolah yang memiliki rentang usia 6-12 tahun. Anak-anak lebih rentan terhadap penggunaan permainan *Game online* dari pada orang dewasa. Anak yang kecanduan *Game* bisa berlanjut sampai anak menginjak usia remaja bahkan sampai dewasa kalau tidak ada yang mengatasinya.

Dari pernyataan hasil penelitian yang relevan dan hasil penelitian dari peneliti, bahwa pecandu *Game online*, sangatlah perlu diperhatikan baik itu guru (anggota sekolah), orang tua, lingkungannya, Guru Bimbingan Konseling (Konselor) dan yang sangat penting adalah diri responden itu sendiri, dimana *self control* merupakan landasan atau fundamen yang menentukan arah dan tujuan hidupnya, pola pikirnya, cara bergaulnya, mengenal jati dirinya, disiplin cara hidupnya dan sangat penting responden dapat menjaga disiplin hidupnya dan akan menghasilkan keberhasilan dalam hidupnya. Dalam kata lain keberadaan *Self control* yang tinggi, akan mengurangi kecanduan *game online* rendah, sebaliknya *Self control* rendah, akan menghasilkan *Kecanduan Game online* tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anang Ariyanto (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online*, begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online*.

Hal ini juga diperkuat dari hasil Penelitian yang diteliti oleh Sanditaria (2012) di wilayah Jatinangor, Sumedang menghasilkan data sebanyak 71 responden 62% diantaranya termasuk dalam kategori kecanduan *Game online*. Responden dalam penelitian tersebut adalah anak usia sekolah yang memiliki rentang usia 6-12 tahun. Anak-anak lebih rentan terhadap penggunaan permainan *Game online* dari pada orang dewasa. Anak yang kecanduan *Game* bisa berlanjut sampai anak menginjak usia remaja bahkan sampai dewasa kalau tidak ada yang mengatasinya.

Ditegaskan dalam penelitian Rahmad Nico Suryanto (2015) selain memberikan dampak negatif juga memberikan dampak positif, dampak positif dalam bermain *game online* yaitu dampak yang bisa dibidang memberikan manfaat/ pengaruh baik bagi penggunaannya.

Hasil penelitian selanjutnya, penelitian Sariyani (2017) juga mengatakan bahwa ada nya hubungan antara control diri dan intensitas pengguna media social dengan kemampuan sosialisai pada siswa SMA Negeri 5 samarinda maka semakin tinggi control diri dan intensitas penggunaan media maka akan semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa.

Sedangkan penelitian Dewi Maisaroh,dkk(2016) tentang pengaruh latihan *self control* melalui konseling kelompok Terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku menjadi lebih baik, ini berarti latihan *self control* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku agresif siswa.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa kesimpulan yang dapat peneliti ambil antara lain :

1. Perilaku *kecanduan game online* Siswa sebelum diberikan teknik *self control* berada pada kategori tinggi setelah diberikan teknik *Self Control* perilaku *kecanduan Game online* siswa berada pada kategori rendah melalui bimbingan kelompok.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan Perilaku *Kecanduan Game online* Siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self Control*.
3. Ada pengaruh yang signifikan Teknik *self control* terhadap penurunan perilaku *kecanduan game online* Siswa melalui bimbingan kelompok.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa saran dan rekomendasi untuk beberapa pihak terkait antara lain :

1. Kepada kepala sekolah memberikan arahan kepada guru-guru khususnya guru BK untuk lebih memperhatikan atau memfokuskan untuk siswa-siswa yang berperilaku *kecanduan bermain Game online*.
2. Kepada guru BK untuk dapat mengidentifikasi hal apa saja yang membuat siswa kesulitan untuk mengontrol dirinya terhadap bermain game online.
3. Kepada siswa diharapkan untuk lebih mengontrol diri dalam bermain game online.
4. Kepada peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti perilaku *kecanduan game online* dengan menggunakan teknik-teknik lain seperti : teknik role playing, game dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anang Arianto.2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surakarta.*(online).
- George C.Boeree. 2016. *Personality Theories*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kimberly. 2017. *Kecanduan Internet*. Yogyakarta. Pustaka Belajar
- Pradipta Chsirsty Pratiwi, Dkk. 2. *Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau dari Efikasi Diri akademik dan Keterampilan Sosial Pada Remaja Di Surakarta.* (online). 1(2).
- <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/search/authors/view?firstName=Pradipta&middleName=&lastName=Christy%20Pratiwi&affiliation=&country=>(Di akses 11 maret 2019).
- Rahmad Nico Suryanto. 2015. *Dampak Positif Dan Negatif Permainan Game Online Dikalangan Pelajar.* ( online ). 2(2).  
<https://media.neliti.com/media/publications/32394-ID-dampak-positif-dan-negatif-permainan-game-online-dikalangan-pelajar.pdf> (di akses 5 oktober 2015).
- Sanditriana, 2012. *Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang.* (online).1(1).<http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/745> ( Diakses 5 april 2019).
- Sariyani. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosial.*(online). 5(4).[http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/07/ejournal%20Sariyani%20\(07-03-18-02-20-36\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/07/ejournal%20Sariyani%20(07-03-18-02-20-36).pdf) (diakses 28 Februari 2019)
- Maisaroh.Dewi .dkk. 2017. *Pengaruh latihan self control melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa.*Jurnal FKIP Unviversitas Bengkulu.Volume 15. No.2