



Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga

Nani Barorah Nasution¹, Yohana Roma Claurisa Simanullang²

^{1,2} Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Email: Yohanamanullang2017@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 2 Sibolga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif. Dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experimental). Dengan desain penelitian yang digunakan adalah one group design pre-test dan post-test design. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII-C yang memiliki kemampuan self awareness rendah. Data penelitian dikumpulkan melalui skala self awareness yang berjumlah 31 item pernyataan yang sudah valid dan reliabel, reliabilitas instrumen tersebut adalah 0,8731. Instrumen diberikan sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok sebanyak 4 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum (pre-test) dilakukan konseling kelompok teknik problem solving skor rata-rata Self Awareness sebesar 58,25 dan setelah (post-test) diberikan layanan konseling kelompok teknik problem solving, maka rata-rata Self Awareness yang diperoleh adalah 97,37. Maka dari itu terjadilah peningkatan Self Awareness siswa sebesar 40,4%. Dengan mengetahui uji Wilcoxon dengan nilai peringkat terkecil yaitu 10. Sehingga $J(\text{hitung}) = 10$, $\alpha = 0,05$, dan $n = 8$, maka diperoleh $J(\text{tabel}) = 4$. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J(\text{hitung}) > J(\text{tabel})$ dimana $10 > 4$. Maka dapat dikatakan "Ada konseling kelompok teknik Problem Solving untuk meningkatkan Self Awareness tentang bahaya kecanduan game online di SMP Negeri 2 Sibolga" dengan demikian hipotesis dapat diterima.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Problem Solving, Self Awareness, Kecanduan game online

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pembelajaran secara teknis profesional berguna untuk meningkatkan kualitas hidup manusia merupakan tujuan dari pendidikan. Bentuk pelaksanaan pembelajaran yang baik akan memberi dampak panjang bagi pengembangan potensi siswa melalui lingkungan baik alam maupun lingkungan sosial (Anwar, 2006). Seperti yang tertera

pada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 dikatakan bahwa “Pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana guna menciptakan situasi dan kondisi belajar yang aktif, mengembangkan spiritual keagamaan yang baik, mampu mengontrol diri, berwawasan yang luas, berakhlak mulia, serta bermanfaat bagi masyarakat, bangsa dan negara” (Undang-Undang RI, 2003).

Dari pernyataan diatas dapat diartikan bahwa pendidikan merupakan suatu perwujudan kebudayaan pada individu yang dinamis. Maka dari itu, terjadinya perkembangan pendidikan akan memberikan perubahan pada budaya kehidupan. Pendidikan adalah upaya yang dilakukan oleh individu atau kelompok guna menciptakan taraf hidup yang lebih tinggi terkait kematangan mental (Sudirman, dkk., 1992). Istilah ini dikenal dengan life skill yang berarti kecakapan hidup. Pengertian kecakapan hidup menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan potensi psikososial untuk bertindak laku positif guna memenuhi kebutuhan hidup dan siap untuk menghadapi rintangan dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan pendapat, WHO (1997) bahwa life skill merupakan kemampuan individu untuk bertindak laku adaptif dalam menangani berbagai tantangan dan rintangan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari secara efektif. WHO (World Health Organization) membagi kecakapan hidup dalam lima golongan, yakni: 1) mengenal diri (self-awareness) atau pribadi (personal Skill), 2) sosial (social skill), 3) berpikir (thinking skill), 4) akademik (academic skill), serta 5) kejujuran (vocational skill).

Salah satu bagian dari life skill yang perlu dikembangkan dalam penelitian ini adalah self-awareness (fitri 2017). Self-awareness (kecakapan mengenal diri) menurut Bradberry Greaves (2005) ialah suatu potensi dalam mengenal dan memahami emosi diri secara tepat terhadap berbagai situasi dalam hidup. Rendahnya tingkat kesadaran diri pada peserta didik akan mempengaruhi penggunaan gadget. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta didik yang lebih memilih untuk bermain game online daripada melakukan aktivitas belajar lainnya sehingga menimbulkan kecanduan akan game online. Peng & Liu (2010) mengatakan bahwa kecanduan game online merupakan keadaan psikologis yang menimbulkan

ketidaknyamanan bagi individu apabila tidak bermain game online. Kecanduan game online bisa memberikan dampak negatif bagi aktivitas lainnya pada peserta didik.

Pada masa remaja, individu akan mengalami ketertarikan akan game online bahkan sampai level yang berlebihan (pangestu 2022). Hal tersebut menyebabkan banyak peserta didik akan lupa waktu dan tidak bertanggung jawab akan tugasnya. Gejala yang dapat terlihat dari kecanduan bermain game online ialah anak akan merasa mengantuk di sekolah akibat dari bermain game online sampai waktu larut malam, kurang bersosialisasi dengan teman karena hanya fokus dengan game, lebih suka menyendiri, gampang marah, merasa khawatir serta bersikap kasar (habsy 2017).

Bersumber dari hasil wawancara melalui guru BK SMP Negeri 2 Sibolga bahwa tingkat kecanduan game online di sekolah ini belum teridentifikasi dengan pasti. Akan tetapi, beberapa orang tua siswa menyampaikan keluhan kepada guru BK bahwa kegiatan belajar peserta didik sangat terganggu karena adanya penggunaan handphone dan game online yang berlebihan. Sejalan dengan hasil observasi bahwa peneliti menemukan beberapa siswa sangat senang bermain game online. Selain itu, salah satu usaha yang diterapkan oleh pihak sekolah untuk mengurangi penggunaan handphone bagi peserta didik ialah melalui aturan yang tertulis bahwa siswa tidak diperbolehkan membawa handphone ke sekolah. Siswa dapat membawa handphone ke sekolah dengan alasan untuk kepentingan pembelajaran atas izin guru bidang studi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011:8) bahwa penelitian kuantitatif merupakan salah satu cara pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Dimana, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Hasil analisis data dilakukan secara statistik melalui perhitungan dan uji hipotesis sesuai dengan prosedur. Desain yang digunakan dalam mengetahui “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online Di SMPN 2 Sibolga” menggunakan One Group Pre-test dan Post-test Design.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII-C di SMP Negeri 2 Sibolga sebanyak 30 orang siswa. efinisi sampel menurut Yusuf (2014) ialah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih serta mewakili populasi itu. Dimana, sampel merupakan bagian dari populasi atau yang mewakili dari populasi. Dari jumlah tersebut subjek diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu: teknik pengambilan sampel yang sumber datanya dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Pemilihan sampel pada penelitian ini yakni siswa yang mempunyai self awareness dengan kategori rendah di kelas VIII-C SMP Negeri 2 Sibolga sebanyak 8 orang siswa yang sesuai dengan kriteria tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (quasy experimental) yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik problem solving terhadap kemampuan meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada siswa kelas VIII-C di SMP Negeri 2 Sibolga. Pengumpulan data penelitian menggunakan angket yang mengacu pada skala likert. Subjek pada penelitian ini ialah siswa kelas VIII-C yang berjumlah 30 orang. Kemudian, subjek tersebut disaring sebanyak 8 siswa dengan kriteria self awareness rendah untuk diberikan layanan

konseling kelompok teknik problem solving.

Bersumber hasil perhitungan data pre-test self awareness peserta didik sebanyak 8 siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik problem solving berada pada kategori rendah. Adapun hasil yang diperoleh dari jumlah skor total sebelum diterapkan konseling kelompok teknik problem solving yakni sebesar 466, skor rata-rata (M) sebesar 58,25, skor tertinggi sebesar 61, dan skor terendah sebesar 54.

Bersumber dari hasil analisis data pre-test dan post-test self awareness dari 8 orang siswa maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Self Awareness

No	Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Selisih	
				Skor	Perubahan %
1	TS	57	97	40	41,2%
2	YP	56	97	41	42,2%
3	SS	54	98	44	44,8%
4	AF	58	102	44	43,1%

5	SZ	59	97	38	39,1%
6	JS	60	95	35	36,8%
7	AR	61	96	35	36,4%
8	RS	61	97	36	37,1%
Total		466	779	313	40,1%
Rata-rata		58,25	97,37	39,125	40,4%
Nilai Tertinggi		61	102	38	37,2%
Nilai Terendah		54	95	41	43,1%

Bersumber pada analisis hasil data pre-test, diperoleh skor total pre-test sebesar 466 dan skor post-test sebesar 780. Sehingga, selisih skor antara pre-test dan post-test sebesar 313, artinya terjadi peningkatan self awareness siswa sebesar 40,4%. Adapun skor tertinggi pre-test sebesar 61 dan skor tertinggi post-test sebesar 102, maka selisih skor sebesar 38, artinya terjadi peningkatan kemampuan self awareness siswa sebesar 37,2%. Sedangkan skor terendah pre-test sebesar 54 dan skor terendah post-test sebesar 95 maka selisih skor sebesar 41, artinya terjadi peningkatan kemampuan self awareness siswa sebesar 43,1%. Adapun skor rata-rata self awareness siswa pada pre-test sebesar 58,25 dan skor rata-rata self awareness siswa pada post-test sebesar 97,37, maka selisih skor sebesar 39,125, artinya terjadi peningkatan terhadap self awareness siswa sebesar 40,1%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok problem solving berpengaruh untuk meningkatkan self awareness siswa.

Berikut perbandingan hasil data pre-test dan post-test self awareness siswa berdasarkan jenis kelamin yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Perbandingan Pre-Test Dan Post-Test Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Skor Pre-Test	skor post-test	Selisih Skor	Perubahan %
Perempuan	225	394	196	49,75 %
Laki-laki	241	385	144	37,40 %
Total	466	779	340	43,65 %

Bersumber dari data perbandingan pre-test dan post-test berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa siswa perempuan mengalami peningkatan self awareness yang lebih

tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Karena, selama mengikuti konseling kelompok, perempuan lebih aktif bertanya dan berpendapat dibandingkan laki-laki.

Tabel 3. Hasil selisih indikator pre-test post-test self awareness

Variabel	Indicator	Pre-test		Post-test		Selisih	
		skor	%	skor	%	skor	%
Self awareness	<i>Emotional awareness</i>	113	39,24%	180	62,5%	67	23,26%
	<i>Self concept</i>	119	46,48%	201	78,51%	82	32,03%
	<i>Self esteem</i>	79	41,14%	152	79,16%	73	38,02%
	<i>Multiple selves</i>	130	50,78%	205	80,07%	75	29,29%
Jumlah		441		741		297	
Rata-rata		110,25		184,5		74,25 30,65%	

Berdasarkan tabel diatas bahwa persentase kategori pada setiap indikator self awareness siswa akan hasil pre-test dan post-test mengalami kenaikan, artinya layanan konseling kelompok teknik problem solving sangat efektif untuk meningkatkan self awareness siswa tentang bahaya kecanduan game online.

Dari hasil perolehan nilai tersebut maka konseling kelompok teknik problem solving terbukti memberikan pengaruh untuk meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada siswa. Penerapan teknik problem solving ini mampu memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan dan mampu membentuk komitmen siswa untuk menjadi lebih baik kedepannya terkait kesadaran akan dampak negatif dari kecanduan game online.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik problem solving bertujuan untuk meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada siswa. Dimana, peneliti menjelaskan materi terkait kesadaran emosi. Pengertian kesadaran emosi ialah kemampuan individu untuk mengenali perasaan, motivasi diri, serta kemampuan mengendalikan emosi baik dengan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam penerapan konseling kelompok, 8 orang sebagai anggota dibagi menjadi 2 kelompok untuk berdiskusi dan bertukar pikiran seputar penyelesaian masalah. Adapun yang dibahas berkenaan dengan dampak positif bermain game online, dampak negatif kecanduan game online serta contohnya. Banyak berita maupun informasi tentang dampak

negatif dari kecanduan bermain game online yang dapat diperoleh dari internet, televisi maupun media lainnya.

Dampak negatif dari kecanduan bermain game online, yaitu: kesehatan terganggu, prestasi menurun, perilaku menyimpang, serta emosi yang tidak stabil. Dampak negatif yang berpengaruh pada kesehatan ialah gangguan penglihatan, obesitas, serta gangguan motorik yang berimbas pada gangguan psikis. Selain itu, kecanduan tersebut juga berdampak bagi penurunan prestasi belajar. Hal ini disebabkan dari terlambat masuk kelas, sering absen, ketiduran di kelas, tidak konsentrasi, malas belajar, malas mencatat, tidak memperhatikan guru, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan lain sebagainya. Sehingga, memberikan pengaruh negatif bagi prestasi dan hasil belajar.

Perilaku yang menyimpang merupakan salah satu dampak dari kecanduan bermain game online, seperti: sering berbohong, tidak taat pada aturan, serta melakukan tindak kriminal. Selain itu, anak-anak yang mengalami kecanduan bermain game online otomatis menjauhkan diri dari lingkungan sosial sehingga membentuk sikap negatif bagi dirinya. Perilaku tersebut membuat karakter anak menjadi gampang emosi, sering marah-marah, bahkan mengeluarkan kalimat-kalimat yang tidak etis.

Beberapa solusi untuk meningkatkan kesadaran diri tentang bahaya kecanduan game online dari perspektif pelajar, yaitu: para siswa harus mempunyai niat untuk mengurangi penggunaan game online dengan cara mencari kesibukan lain yang lebih bermanfaat, serta mengurangi intensitas waktu bermain. Dalam menganalisis hasil, peneliti membagi skala self awareness post-test untuk mengetahui apakah ada perubahan peningkatan self awareness siswa setelah diterapkan konseling kelompok teknik problem solving.

Siswa yang mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok teknik problem solving diharapkan untuk menumbuhkan sikap positif, mengenali perasaan dan perilaku diri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, menumbuhkan sikap mandiri, terampil dalam berpendapat, berani menentukan keputusan dan mampu mengevaluasi diri untuk meningkatkan self awareness.

Kegiatan konseling kelompok yang dilakukan oleh siswa berisikan aktivitas diskusi, bertukar pendapat, menanggapi pendapat serta memberikan saran yang membangun antara satu siswa dengan siswa lain. Interaksi yang terjadi antar siswa mampu memunculkan kesadaran untuk menyelesaikan masalah terkait bahaya kecanduan game online. Maka,

tayangan edukasi tentang kecanduan game online dapat memberikan pengaruh bagi siswa untuk berpikir secara kritis dan rasional terkait bahaya negatif dari kecanduan game online.

Untuk meningkatkan self awareness siswa tentang bahaya kecanduan game online melalui penerapan konseling kelompok teknik problem solving, diperoleh hasil perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan sikap siswa. Dimana, hasil post-test menunjukkan peningkatan self awareness siswa pada kategori sedang. Pelaksanaan layanan diterapkan sebanyak 4 kali pertemuan dengan siswa yang sama dan topik bahasan yang berbeda. Masing-masing pertemuan mempunyai tujuan sasaran. Akan tetapi, tujuan umum pada penelitian ini ialah untuk meningkatkan self awareness siswa akan bahaya kecanduan game online. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada self awareness siswa, maka dilakukan analisis post-test yang diberikan setelah semua pertemuan terpenuhi.

Pada tahap akhir, pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir sehingga anggota kelompok harus memberikan kesan dan pesan. Selain itu, anggota kelompok harus mengisi LAISEG yang diberikan oleh pemimpin kelompok sebagai bahan evaluasi dari kegiatan konseling kelompok teknik problem solving.

Bersumber pada hasil laiseg berupa lembar BMB3 di setiap pertemuan diperoleh hasil bahwa setiap anggota kelompok sudah mampu berpikir secara rasional tentang pentingnya self awareness bagi dirinya sendiri serta pentingnya menerapkan indikator-indikator yang mendukung self awareness secara efektif. Adapun indikator-indikator tersebut, yaitu: kesadaran emosi, konsep diri, menghargai diri sendiri, dan perbedaan identitas setiap individu. Penerapan layanan tersebut membuat para siswa merasa senang karena mereka merasa terbantu untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, para siswa juga merasa antusias untuk mengikuti layanan konseling kelompok setiap pertemuan. Dimana, setiap pertemuan terjadi perubahan dalam mengemukakan pendapat yang berawal dari takut dan ragu menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapat.

Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test serta hasil evaluasi yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan konseling kelompok sebanyak empat kali pertemuan terlihat bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada self awareness siswa.

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sibolga, diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada remaja kelas VIII-C di SMP Negeri 2 Sibolga. Hal ini terbukti dari hasil uji jenjang bertanda positif sebesar 10 dan jumlah uji jenjang bertanda negatif sebesar 26. Maka, nilai $J(\text{hitung}) = 10$ yakni jumlah peringkat yang terkecil. Dimana, $N = 8$, $\alpha = 0,05$, maka diperoleh $J(\text{table}) = 4$. Bersumber pada hasil uji Wilcoxon bahwa $J(\text{hitung}) > J(\text{table})$ ($10 > 4$) artinya, hipotesis diterima. Sehingga, ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan self awareness tentang bahaya kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 2 Sibolga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. 2006. Pendidikan Kecakapan Hidup Konsep dan Aplikasi. Alfabeta. Bandung
- Bradberry & J. Greaves, 2005, Emotional Intelligence, San Diego: Talent Smart, 2005.
- Fitri, S., & Masturah, A. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Mengatasi Konflik Antara Remaja Yang Memiliki Insecure Attachment Dengan Orang Tua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92-112.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- N., Sudirman dkk. 1992. Ilmu Pendidikan. Remaja Rosda Karya. Bandung.
- Pangestu, K. A., Hidayati, A., Maulana, M. A., Setyawan, A., Putra, R. U., Susanto, B., ... & Siswanti, R. S. (2022). Optimalisasi Perkembangan Kepribadian Anak Boro Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 8-13.
- Peng, W., & Liu, M. (2010). Ketergantungan game online : Sebuah studi pendahuluan di Cina. *Cyberpsychology, Perilaku, dan Jejaring Sosial*, 13(3), 329-333. pengguna game. *Jurnal Penyalahgunaan Narkoba dan Alkohol Amerika*, 36(5), 268-276.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta
- Undang-Undang RI. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1.

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga
Nani Barorah Nasution, Yohana Roma Claurisa Simanullang

World Health Organization (WHO). (1997). *Lifeline skills Education in Schools*. Geneva, Switzerland: