



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.18>

Vol. 2 No. 1 (2025)

pp. 10-16

Research Article

Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Mahasiswa Kecanduan *Game Online*

Heri Fadli Wahyudi¹, Siti Maulida²

1. fadliwahyudi37@gmail.com
2. Sitimaulida996@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : April 21, 2024
Accepted : June 20, 2024

Revised : May 08, 2024
Available online : January 28, 2025

How to Cite: Heri Fadli Wahyudi, & Siti Maulida. (2025). Behavioral Counseling with Self Management Techniques to Improve the Discipline of Students Addicted to Online Games. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 2(1), 10-16. <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.18>

Behavioral Counseling with Self Management Techniques to Improve the Discipline of Students Addicted to Online Games

Abstract. Online game addiction is carried out by students who lack time discipline and play too much online games so they often stay up late and procrastinate doing their coursework. Therefore, to help clients overcome their problems, behavioral counseling is carried out using self-management techniques. This research aims to determine the application of self-management techniques to improve the discipline of students addicted to online games and the impact of self-management techniques to improve the discipline of students addicted to online games. This research uses a qualitative approach with a case study type which is one of the research strategies for carefully investigating a matter or phenomenon by collecting complete information using data collection procedures, while the data collection procedures in this research use interviews, observation and

documentation. The research results show that the counseling process using self-management techniques begins with problem identification which is carried out twice, once before counseling and once again on the first day of counseling, and continues with diagnosis, prognosis and treatment carried out at the first meeting. Then continued with the evaluation carried out at the last meeting, namely the fourth meeting. The counseling process carried out has proven to be able to improve the discipline of students who are addicted to online games. This can be proven by changes in their behavior, they are able to manage their time with the help of the daily activity schedule made by the counselee during the counseling process.

Keywords: Self management, discipline, online game addiction.

Abstrak. Kecanduan *game online* yang dilakukan oleh mahasiswa yang kurang disiplin waktu dan berlebihan dalam bermain *game online* sehingga sering begadang dan menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahnya. Karena itu, untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya, maka dilakukan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan mahasiswa kecanduan *game online* dan dampak teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan mahasiswa kecanduan *game online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang merupakan salah satu strategi penelitian untuk menyelidiki secara cermat mengenai suatu hal atau fenomena dengan mengumpulkan informasi lengkap menggunakan prosedur pengumpulan data, sedangkan prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling dengan teknik *self management* dimulai dengan identifikasi masalah yang dilakukan 2 kali di mana satu kali dilakukan sebelum konseling dan satu kali lagi dilakukan ketika hari pertama konseling, dan dilanjutkan dengan diagnosis, prognosis, dan treatment yang dilakukan di pertemuan pertama, kemudian dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan di pertemuan terakhir yaitu pertemuan ke empat. Dari proses konseling yang dilakukan terbukti bisa meningkatkan kedisiplinan mahasiswa yang kecanduan *game online*. Hal ini bisa dibuktikan dengan adanya perubahan perilakunya yang sudah bisa mengatur waktunya dengan bantuan jadwal kegiatan harian yang dibuat oleh konseli selama proses konseling.

Kata kunci: *Self management*, Kedisiplinan, Kecanduan *game online*.

PENDAHULUAN

Di zaman yang modern ini di mana perkembangan teknologi dan komunikasi yang semakin canggih, siapa yang tidak mengenal *game online*. *Game online* saat ini tengah digemari oleh banyak orang hampir di semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Banyak hal menarik dalam *game online* yang bisa menarik perhatian orang untuk memainkannya, seperti dari gambarnya yang menarik, pengaturan serta tantangan yang ada dalam *game online*. Namun, disamping itu ada yang perlu diperhatikan bahwa *game online* memiliki sifat adiktif atau membuat kecanduan.¹ Dalam penelitian Nurhidayah Ali, menyebutkan bahwa seorang pakar adiksi video *game* yang tidak lain adalah Griffiths mengatakan bahwa banyak anak yang menunjukkan hampir sepertiga waktunya digunakan untuk bermain *game online*. Dan seperti yang dijelaskan dalam penelitian Subandi, yang menyebutkan

¹ Siti Anggraeni dan Agustinus Rudi Yanto, "Edukasi Pencegahan bahaya kecanduan game online pada Remaja SMPN Alok Maumere," vol.1. No.8 (2022), 134.

banyaknya siswa atau pelajar yang sering bermain *game online* hingga rela menjadikan waktu mereka yang seharusnya digunakan untuk belajar tapi malah digunakan untuk bermain *game online*, dan hal ini menimbulkan dampak negative salah satunya yaitu menurunnya nilai akademik para siswa, kurangnya konsentrasi siswa ketika belajar, dan dapat mengganggu kesehatan mata serta kesehatan psikis seseorang.²

Seperti yang diketahui bahwa dalam kehidupan manusia selalu ada masalah yang datang silih berganti. Namun, manusia tidak sama antara satu dengan yang lainnya, baik dalam sifat maupun kemampuannya, termasuk kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi, ada manusia yang bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri ada juga yang masih memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain yaitu konselor, untuk membantunya dalam mengatasi masalahnya.³ Berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa konseli yang merupakan mahasiswa berinisial ZF kurang disiplin waktu dan tidak bisa mengatur waktunya dengan baik antara bermain *game online* dengan mengerjakan tugas kuliahnya. Hal ini dilihat dari perilakunya yang berlebihan dalam bermain *game online* yang sampai tidak terhitung berapa jam yang dihabiskan untuk bermain *game online* perharinya dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas kuliahnya, serta sering begadang hanya untuk bermain *game online*. Dan perilaku yang tujukkan oleh konseli tersebut termasuk kedalam perilaku kecanduan. Selain dapat menimbulkan perilaku begadang dan menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, kecanduan *game online* konseli ini juga berdampak pada menurunnya konsentrasinya ketika menerima bimbingan dari dosen dan waktu makan yang tidak teratur seperti telat makan.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli yang merupakan seorang mahasiswa berinisial ZF, yang mengatakan bahwa:

"Saya sangat menyukai game online sampai-sampai saya begadang hanya untuk memainkan game online sehingga saya tidak bisa fokus ketika masuk kelas atau sedang bimbingan pada dosen pembimbing dan saya sering menunda-nunda waktu ketika mengerjakan tugas jadinya saya sering mengerjakan tugas pas sudah dekat-dekat pengumpulan dan ya hasilnya juga tidak sesuai harapan namanya juga buru-buru punya teman-teman yang lain sudah hampir selesai proposalnya sedangkan punya saya baru mulai itupun masih banyak salahnya dan ini terjadi karena saya selalu bermain game online. Saya ingin bisa cepat menyelesaikan proposal saya tapi saya juga ingin tetap bermain game online tapi saya tidak ingin game online ini sampai mengganggu pembelajaran saya".⁴

Jika dilihat dari situasi konseli maka konseli masuk kedalam kategori individu yang memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain atau konselor. Oleh sebab itu, dalam hal ini konselor memberikan layanan berupa layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya dan mencapai tujuan yang diinginkannya yang meliputi, ingin

² Saskia Putri Subandi dkk., "Dampak Kecanduan Game Online terhadap Pendidikan Anak," *Jurnal Al-Kamal*, vol.2, no. 1 (2022).

³ Totok Agus Suryanto dan Fuadi, *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar* (Jawa Barat: Adab, 2021), 5.

⁴ Zainul Firdaus, "Wawancara Perdana," 26 Juni 2022.

mengurangi waktu bermain *game online*, agar bisa mengatur waktunya antara bermain *game online* dengan mengerjakan tugas kuliahnya, serta untuk mengurangi kebiasaan begadangnya.

METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yakni peneliti mengamati pengalaman secara detail melalui beberapa metode seperti wawancara, observasi dan analisis data.⁵ Adapun sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang didapatkan dari wawancara langsung melalui observasi, dan wawancara yang dilakukan kepada informan atau objek yang diteliti sedangkan sumber data sekunder berasal dari hasil dokumentasi, buku, jurnal dan sumber tertulis lainnya yang dapat mendukung penguatan data primer.⁶ Untuk prosedur pengambilan data peneliti mengambil cara wawancara, observasi serta dokumentasi.⁷ Sedangkan untuk Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan mahasiswa kecanduan *game online*.

Dikatakan bahwa orang yang kecanduan *game online* ditandai oleh beberapa hal yaitu, *game online* dijadikan sebagai sesuatu yang penting, memainkan *game online* secara terus menerus demi mendapatkan kepuasan, selalu merasa senang saat memainkannya dan merasa tidak nyaman ketika tidak memainkannya.⁹ Ciri-ciri yang disebutkan di atas sesuai dengan ciri-ciri konseli dalam penelitian ini, yaitu konseli sering bermain *game online* secara berlebihan hingga tidak ingat akan waktu yang dihabiskannya untuk bermain *game online* sehingga menimbulkan perilaku yang tidak baik seperti begadang dan sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas kuliahnya.

Seperti yang dikemukakan oleh Rosjidan mengenai tahap-tahap konseling behavioral mengemukakan bahwa setelah melakukan asesmen atau identifikasi masalah dan menentukan goal settingnya, maka langkah selanjutnya adalah implementasi Teknik.¹⁰ Berdasarkan temuan penelitian terdapat kesamaan

⁵ Cosman Gatot Haryono, *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi* (Jawa Barat: CV Jejak, 2020), 36.

⁶ Ahmad Sani Suprianto, *Metodologi Riset Manajemen Sumber Daya Manusia* (Malang: UIN Maliki Press, 2010), 191.

⁷ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 77.

⁸ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 55.

⁹ Sucky Primayuni dan Neviyarni, "Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau)," *NeoKonseling*, vol.2, no. 2 (2020), 3.

¹⁰ Gantina dan dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT Indeks, 2018), 157.

dengan teori di atas yaitu, setelah melakukan asesmen dan mengetahui mengenai masalah konseli serta mengetahui tujuan yang diinginkan oleh konseli dari konseling ini, selanjutnya konselor dan konseli menentukan strategi yang akan digunakan yaitu, konseling behavioral dengan teknik *self management*. Dalam penerapan teknik *self management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli, dan dalam hal ini konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji,1983).¹¹

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa dalam penerapan teknik *self management* konselor mengarahkan dan membantu konseli untuk merencanakan program yang akan dilakukan guna membantu konseli dalam menangani permasalahannya. Hal ini juga dilakukan pada proses konseling dalam penelitian ini, di mana konselor mengarahkan konseli untuk membuat jadwal kegiatan sehari-harinya untuk membantunya menjadi individu yang lebih disiplin dan bisa mengatur waktunya bisa mengatur waktunya dengan baik anatar bermain *game* dan mengerjakan tugas kuliah yang sering ditunda-tunda karena dirinya yang terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*. Selain itu, konselor juga mengarahkan konseli untuk memasang alarm di Hp-nya untuk membantunya dalam mengingat batas waktu bermain *game onlinenya*, hal ini dilakukan agar konseli bisa belajar mengontrol diri untuk berhenti bermain *game online* apabila sudah sampai waktunya berhenti sesuai yang ditulis dan diatur dalam jadwal.

Adapun tahap-tahap dalam teknik *self management* yang disebutkan oleh Gantina dalam bukunya, bahwa ada beberapa tahap dalam proses penerapan konseling dengan teknik *self management* yaitu, monitor diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan.¹² Berdasarkan temuan penelitian maka dapat diketahui bahwa ada persamaan antara konseling yang dilakukan dalam penelitian ini dengan teori yang disebutkan di atas, yaitu pada proses konseling dalam penelitian ini konseli melakukan evaluasi diri dengan membandingkan perilakunya sebelum dan sesudah konseling, dan dalam proses konseling tersebut juga melakukan tahap pemberian penguatan di mana konseli memberikan hadiah sebagai bentuk motivasi pada dirinya sendiri berupa bonus 1 jam untuk memainkan *game online* apabila bisa melakukan tugas yang disepakati ketika melakukan konseling.

2. Dampak penerapan *self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan mahasiswa kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan konseling dengan teknik self management untuk mendisiplinkan konseli yang kesulitan mengatur waktunya yang menyebabkan kecanduan game online, terbukti bisa membawa perubahan yang lebih baik. Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilakunya dimana konseli sudah mulai bisa mengatur waktunya dan

¹¹ Ibid., 180.

¹² Fazillah dan dkk, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa," vol.01. No. 2 (2021), 18.

menurunnya tindakan sering menambah waktu bermainnya meskipun sesekali hal ini masih terjadi ketika suasana hatinya kurang baik.

Sebagaimana dalam penelitian Ardani yang menyebutkan bahwa teknik *self management* bisa meningkatkan kedisiplinan belajar siswa selama pembelajaran daring. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa, yang awalnya siswa tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran daring, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, dan menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru. Namun setelah dilakukan konseling dengan teknik *self management*, ada perubahan dalam perilaku siswa yang kini menjadi aktif dalam mengikuti pembelajaran daring, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan bisa mengatur waktu belajarnya dengan baik.¹³

Hal serupa juga dilakukan oleh Anjani dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Efektivitas pemberian intervensi ini bisa dilihat dari adanya peningkatan perilaku disiplin yaitu taat terhadap tata tertib, mampu mengendalikan diri, dan memiliki sikap tanggung jawab.¹⁴ Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* bisa meningkatkan kedisiplinan mahasiswa kecanduan *game online*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian untuk membantu konseli yang kecanduan *game online* dan kesulitan mengatur waktunya maka diberikan penanganan berupa konseling dengan teknik *self management*, yang mana dalam proses penerapannya konselor mengarahkan konseli dalam menemukan solusi dari permasalahannya, yaitu dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang bisa membantunya dalam mengatur waktu yang dimilikinya, serta dengan memasang alarm di Hp-nya untuk membantunya dalam mengingat batas waktu bermain *game onlinenya*. Adapun melalui teknik *self management* terbukti bisa membawa perubahan yang lebih baik. Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilakunya di mana konseli sudah mulai bisa mengatur waktunya dan menurunnya tindakan sering menambah waktu bermainnya meskipun sesekali hal ini masih terjadi ketika suasana hatinya kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Sani Suprianto. *Metodologi Riset Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Cosman Gatot Haryono. *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. Jawa Barat: CV Jejak, 2020.

¹³ Devi Septiana Ardani dan dkk, "Konseling Behavioristik Teknik Self Management Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring SMKN 1 Kudus," vol.01. No. 1 (2022), 21.

¹⁴ Wulan Saputri Anjani dan dkk, "Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," vol.04. No.01 (2020), 65.

- Devi Septiana Ardani dan dkk. "Konseling Behavioristik Teknik Self Management Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring SMKN 1 Kudus," vol.01. No. 1 (2022).
- Fazillah dan dkk. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa." vol.01. No. 2 (2021).
- Gantina dan dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks, 2018.
- Mardawani. *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Primayuni, Sucky, dan Neviyarni. "Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau)." *NeoKonseling*, vol.2, no. 2 (2020).
- Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Siti Anggraeni dan Agustinus Rudi Yanto. "Edukasi Pencegahan bahaya kecanduan game online pada Remaja SMPN Alok Maumere." vol.1. No.8 (2022).
- Subandi, Saskia Putri, Nurul Iman, dan Aldo Redho Syam. "Dampak Kecanduan Game Online terhadap Pendidikan Anak." *Jurnal Al-Kamal*, vol.2, no. 1 (2022).
- Totok Agus Suryanto dan Fuadi. *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jawa Barat: Adab, 2021.
- Wulan Saputri Anjani dan dkk. "Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa." vol.04. No.01 (2020).
- Zainul Firdaus. "Wawancara Perdana," 26 Juni 2022.