

Perbedaan Implementasi Konseling Kelompok Realita Dan Konvensional Untuk Membantu Siswa Mengurangi Kecanduan Bermain *Game Online*

Fajar Wahyoko^{1*)}, Andrielina Firdausih², Dwi Wahyu Listyarini³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bondowoso, Kota Bondowoso, Indonesia

*) E-mail : wahyokofajar@gmail.com No. HP 085335654311

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingginya kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama, khususnya di MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember, yang dapat mengganggu prestasi belajar dan kehidupan sosial mereka. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok realita dalam mengurangi kecanduan bermain game online serta membandingkan dengan metode konseling kelompok konvensional. Metode yang digunakan adalah Quasi Experimental Design dengan non-equivalent control group design. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa kelas VII dan VIII yang memiliki skor kecanduan bermain game online tinggi, dibagi ke dalam kelompok eksperimen (mendapat konseling kelompok realita) dan kelompok kontrol (mendapat konseling kelompok konvensional). Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecanduan bermain game online yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test dalam masing-masing kelompok serta uji Mann-Whitney untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan kecanduan bermain game online yang signifikan setelah mendapatkan perlakuan. Namun, kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok realita menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p=0,004$). Hal ini menandakan bahwa konseling kelompok realita lebih efektif dalam membantu siswa mengurangi kecanduan bermain game online. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat menjadi alternatif intervensi yang lebih efektif dibanding konseling kelompok konvensional untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa SMP. Rekomendasi disampaikan agar konselor sekolah mempertimbangkan penggunaan konseling kelompok realita untuk membantu siswa yang mengalami kecanduan game online.

Kata Kunci: Konseling kelompok realita; kecanduan game online; konseling kelompok konvensional; Quasi Experimental Design; siswa SMP

Abstract

The problem in this study is the high level of online game addiction among junior high school students, specifically at MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember, which can disrupt their academic achievement and social life. This study aims to determine the effectiveness of reality group counseling in reducing online game addiction and to compare it with conventional group counseling methods. The research method used is a Quasi-Experimental Design with a non-equivalent control group design. The subjects consist of 12 students from grades VII and VIII who scored high on the online game addiction scale, divided into an experimental group (receiving reality group counseling) and a control group (receiving conventional group counseling). Data collection was conducted using a validated and reliable online game addiction questionnaire. Data analysis employed the Wilcoxon test to examine the difference between pre-test and post-test scores within each group and the Mann-Whitney test to compare differences between the experimental and control groups. The results show that both groups experienced a significant decrease in online game addiction after treatment. However, the experimental

group receiving reality group counseling showed a more significant decrease compared to the control group ($p=0.004$). This indicates that reality group counseling is more effective in helping students reduce online game addiction. The study concludes that implementing reality group counseling can be a more effective intervention alternative than conventional group counseling for reducing online game addiction among junior high school students. It is recommended that school counselors consider using reality group counseling to assist students struggling with online game addiction.

Keywords : *reality group counseling; online game addiction; conventional group counseling; Quasi-Experimental Design; junior high school students*

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5% pada 2024, dengan 221.563.479 pengguna dari total populasi 278.696.200 jiwa (APJII, 2024). Fenomena ini mendorong maraknya game online sebagai hiburan interaktif yang memerlukan koneksi internet untuk interaksi real-time antar pemain (Yonandi & Nursalim, 2020; Kuswandi, 2017). Data GlobalWebIndex dan Data Reportal (2023) menunjukkan 95,3% pengguna internet usia 16--64 tahun di Indonesia adalah gamer, terutama Gen Z yang masih dalam masa sekolah, menempatkan negara ini di peringkat kedua dunia setelah Vietnam. Observasi awal di MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember, mengungkap hampir seluruh siswa pernah atau sering bermain game online, bahkan saat jam belajar di sekolah.

Meski game bermanfaat meningkatkan kognisi dan mengurangi stres (Supriyanto, 2018; Suharmini, 2019), kecanduan berlebih menyebabkan gangguan emosi, sosial, akademik, dan fisik seperti obesitas serta insomnia (Supriyanto, 2017). WHO (2018) mengklasifikasikan kecanduan game sebagai gangguan mental dalam ICD-11, ditandai pengabaian aktivitas lain, kesulitan berhenti, serta pola tidur-

makan tak seimbang (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2019). Permasalahan ini menuntut intervensi efektif, khususnya konseling kelompok yang membantu individu mengatasi tantangan melalui interaksi kelompok (Prayitno, 2017; Widyastuti, 2018). Kajian literatur menyoroti pendekatan realita (reality therapy) dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) untuk membangun kesadaran realitas dan strategi coping (Kristiyani, 2016; Sudrajat, 2016), serta pendekatan kognitif-behavioral (CBT) yang fokus pada perubahan perilaku (Corey, 2013).

Penelitian terdahulu membuktikan konseling kelompok realita efektif mengurangi kecanduan pada siswa SMP (Vitnalia, 2013), remaja Parepare (Setiawan, 2022), dan siswa MAN Sinjai (Mardiana, 2021). Namun, belum ada studi komparatif yang membandingkan efektivitas konseling kelompok realita dengan metode konvensional, sehingga menimbulkan hipotesis bahwa realita lebih unggul dalam mengurangi kecanduan game online siswa. Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan implementasi konseling kelompok realita dan konvensional dalam membantu siswa mengurangi kecanduan bermain game online, untuk

menghasilkan intervensi yang optimal bagi konselor sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain Quasi Experimental dengan non-equivalent control group design. Sampel penelitian sebanyak 12 siswa dari kelas VII dan VIII MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember, yang dipilih berdasarkan skor kecanduan game online tertinggi. Kelompok eksperimen mendapat layanan konseling kelompok realita, sedangkan kelompok kontrol mendapat konseling kelompok konvensional. Masing-masing perlakuan di dalam kelompok dilaksanakan sebanyak tiga sesi. Data dikumpulkan menggunakan angket kecanduan game online yang telah valid dan reliabel. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perubahan dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk perbandingan antar-kelompok dengan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Pengukuran akhir (post-test) dilakukan pada 12 siswa dengan skor kecanduan game online tertinggi setelah intervensi konseling kelompok realita (kelompok eksperimen, $n=6$) dan konvensional (kelompok kontrol, $n=6$). Analisis menggunakan SPSS meliputi uji Wilcoxon untuk perbedaan dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk perbandingan antar-kelompok berdasarkan delta skor. Perbandingan skor pre-test dan post-test pada Tabel 1 menunjukkan penurunan skor yang signifikan pada kedua kelompok.

Kelompok eksperimen: mean pre-test 70,17 turun menjadi 43,33 ($p=0,028 \leq 0,05$, Wilcoxon). Kelompok kontrol: mean pre-test 49,66 turun menjadi 43,66 ($p=0,027 \leq 0,05$, Wilcoxon). Ini mengonfirmasi efektivitas masing-masing intervensi secara terpisah.

Perbandingan antar-kelompok (delta skor) uji Mann-Whitney pada Tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0,004 \leq 0,05$), dengan mean delta kelompok eksperimen 26,83 jauh lebih besar daripada kelompok kontrol yaitu 6. Ini mendukung hipotesis bahwa konseling kelompok realita lebih efektif mengurangi kecanduan dibandingkan metode konvensional.

Tabel 1 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Kelompok	Nama	Skor pre-test	Skor pre-test (mean)	Skor post-test	Skor post-test (mean)	Nilai p (Wilcoxon)
Eksperimen	MY	83		45		0.028
	MUL	72		45		
	MFS	77	70.1	45	43.3	
	MRU	65	7	45	3	
	MFR	71		45		
	MH	53		35		
Kontrol	MIH	52		48		0.027
	LH	51		45		
	MRS	54	49.6	45	43.6	
	IND	46	6	39	6	
	MUM	48		43		
	MUA	47		42		

Tabel 2 Perbandingan Skor Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Nama	Skor pre-test	Skor post-test	Δ Skor (pre-test - post-test)	Nilai p (Mann-Whitney)
Eksperimen	MY	83	45	38	0.004
	MUL	72	45	27	
	MFS	77	45	32	
	MRU	65	45	20	
	MFR	71	45	26	
	MH	53	35	18	
Kontrol	MIH	52	48	4	0.027
	LH	51	45	6	
	MRS	54	45	9	
	IND	46	39	7	
	MUM	48	43	5	
	MUA	47	42	5	

					)
Eks peri men	MY	83	45	38	26.8 3
	MUL	72	45	27	
	MFS	77	45	32	
	MRU	65	45	20	
	MFR	71	45	26	
	MH	53	35	18	
Kon trol	MIH	52	48	4	0.004 6
	LH	51	45	6	
	MRS	54	45	9	
	IND	46	39	7	
	MUM	48	43	5	
	MUA	47	42	5	

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan penurunan yang signifikan tingkat kecanduan game online pada siswa kelas VII dan VIII MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember, sehingga menjawab hipotesis dan tujuan penelitian tentang perbedaan implementasi konseling kelompok realita dan konvensional. Kedua kelompok menunjukkan penurunan yang signifikan; pada kelompok eksperimen (konseling kelompok realita), rata-rata (mean) skor pre-test sebesar 70.17 menurun menjadi 43.33 pada post-test ($p=0,028$), sedangkan pada kelompok kontrol (konseling kelompok dengan metode konvensional), terdapat penurunan skor rata-rata (mean) dari 49.66 pada pre-test menjadi 43.66 pada post-test ($p=0,027$), hal tersebut mengonfirmasi efektivitas konseling kelompok secara umum (Prayitno, 2017; Widyastuti, 2018).

Analisis uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.004 ($p \leq 0.05$), mengindikasikan bahwa penerapan konseling kelompok realita memberi

pengaruh yang lebih besar dan signifikan dalam menurunkan kecanduan bermain game online dibandingkan dengan konseling kelompok dengan metode konvensional sehingga menjawab hipotesis dan tujuan penelitian tentang perbedaan implementasi kedua pendekatan. Perbedaan antar-kelompok menegaskan superioritas realita, selaras dengan Vitnalia (2013) di SMP Negeri 2 Krian, Setiawan (2022) di Kelurahan Bukit Indah Kota Parepare, dan Mardiana (2021) di MAN 2 Sinjai. Berbeda dengan konvensional yang bersifat umum (Corey, 2013), realita berfokus pada pengembangan kesadaran dan kemampuan individu untuk menghadapi realitas kehidupan melalui teknik WDEP serta pendekatan kognitif-behavioral (CBT) yang sesuai untuk konseling kelompok (Corey, 2013).

Karakteristik subjek yang didominasi laki-laki usia 12--15 tahun sejalan dengan Griffiths et al. (2004) yang melaporkan 81% gamer remaja laki-laki karena faktor biologis-psikologis seperti agresivitas, serta Novrialdy (2019), Hutasoit & Alpazara (2019), dan Adhyaksa & Valentina (2023) yang menekankan rentanitas usia transisi akibat ketidakstabilan emosional, escapism internet, dan kontrol diri rendah. Tidak adanya instrumen khusus untuk mengukur kecanduan bermain game online membuat peneliti harus membuat instrumen sendiri sehingga ada kemungkinan data yang diperoleh belum sempurna, meskipun penelitian ini didukung penuh oleh pihak MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember dengan

memberikan waktu, tempat khusus untuk konseling kelompok, dan bantuan guru untuk Lembar Evaluasi Layanan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan bermain game online antara siswa kelas VII dan VIII MTs Sunan Kalijaga, Ledokombo, Jember yang dibantu dengan konseling kelompok realita dibandingkan dengan konseling kelompok metode konvensional, sehingga hipotesis penelitian diterima. Penerapan konseling kelompok realita terbukti lebih efektif dengan penurunan mean skor dari 70,17 menjadi 43,33 ($p=0,028$, Wilcoxon) dan delta skor rata-rata 26,83, jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menurun dari 49,66 menjadi 43,66 ($p=0,027$) dengan delta skor 6,00, dikonfirmasi uji Mann-Whitney ($p=0,004$). Keefektifan ini didukung tanggung jawab konseli terhadap komitmen individu melalui lembar kontrak serta sesi sharing, menjawab tujuan penelitian untuk menguji superioritas realita dalam mengurangi kecanduan game online.

Berdasarkan simpulan tersebut, beberapa saran adalah sebagai berikut. Bagi konselor sekolah, diharapkan memanfaatkan konseling kelompok realita sebagai layanan utama untuk mengatasi kecanduan game online bagi siswa MTs sederajat. Bagi peneliti lain, direkomendasikan menggunakan variabel berbeda dari yang telah diteliti, meningkatkan jumlah pertemuan konseling realita lebih dari tiga kali

untuk hasil yang lebih maksimal, dan mereplikasi pada siswa SMA untuk komprehensivitas lebih luas guna pengembangan pendidikan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksa, I. B. D., & Valentina, T. D. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi internet gaming disorder pada remaja di era teknologi modern: Literature review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 27-46.
- Alpazara, H. (2019). Perilaku remaja dalam bermain online game di Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(1), 25-32.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Profil Internet Indonesia 2024*. Jakarta: APJII.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Griffiths, M., Davies, M., & Chappell, D. (2004). Online game addiction: The case of a young male gamer. *Journal of Gambling Studies*, 20(1), 1-11.
- Kristiyani, T. (2016). *Penerapan konseling kelompok realita: Teknik WDEP untuk meningkatkan motivasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kuswandi, D. (2017). *Pengantar game online*. Bandung: Penerbit Informatika.

- Mardiana, M. (2021). *Efektivitas konseling kelompok untuk meminimalisir kecanduan game online pada siswa di MAN 2 Sinjai (Skripsi)*. Institut Agama Islam DDI Sinjai.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi UGM*, 27(2), 147-159.
- Prayitno. (2017). *Konseling kelompok: Teori dan praktik*. Rineka Cipta.
- Setiawan, W. (2022). *Penerapan metode konseling kelompok dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada remaja di Kelurahan Bukit Indah Kota Parepare (Skripsi)*. IAIN Parepare.
- Sudrajat, A. (2016b). *Psikologi Permainan*. Prenada Media Group.
- Suharmini. (2019). *Pengaruh bermain game terhadap kemampuan kognitif anak*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Supriyanto. (2017). *Kecanduan game online: Penyebab, gejala, dan pengaruhnya terhadap remaja*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Supriyanto. (2018). *Pengaruh bermain game terhadap kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Vitnalia, R. (2013). Penerapan konseling kelompok realita untuk membantu menangani kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Krian. *Jurnal BK Unesa*, 1(1).
- Widyastuti, R. (2018). *Konseling kelompok: Pendekatan realita*. Yayasan Pustaka Nusantara.
- World Health Organization. (2018). International classification of diseases (11th ed.). *Journal of Clinical Epidemiology*, 101, 1-2.
- Yonandi, R., & Nursalim, M. (2020). Kecanduan game online (profil pecandu, faktor penyebab, dan penanganannya). *Jurnal BK UNESA*, 11(5).