



UPAYA MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *CLIENT CENTERED* PADA SISWA

Ahmad Ghulam Ath Thaariq, Ari Khusumadewi*

Universitas Negeri Surabaya, Lidah Wetan, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur
60213, Indonesia

*arikhsumadewi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kecanduan game online menjadi salah satu permasalahan serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMP Labschool UNESA 3 melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *client-centered*. Teknik *client centered therapy* ini dapat didefinisikan sebagai teknik terapi yang berpusat pada klien/pribadi konseli. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan metode siklus. Dalam siklus ini terdiri dari empat tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Populasi yang diambil adalah kelas 9A dan 9D dan sampelnya sebanyak 10 siswa SMP Labschool UNESA 3. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan observasi dan penyebaran kuesioner yang mana menggunakan pernyataan tertutup dalam memberikan pilihan. Hasil analisis siklus I dipakai sebagai dasar dalam pelaksanaan pada siklus II. Penelitian ini melakukan tindakan berdasarkan pada hasil hasil *post-test* kepada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya pada *pre-test* siklus I terdapat 10 siswa mengalami peningkatan kecanduan game online sehingga masuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata 82,2. Kemudian dilakukan perlakuan kembali pada *post-test* siklus II yang mendapatkan hasil penurunan dalam kecanduan game online sehingga berkategori rendah dengan rata-rata 47,2. Dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *client centered* dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa SMP Labschool UNESA 3.

Kata kunci: *client centered*; kecanduan game online; kesehatan mental; konseling kelompok

EFFORTS TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION THROUGH CLIENT CENTERED TECHNICAL GROUP COUNSELING SERVICES FOR STUDENTS

ABSTRACT

Online game addiction is a serious problem that can affect students' mental health, academic achievement and social life. This research aims to reduce online game addiction in Labschool UNESA 3 Middle School students through group counseling services using client-centered techniques. This client centered therapy technique can be defined as a therapy technique that is centered on the client/personal counselee. This research uses Classroom Action Research (PTK) using the cycle method. This cycle consists of four stages, namely (1) planning, (2) implementation, (3) observation, (4) reflection. The population taken was classes 9A and 9D and the sample was 10 students from Labschool UNESA 3 Middle School. Data collection was carried out using observation and distributing questionnaires which used closed statements in providing choices. The results of the analysis from cycle I were used as a basis for implementation in cycle II. This research takes action based on the results of post-test results for students. The results of this research show that in the first cycle of pre-test there were 10 students who experienced an increase in online game addiction so that they were included in the high category with an average of 82.2. Then the treatment was carried out again in the post-test cycle II which resulted in a decrease in online game addiction so that it was in the low category with an average of 47.2. It can be concluded that this Classroom Action Research shows that client centered technical group counseling services can reduce online game addiction in Labschool UNESA 3 Middle School students.

Keywords: *client centered*; group counseling; mental health; online game addiction

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada saat ini dapat membawa pengaruh yang begitu besar terhadap kehidupan sehari-hari. Tentunya banyak pula yang mendukung dan membantu disetiap aspek kehidupan, seperti belajar online, berbelanja secara online hingga hiburan dengan bermain game

secara online. Keberadaan game online telah membawa perubahan signifikan dalam cara orang berinteraksi, bersosialisasi, dan menghabiskan waktu luang. Game online juga menawarkan grafis berkualitas tinggi, gameplay yang mendalam, dan pengalaman yang lebih imersif. Platform distribusi digital seperti Steam, Epic Games Store, dan berbagai aplikasi mobile juga telah mempermudah akses dan distribusi game kepada pemain di seluruh dunia.

Menurut Young dalam (Sundari et al., 2022) game online merupakan permainan yang mana dapat dimainkan atau dijalankan secara online via internet. Game online mengacu pada permainan video yang dapat dimainkan melalui internet, baik secara individu maupun bersama pemain lain dari berbagai belahan dunia. Jenis-jenis game online sangat bervariasi, mulai dari permainan peran (RPG), strategi waktu nyata (RTS), penembak orang pertama (FPS), hingga game kasual dan puzzle. Namun, game online juga memiliki tantangan dan kritik tersendiri. Isu seperti kecanduan game, keamanan data pribadi, dan cyberbullying menjadi perhatian yang perlu diatasi oleh pengembang, pemain, dan regulator. Meski demikian, dengan manajemen yang tepat, game online dapat memberikan banyak manfaat, termasuk perkembangan keterampilan kognitif, kerjasama tim, dan bahkan pembelajaran melalui platform edukatif yang menggabungkan elemen permainan. Selanjutnya Candra Zebeh Aji dalam (Sundari et al., 2022) menjelaskan bahwasannya game online adalah suatu bentuk game/permainan yang dapat dikaitkan melalui internet. Game online tidak hanya dapat dimainkan disatu perangkat saja melainkan di komputer, laptop, smartphone, bahkan tablet pun juga bisa, dengan catatan perangkat tersebut terhubung dengan internet. Bermain game online dapat membuat pemain merasa senang karena bisa mendapat kepuasan psikologis. Kepuasan dari game tersebut akan semakin membuat pemain merasa tertarik memainkannya secara keberlanjutan.

Game online merupakan kegiatan yang dapat menggugah emosi, pikiran sehingga banyak yang menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online. Terdapat faktor yang mana dapat memicu individu dalam kecanduan game online diantaranya adalah faktor internal (1) Tidak adanya pengendalian diri pada remaja membuat mereka tidak dapat mengantisipasi dampak negatif dari terus menerus bermain game online, (2) keinginan untuk terus bersaing memperebutkan peringkat game online yang tinggi, (3) Berada di sekolah dan di rumah akan membuat merasa tidak mampu dan bosan, (4) mengutamakan tugas-tugas penting lainnya. Faktor eksternal dalam hal ini diantaranya (1) Mengontrol suasana yang tidak mendorong kebiasaan bermain game; (2) hubungan sosial; remaja yang pada akhirnya memilih untuk bermain game adalah hal yang buruk, dan (3) orang tua yang terlalu membebani anak dalam latihan dan pendampingan skolastik, tidak mengingat kebutuhan dasar anak, misalnya berkumpul dengan teman untuk bermain. Siswa yang memiliki kecanduan game online akan berdampak buruk bagi kesehatan, keberhasilan serta menurunnya prestasi belajar. Oleh karena itu kita seharusnya perlu mempunyai pola pikir yang mana dapat memanajemen waktu dengan baik sehingga game online tidak menjadikan sesuatu hal yang menghambat dalam belajar.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Adapula definisi konseling kelompok menurut Wibowo dalam (Prasetyawan, 2016) konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang memusatkan terhadap kesadaran dalam berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, kenyamanan, rasa saling percaya, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Wibowo dalam (Prasetyawan, 2016) juga menambahkan bahwa konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha dalam menemukan kekuatan yang ada pada diri individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Oleh sebab itu konseling kelompok cocok diberikan bagi remaja, karena dengan itu akan memberikan kesempatan dalam menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keraguan yang terdapat dalam diri dan mengubah cara penyampaian pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai. Prayitno dalam (Mulkiyan, 2017) juga mengatakan bahwa konseling kelompok adalah proses interpersonal konseling kelompok berfokus pada pikiran dan tindakan. diwujudkan.

Prosesnya mencakup ciri-ciri terapeutik seperti kemampuan untuk secara bebas mengekspresikan pikiran dan perasaan seseorang, orientasi terhadap kenyataan, bersikap terbuka tentang perasaan terdalamnya, dan bekerja sama saling menghormati, mempertimbangkan, memahami, dan membantu. Konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan game online adalah sebuah pendekatan terapeutik yang melibatkan sejumlah individu yang mengalami masalah serupa, yaitu kecanduan game online, untuk berpartisipasi dalam sesi konseling bersama. Tujuan utama dari konseling kelompok ini adalah membantu para peserta mengatasi kecanduan mereka dengan dukungan sosial, pendidikan, dan pengembangan keterampilan coping yang sehat.

Client Centered adalah salah satu teknik dalam konseling. Model pendekatan ini dari hasil pemikiran Carl Rogers yang mana teori yang berpusat pada pribadi. Menurut Rogers dalam (Rosada, 2016) bahwa dalam konteks konseling Rogers mengembangkan teknik yang dikenal dengan *client centered therapy*, yang dapat diartikan sebagai teknik terapi yang berpusat pada klien/pribadi konseli. Teknik ini juga telah berkembang dan memberikan hubungan kehangatan, saling percaya dan klien diperlakukan selayaknya orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab dengan apa yang diputuskan. Sehingga diri klien tersebut dapat menemukan solusi bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini juga menekankan pada isu yang terdapat dalam dirinya dan pemecahan masalahnya. Menurut Rogers dalam (Rosada, 2016) konsep inti dari teknik konseling yang berpusat pada diri pribadi adalah konsep yang menjadi pertumbuhan/perwujudan diri.

Konseling kelompok dengan teknik *client-centered* (berpusat pada klien) memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan mental, terutama dalam mendukung proses pemulihan dan peningkatan kesejahteraan psikologis para anggotanya. Teknik *client-centered* didasarkan pada prinsip bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk tumbuh dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Dalam konseling kelompok, pendekatan ini memungkinkan anggota kelompok untuk berbicara dan mengekspresikan perasaan mereka secara bebas tanpa takut dihakimi. Ini penting untuk kesehatan mental karena memberikan ruang yang aman bagi individu untuk mengungkapkan emosi mereka dan menemukan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan pribadi mereka. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwasannya game online ialah suatu permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari berbagai wilayah hingga penjuru dunia melalui jaringan internet yang dapat dimainkan di komputer, smartphone, maupun tablet. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengurangi frekuensi dan intensitas siswa dalam bermain game online yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, berinteraksi sosial, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Hopkins dalam (Azizah, 2021) penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan. Dalam hal ini peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang akan dilaksanakan dalam dua siklus 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 yang berdasarkan aspek kecanduan game online menurut Lemmer dalam (Damayanti et al., 2024). Tempat dan subjek penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMP Labschool Unesa 3. Subjek pada penelitian tindakan kelas ini yaitu kelas 9A dan 9D, adapun siswa yang kecanduan game online sebanyak 10 siswa. Untuk dapat mengkategorikan hasil pengukuran yang merupakan proses mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori tertentu berdasarkan kriteria atau rentang nilai yang telah ditetapkan sebelumnya. Rumus pengkategorian umumnya digunakan untuk membagi data kuantitatif menjadi beberapa kategori atau tingkatan, seperti rendah, sedang, dan tinggi.

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini subjek penelitian yaitu siswa kelas IX-A dan IX-D SMP Labschool Unesa 3 yang mengalami kecanduan game online. Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti mendapatkan arahan dari guru BK disekolah dengan alasan untuk menyesuaikan hasil pretest dengan kepribadian siswa yang sebenarnya. Sedangkan untuk Instrumen ini menggunakan angket dan observasi Sugiyono dalam (Prasetiawan, 2016). Instrumen yang dipakai yaitu terkait dengan kecanduan game online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan penyebaran instrumen berupa angket mengenai kecanduan game online. Angket tersebut secara spesifik merupakan penelitian yang mana digunakan dalam mengetahui upaya mengurangi kecanduan game online dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *client centered* pada siswa. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok pada siklus I dan siklus II terkait dengan masalah kecanduan game online.

Tabel 1.
Hasil Pengkategorian

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 67,5 - 13,5$ $X < 54$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $67,5 - 13,5 \leq X < 67,5 + 13,5$ $54 \leq X < 81$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $67,5 + 13,5 \leq X$ $81 \leq X$

Siklus I

Pada siklus I ini peneliti melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi tentang kecanduan game online sebelum diberikan perlakuan. Tetapi sebelum itu peneliti tentunya melakukan diskusi maupun koordinasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling dan mengobservasi siswa kelas VIII sejak PPL1 sampai PPL 2. Setelah ditemukan siswa yang mengalami kecanduan game online, maka peneliti memberikan angket *pre-test* yang mana harus diisi oleh siswa yang mengalami kecanduan game online guna untuk mengetahui gambaran terkait kecanduan game online. Adapun skor dan kategori angket berdasarkan hasil pengisian dari 10 siswa sebelum diberikan tindakan. Dibawah bisa dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 2.
Hasil *Pre-test* Kecanduan Game Online

No	Nama Siswa	Skor	Kategori
1	APC	88	Tinggi
2	MSK	82	Tinggi
3	MMW	81	Tinggi
4	RAN	88	Tinggi
5	IGL	70	Tinggi
6	AJD	82	Tinggi
7	BAF	82	Tinggi
8	EAK	83	Tinggi
9	MOC	85	Tinggi
10	DJS	81	Tinggi
	Total	822	
	Rata-rata	82,2	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pada hasil *pre-test* dari siswa yang berjumlah 10 siswa yang mana mengalami kecanduan *game online* dalam kategori tinggi. Hasil keseluruhan skor dari 10 siswa yaitu 822 dan rata-rata 82,2.

Siklus II

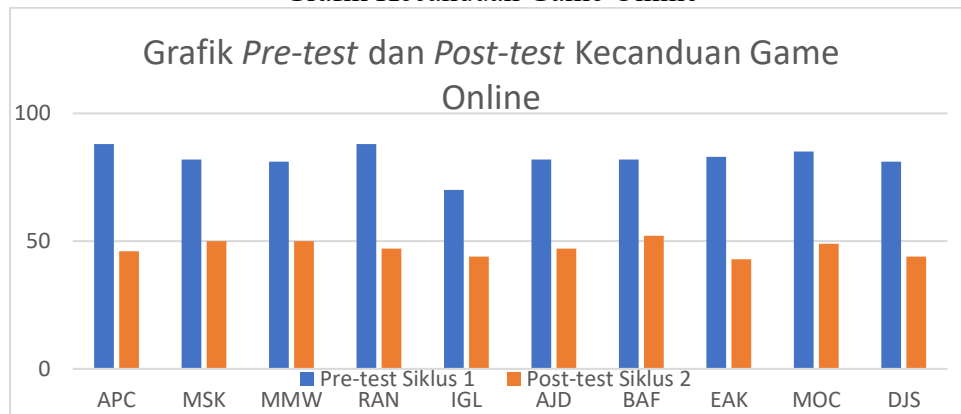
Setelah melakukan pengukuran yang pertama melalui *pre-test* selanjutnya dilakukan *post-test* yang mana guna untuk mengetahui peningkatan atau penurunan dalam hal kecanduan *game online* pada siswa. Hasil *post-test* yang diperoleh adalah:

Tabel 3.
Hasil *Post-test* Kecanduan Game Online

No	Nama Siswa	Skor	Kategori
1	APC	46	Rendah
2	MSK	50	Rendah
3	MMW	50	Rendah
4	RAN	47	Rendah
5	IGL	44	Rendah
6	AJD	47	Rendah
7	BAF	52	Rendah
8	EAK	43	Rendah
9	MOC	49	Rendah
10	DJS	44	Rendah
Total		472	
Rata-rata		47,2	

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh melalui *post-test* menunjukkan bahwasannya siswa berhasil mengalami penurunan terkait kecanduan *game online* setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *client centered*. Total perolehan skor dari 10 siswa yang mengikuti *post-test* adalah 472 dengan rata-rata 47,2 yang mana menunjukkan kategori yang rendah. Setelah melalui siklus I dan siklus II siswa mengalami peningkatan yang mana dapat dilihat pada grafik dibawah ini

Tabel 4.
Grafik Kecanduan Game Online



Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui terdapat perbedaan kecanduan game online sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *client centered* terlihat kecanduan game online pada saat *pre-test* berada pada kategori tinggi yang mana 10 siswa. Dan untuk total sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *client centered* adalah 822 yang mempunyai rata-rata 82,2 sehingga termasuk kategori yang tinggi. Setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *client centered* terlihat kecanduan game online mulai menurun dari masing-masing siswa. Siswa yang berinisial APC yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 88 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 46 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial MSK yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 82 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 50 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial MMW yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 81 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 50 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial RAN yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 88 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 47 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial IGL yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 70 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 44 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial AJD yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 82 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 47 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial BAF yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 82 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 52 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial EAK yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 83 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 43 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Selanjutnya siswa berinisial MOC yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 85 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 49 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Dan yang terakhir siswa berinisial DJS yang mana sebelum diberikan mendapatkan skor 81 termasuk kategori tinggi dan sesudah berikan mendapatkan skor 44 sehingga terjadi penurunan dalam kecanduan game onlinenya. Total hasil *post-test* yang mana menunjukkan terdapat penurunan yang mana mendapat skor 472 rata-rata 47,2 dari yang sebelumnya 822 rata-rata 82,2 dari 10 siswa yang telah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *client-centered*.

Hasil penelitian diatas telah menunjukkan bahwa kecanduan game online bisa saja menimpa siapapun bilamana tidak diberikan perlakuan akan dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, perkembangan kognitif dan perkembangan sosial anak. Hal ini dapat diperkuat oleh beberapa penelitian yang relevan terkait kecanduan game online. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sumarni et al.,

2023) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru” yang mana dapat dilihat melalui hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* diperoleh $Z_{hitung} = -2,936$, dan $Z_{tabel} = 1,96$, artinya z hitung lebih besar dari z tabel ($-2,936 > 1,96$), maka H_a diterima artinya konseling kelompok realitas efektif untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan (Ali et al., 2019) yang berjudul “Pengaruh Dari Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Kristen 2 Salatiga” Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dampak game online terhadap motivasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Kristen 2 Salatiga dengan hasil t hitung sebesar $(3,819) > t$ tabel $(1,995)$, $R = 0,406$, koefisien determinasi R Square = $0,165$ dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian tujuan penelitian dapat dicapai. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Maulana et al., 2024) yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa” menunjukkan bahwasannya Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menyebarkan skala kecanduan game online, kemudian hasilnya dianalisis menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Basung. Secara khusus penggunaan layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan game online dengan signifikan.

Penelitian diatas merupakan penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel penelitian yang saya angkat pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yaitu mengenai “Upaya Mengurangi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik *Client Centered* Pada Siswa”. Penelitian terbaru ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan client-centered efektif dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan remaja maupun anak-anak. Pendekatan ini, yang berfokus pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan mendengarkan secara aktif, memungkinkan klien untuk mengeksplorasi perasaan dan motivasi mereka secara mendalam, yang sering kali menjadi akar dari perilaku adiktif mereka. Tentu adanya arah penelitian dimasa depan yang akan menghasilkan temuan yang baru seperti halnya penelitian jangka panjang diperlukan untuk memahami dampak konseling kelompok client-centered terhadap kecanduan game online dalam periode waktu yang lebih panjang. Dengan arah penelitian ini, diharapkan akan ada pemahaman yang lebih mendalam dan strategi yang lebih efektif untuk menangani kecanduan game online melalui pendekatan konseling kelompok dengan teknik client-centered, yang dapat diterapkan di berbagai konteks dan dengan berbagai populasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam upaya mengurangi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok teknik client centered, dapat disimpulkan bahwasannya Pendekatan konseling kelompok dengan teknik client-centered terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada individu yang mengalaminya. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan melalui sesi konseling, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecanduan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Ini menunjukkan bahwa teknik client-centered, yang menekankan pada pemahaman mendalam terhadap perasaan, pikiran, dan kebutuhan klien, mampu membantu individu lebih menyadari dampak negatif kecanduan dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Dengan demikian, konseling kelompok dengan pendekatan ini dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi masalah kecanduan game online. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil perolehan post-test yang mana menunjukkan terdapat penurunan setelah diberikan perlakuan mendapat skor 472 dengan rata-rata 47,2 dari yang sebelum diberikan perlakuan mendapat skor 822 dengan rata-rata 82,2 dari 10 siswa yang telah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik client-centered.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z., Dwikurnaningsih, Y., & Setyorini, ². (2019). *PENGARUH DARI DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP KRISTEN 2 SALATIGA*. X(1), 122–133.
- Azizah, A. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru dalam Pembelajaran. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>
- Damayanti, R., Trisnani, P. R., & Setyowati, W. (2024). *Upaya Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control pada Siswa Kelas 7A SMPN 11 Madiun*. 3(2), 500–507.
- Maulana, T., Sukma, D., & Padang, U. N. (2024). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA*. 4(September), 474–481.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142. <https://doi.org/10.29210/120800>
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116–125. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>
- Rosada, U. D. (2016). Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.454>
- Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 275. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10314>
- Sundari, S., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). Upaya Mengurangi Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Clie Centered Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Sirah Pulau Padang. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 350–358. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.146>