

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
GINANJAR Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
I Made Sonny Gunawan, dan Baiq Alda Sofya Farliyani Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa	1460 – 1466
Muhammad Amin Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram	1467 – 1480
Rohana Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I C SDN 7 Mataram	1481 – 1490
Mohammad Syafrudin Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara	1491 – 1501
Ni Made Sulastri Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kurangnya Sikap Asertif Siswa	1502 – 1507
Hariadi Ahmad Pengaruh Media Visual Terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Kabupaten Lombok Barat	1508 – 1514
Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 18 Mataram	1515 – 1523
Baiq Fitriah Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru dalam Penulisan Bentuk Soal Pilihan Ganda Abad 21 Berbasis KKG Semester Dua Tahun Pelajaran 2019/2020 di SD Negeri 10 Ampenan Melalui Pendampingan Klasikal dan Individual	1524 – 1540
Baiq Karni Apriani Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VI A Sdn 9 Ampenan ...	1541 – 1554
Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata	1555 – 1561
Khairul Huda dan Ahmad Zainul Irfan Meningkatkan Hasil Belajar IPA Peserta Didik Menggunakan Metode <i>Project Basic Learning</i> di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas V SDN 3 Ketangga	1562 – 1569

Mustakim dan I Made Gunawan

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 1

Labuapi 1570 – 1576

M. Najamuddin

Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Komunikasi

Interpersonal Siswa 1577 – 1582

PENGARUH TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA

Oleh:

I Made Sonny Gunawan dan Baiq Alda Sofya Farliyani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email: sonny.gunawan88@gmail.com; baiqaldasofya99@gmail.com

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *self instruction* terhadap kecanduan *game online*. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan model pre-eksperimen *one group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang siswa kelas VIII yang memiliki tingkat kecanduan *game online* dengan katagori yang tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dalam bentuk kuesioner hasil pengembangan yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan indikator dari variabel penelitian. Data yang sudah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan *uji t-test*. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa.

Kata kunci: Teknik *self instruction*, kecanduan, *game online*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada saat ini semakin pesat, yang ditunjang dengan penggunaan internet. Adapun internet saat ini menjadi kebutuhan manusia yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan sebuah situs yang bernama *Internet Word Stats* (dalam Qomariyah, 2008) diketahui bahwa jumlah pengguna internet di dunia mencapai angka 1.407.724.920. Hal ini mengindikasikan bahwa kehadiran internet sebagai media informasi dan komunikasi semakin diterima dan dibutuhkan oleh masyarakat dunia. Tak terkecuali di Indonesia, pengguna internet juga semakin banyak baik dari anak-anak sampai dengan orang tua.

Internet dalam hal ini memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan individu (Gunawan & Djuniadi, 2015). Adapun dampak positifnya yaitu dapat mempermudah aktivitas individu di dalam memperoleh informasi. Hanya dengan fasilitas *search engine* situs pencari informasi pengguna internet dapat menemukan banyak sekali alternatif dan pilihan informasi yang diperlukan dengan mengetikkan kata kunci di *form* yang disediakan. Menurut

Riffe, Lacy & Varouhakis (2008) terdapat empat kelebihan Internet dibandingkan dengan media tradisional, yaitu: 1) internet dapat menyampaikan pesan lebih cepat dibandingkan media cetak; 2) internet bersifat lebih interaktif; 3) internet mampu menyebarkan informasi yang tidak terdapat dalam media lain, seperti *chatting*, *video call*, *download*, dan lain-lain; dan 4) internet mampu menjangkau segala bentuk informasi yang dibutuhkan dengan biaya lebih murah.

Disamping kelebihan tersebut ada beberapa dampak yang kurang baik bagi penggunaan internet yaitu dapat menyebabkan orang terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif karena mereka secara bebas dan tidak terkontrol dapat mengakses internet yang berbau pornografi, SARA, diskriminasi, ujar kebencian, perundungan *cyber* dan lain sebagainya. Selain itu, yang sangat mengawatirkan dari maraknya penggunaan internet ini adalah mudahnya anak-anak maupun orang dewasa terpengaruh dengan *game online* yang menyebabkan mereka menjadi kecanduan sehingga sulit untuk melepaskannya.

Lebih lanjut, dalam hal ini *game online* dikatakan sebagai permainan

elektronik melalui internet yang sangat menjamur di masyarakat apalagi di kalangan remaja dan anak-anak. Adapun yang menjadi masalah akibat penggunaan *game online* ini adalah adanya ketergantungan pada aktivitas *game online* nya di mana *game online* memiliki zat adiktif atau candu sehingga waktu anak banyak dihabiskan untuk bermain *game online*. Seperti halnya yang terjadi di lokasi penelitian, kecanduan *game online* banyak terjadi pada anak-anak remaja, dimana mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* tanpa perduli dengan aktivitas lainnya. Kecanduan *game online* merupakan salah satu masalah yang mendapat perhatian lebih dari masyarakat luas karena masalah tersebut dapat berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Selain itu, yang lebih parah akibat dari kecanduan *game online* ini bagi remaja adalah mereka dapat mengalami penurunan kesehatan yang cukup signifikan bahkan menimbulkan kematian akibat terkena radiasi dari *smartphone* yang digunakannya untuk bermain *game*. Melihat urgensi dari permasalahan tersebut maka, kecanduan *game online* perlu dicegah sedini mungkin.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan, maka diperlukan upaya agar siswa dapat terhindar dari kecanduan *game online*. Dalam hal ini alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah terhadap kecanduan *game online* yakni dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Adapun alasan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* sebagai alternatif pemecahan masalah menurut Corey (2012) adalah karena konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* memberikan penguatan pada diri siswa dengan menggunakan

verbalisasi sehingga mudah untuk dilaksanakan. Dalam hal ini, verbalisasi terhadap diri dilakukan secara terus menerus sehingga dapat mengubah kebiasaan berperilaku dari siswa.

Lebih lanjut, dalam penerapannya *self instruction* mengajarkan siswa bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang dihadapi saat keinginan untuk bermain *game online* muncul dalam benaknya. Menurut Wiener (dalam Corey, 2009) *self instruction* dapat dilakukan melalui proses konseling yang berfungsi sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. Mencermati pentingnya masalah tersebut untuk segera diatasi, maka peneliti tertarik mencoba mengkaji lewat kajian empirik mengenai teknik *self instruction* yang dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti terinspirasi untuk mengkaji melalui penelitian dengan pendekatan kuantitatif eksperimen.

KAJIAN PUSTAKA

Game online merupakan suatu bentuk permainan yang dapat diakses pengguna dengan menggunakan berbagai alat media seperti *gadget*, *smartphone*, dan *computer* yang membutuhkan sambungan jaringan internet. *Game online* merupakan sebuah fenomena permainan yang sangat populer sejak tahun 2012 dan lebih dari satu miliar orang memainkan permainan tersebut (Kuss, 2013). Menurut Thakkar (2006) kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatrik yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu kondisi kegembiraan

atau ketagihan pada suatu aktivitas atau kegiatan berupa memainkan permainan *game* elektronik melalui internet yang dapat menghabiskan waktu yang cukup banyak.

Individu yang mengalami kecanduan terhadap *game online* dapat dilihat dengan kasat mata, dimana pecandu *game online* dapat mengalami penurunan berat badan yang drastis akibat pola makan yang tidak teratur dan mata yang mulai menghitam atau yang biasa disebut mata panda akibat kurangnya istirahat. Sedangkan secara perilaku, mereka yang kecanduan terhadap *game online* cenderung bersifat *introvert* atau menyendiri, mudah terpancing emosi saat diajak berbicara dan membangkang ketika diminta untuk meninggalkan *gadget*nya atau diminta untuk berhenti memainkan *game* tersebut.

Young (1999) menguraikan delapan karakteristik kecanduan *game online*, yakni: 1) keasikan dengan permainan, 2) berbohong terhadap penggunaan permainan, 3) kehilangan ketertarikan dengan aktifitas lain, 4) menarik diri secara sosial, 5) pembelaan terhadap kesalahan diri dan mudah marah, 6) ketertarikan secara psikologis, 7) menggunakan *gaming* sebagai jalan untuk melarikan diri, dan 8) melanjutkan penggunaan *games* meskipun tahu konsekuensinya. Ghuman & Griffiths (2012) menjelaskan ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kesehatan fisik menurun, kurang peduli terhadap kegiatan sosial, dan menurunnya prestasi akademik.

Adapun untuk meminimalisir kecanduan *game online* pada siswa dapat menggunakan pendekatan konseling dengan teknik *self instruction*. Lebih lanjut, *self instruction* dapat dikatakan sebagai teknik yang berisi pengaturan atau pengelolaan diri, yang akan digunakan untuk mengontrol diri dengan berbagai

bahasa verbal, dimana bahasa verbal tersebut akan mengarahkan atau membimbing pribadi dalam manajemen perilaku non verbal dari individu tersebut. Menurut Bryan & Budd (1982) *self instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri atau mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal.

Teknik *self instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri. Lebih lanjut, hasil penelitian dari Bryant & Budd (1982) menunjukkan keefektifan dari *self instruction* dalam mengembangkan kontrol diri dengan area perilaku yang luas, variabel perilaku yang ditelitinya antara lain, *resistance to temptation*, *attentional problems*, *aggression*, *academic performance*, serta berbagai perilaku pribadi dan sosial. Sementara itu, Bugental et al. (1964) menemukan hasil bahwa *self instruction* memberikan keuntungan jangka panjang dalam peningkatan persepsi anak terhadap kemampuannya untuk mengontrol performa akademiknya sendiri.

Ada tiga cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan teknik *self instruction* pada peserta didik yaitu: 1) metode non interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada siswa, kemudian siswa mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan siswa untuk mengucapkan kalimat saya bisa mengerjakan tugas ini secara keras kemudian siswa menirukannya, setelah siswa mampu menguasai kalimat tersebut

siswa diminta mengulang-ngulangnya hingga mampu diterapkan; 2) metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri; dan 3) penerapan modeling, imitasi dan eksekusi dimana konselor pertama-tama mencontohkan, kemudian siswa menirukan berasama konselor, setelah siswa mampu maka siswa disuruh untuk mengerjakan sendiri seperti yang dicontohkan konselor.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pre-eksperimen. Lebih lanjut, penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pree test* sebelum diberikan perlakuan dengan *post test*

setelah diberikan perlakuan. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* dengan katagori tinggi. Dalam penelitian ini, subyek penelitian merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Masbagik. Data dikumpulkan menggunakan angket dalam bentuk kuesioner yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan indicator dari variabel kecanduan *game online*. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini sama-sama memiliki 20 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert 3 kriteria pilihan yaitu: Sangat Setuju (SS), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Lebih lanjut untuk analisis data menggunakan rumus uji t-test.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*. Akan tetapi sebelum melakukan analisis data menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban kuesioner yang sudah terkumpul. Untuk lebih jelasnya maka hasil dari kuesioner yang dimasukan dalam perhitungan standar deviasi dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deviasi *Pre-test* dan *Post-test* Kecanduan *Game Online* Pada Siswa

No	Siswa	Pre-test	Post-test	Gaind (D) Pretest- Posttest	Xd (d-Md)	$\sum Xd^2$
1	DC	53	36	17	0.8	0.64
2	ISA	59	32	27	10.8	116.64
3	MS	57	36	21	4.8	23.04
4	DG	50	38	12	-4.2	17.64
5	AW	52	34	18	1.8	3.24
6	A	48	37	11	-5.2	27.04
7	GL	47	36	11	-5.2	27.04
8	IW	46	38	8	-8.2	67.24
9	AA	55	37	18	1.8	3.24
10	RA	55	36	19	2.8	7.84
Jumlah		522	360	162		293.600

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data pre-test dan post-test, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data ke dalam rumus.

Selanjutnya dapat dicari Md dengan rumus: $Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{162}{10} = 16.2$. Setelah Md diketahui, baru dimasukkan ke dalam rumus *t-test* dan hasil yang diperoleh

adalah nilai *t*-hitung sebesar 8.970 dengan derajat kebebasan $(N-1) = (10-1) = 9$. Dalam taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db) 9 ternyata besarnya angka batas penolakan Hipotesis Nol (H_0) pada tabel nilai “*t*” adalah 2.262. Dengan demikian nilai *t*-hitung yang di peroleh dalam penelitian sebesar 8.970 telah berada di atas angka batas yang besarnya atau dengan kata lain bahwa *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel ($8.970 > 2.262$) pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dapat dikatakan “Signifikan”.

PEMBAHASAN

Terlepas bagaimana cara masing-masing siswa menguatkan dan meyakinkan dirinya untuk bisa mengurangi jam bermain *game online* mereka, peneliti akan memberikan ulasan penjelasan yang menggambarkan adanya penurunan tingkat kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan peneliti, dapat dikatakan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online* dengan katagori tinggi. Dimana dalam teknik *self instruction* terdapat *self talk* yang siswa terapkan agar mampu mengatur pola pikir hingga perilaku candunya terhadap *game online* serta arahan bagaimana teknik ini diterapkan sehingga memunculkan harapan positif setelah melakukan teknik tersebut dalam membentuk pribadi yang sehat tanpa kecanduan *game online*.

Adapun hasil penelitian ini, dapat diperkuat oleh adanya beberapa peneliti atau ahli yang mampu memecahkan berbagai masalah menggunakan teknik *self instruction* ini adalah, Kendell & Braswell (1985) yang mengatakan jika teknik *self instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berpikir untuk anak dengan mengurangi area (pemikiran negatif) dan pada gilirannya sebagai bimbingan bagi anak dalam

menindaklanjuti penyelesaian proses-proses pemecahan masalah. *Self instruction* menggambarkan keinginan untuk merinci proses-proses (pemecahan masalah) ke dalam tahapan-tahapan tersendiri dan karena itu, setiap *self instruction* menunjukkan satu tahap penyelesaian masalah.

Fiorentika, Santoso & Simon (2016) mengatakan jika teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 20 Malang. Dalam penelitian ini siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan hasilnya siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri. Adapun teknik *self instruction* atau bisa juga disebut *self talk* merupakan teknik yang diambil dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku dengan cara memberikan instruksi verbal positif terhadap kognisinya (Erford, 2015). Selain itu *self instruction* merupakan pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berfikir dengan mengurangi area pemikiran negatif.

Di dalam penerapannya teknik *self instruction* menggunakan ungkapan verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif dan dalam rangka untuk meningkatkan kendali diri melalui pikiran. Dalam hal ini *self instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama pemberian treatment. Lebih lanjut Meichenbaum (1979) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah proses yang mengajarkan pada diri konseli untuk secara efektif menangani situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri melalui pernyataan-pernyataan verbal. Khususnya dalam penelitian ini dapat membantu siswa untuk mendorong dan

membimbing diri dalam meminimalisir kecanduan *game online* yang di alami.

Dalam penelitian ini penerapan teknik *self instruction* bertujuan untuk merestrukturasi sistem kognisi, namun lebih terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Penerapan teknik *self instruction* dalam penelitian ini menggunakan konsep dari Cormier (2009) dimana terdapat lima prosedur penerapan *self instruction* yaitu: 1) konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut ke perilaku; 2) konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan oleh konselor, dengan mengutarakan dialog internalnya secara lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku; 3) konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya dengan lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku; 4) konseli menyuarakan dialog internalnya secara tersamar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku; dan (5) konseli melakukan dengan meninstruksikan dalam dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya diketahui oleh dirinya dan langsung merefleksikannya ke perilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh maka dapat disimpulkan, teknik *self instruction* berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa. Penelitian ini terbatas hanya untuk mengetahui pengaruh teknik *self instruction* terhadap kecanduan *game online* pada siswa di SMP Negeri 3 Masbagik, Kabupaten

Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, L.E & Budd, K.S. (1982). Self instructional training to increase independent work performance in pre schooler. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15, 2, 259-271.
- Bugental, J.F.T. (1964). Investigations into the self-concept III. Instructions for the W-A-Y Method. *Psychological Reports*, 15, 1, 643-650.
- Corey, G. (2009). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*. California, Monterey: Brooks/ Coley Publishing Company.
- Cormier, S., Nurius, P.S., & Osborn, C.J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers*. USA: Brooks/Cole.
- Erford, B.T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know*. New York: Pearson Education, Inc.
- Fiorentika, K., Santoso, D.B., & Simon, I.M. (2016). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1, 3, 104-111.
- Ghuman & Griffiths. (2012). *Dampak kecanduan game online pada remaja*. Di Akses Jam 23:34 tanggal 6 juni 2020.
- Gunawan, I M.S., & Djuniadi. (2015). Pengembangan konseling individu berbasis cyber. *Jurnal Kependidikan*, 14 (4) 343-350.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP* untuk

- Konselor Sekolah. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani. 2020. *Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2022. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Kendall, P.C., & Braswell, L. (1985). *Cognitive-behavioral therapy for impulsive children, second edition*. The Guilford Press.
- Kuss, D.J. (2013). *Internet gaming addiction: Current perspectives*. Diakses dari: <https://pdfs.semanticscholar.org/> / Di Akses Jam 21:10 tanggal 5 juni 2020.
- Meichenbaum, D. 1979. *Cognitive behavior modification (An integrative approach)*. New York: Springer Science and Business Media, LLC.
- Qomariyah, A.N. (2009). *Perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja perkotaan di Surabaya*. Di Akses Jam 23:32 tanggal 8 Juni 2020.
- Riffe, S., Lacy & Varouhakis, M. (2008). *Media system dependency theory and using the Internet for in-depth, specialized information*. Di Akses Jam 20:23 tanggal 6 juni 2020.
- Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. New York: Chelsea House Publishers.
- Young K.S. (2017). *Kecaduan internet, panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

