

**TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA YANG KECANDUAN
*GAME ONLINE***

Fergi Syuhada¹, Fakhri Yacob²

^{1,2}BK, FTK, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
1220213017@ar-raniry.ac.id, 2fakhri.yacob@ar-raniry.ac.id,

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of self-control techniques in group counseling to reduce academic procrastination among students addicted to online games at SMAN 1 Banda Aceh. The research used a quantitative approach with a pre-experimental method through a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 103 students, while the sample was 8 students selected using purposive sampling based on specific criteria, namely students who actively played online games and experienced academic procrastination. Data collection was conducted using an academic procrastination questionnaire based on a Likert scale. The instrument validity test showed that 27 items were valid, while the reliability test obtained a Cronbach's Alpha value of 0.803, indicating that the instrument was reliable. The results showed that self-control techniques in group counseling were effective in reducing students' academic procrastination caused by online game addiction. This can be seen from the difference between pretest and posttest scores after treatment. Therefore, self-control techniques can be used as an alternative counseling service to help students improve self-regulation and reduce procrastination behavior.

Keywords: *self-control, group counseling, academic procrastination, online game addiction*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-control* dalam konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan *game online* di SMAN 1 Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 103 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang aktif bermain game online dan mengalami prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket prokrastinasi akademik berbentuk *skala Likert*. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan 27 item valid dan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,803 yang berarti reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-control* dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa akibat kecanduan *game online*. Hal ini

terlihat dari adanya perbedaan skor pretest dan posttest setelah diberikan treatment. Dengan demikian, teknik *self-control* dapat digunakan sebagai alternatif layanan konseling untuk membantu siswa meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *self-control*, konseling kelompok, prokrastinasi akademik, kecanduan *game online*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital memberikan dampak besar terhadap kehidupan remaja, termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satu fenomena yang sering ditemukan pada siswa sekolah menengah adalah meningkatnya intensitas bermain *game online* yang berdampak pada perilaku akademik siswa. Banyak siswa menghabiskan waktu bermain *game online* hingga mengabaikan kewajiban belajar dan menunda penyelesaian tugas sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja dan berulang, meskipun individu menyadari bahwa tugas tersebut penting untuk segera diselesaikan. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang menunda pekerjaan akademik dan lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Perilaku ini

berdampak pada rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya disiplin siswa.

Fenomena prokrastinasi akademik ditemukan di SMAN 1 Banda Aceh berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti. Ditemukan bahwa beberapa siswa sering terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, serta lebih memilih bermain *game online* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Jenis *game online* yang paling sering dimainkan siswa adalah *Mobile Legends*, *Free Fire*, dan *Roblox*. Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara guru BK yang menyatakan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan mengatur waktu belajar karena terlalu sering bermain *game online*.

Kecanduan *game online* dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengontrol diri. Lemahnya *self-control* menyebabkan siswa sulit

mengatur waktu, sulit membedakan prioritas, dan cenderung memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan tanggung jawab akademik. Menurut Baumeister, *self-control* memiliki peranan penting dalam mengendalikan perilaku individu agar mampu bertindak sesuai tujuan dan tanggung jawab yang dimiliki.

Dalam layanan bimbingan dan konseling, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah teknik *self-control* dalam konseling kelompok. Teknik *self-control* membantu siswa melatih kemampuan mengontrol perilaku, mengelola waktu, serta mengurangi dorongan bermain *game online* secara berlebihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *self-control* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

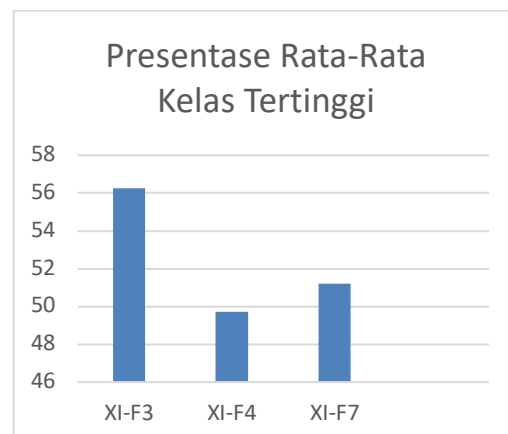
Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-control* dalam konseling kelompok terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan *game online* di SMAN 1 Banda Aceh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* setelah *treatment* untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 1 Banda Aceh yang berjumlah 103 siswa. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih dari kelas tertinggi dari populasi. Berikut grafik populasi dengan kelas tertinggi, Berikut grafik nya:

Grafik Presentase Pre test



Adapun Kelas dengan rata-rata tertinggi adalah kelas XI-F3 dengan rata-rata 56,25, kelas XI-F4 dengan rata-rata 49,71, dan kelas XI-F7 dengan rata-rata 51,22. Pemilihan

kelas dengan rata-rata tertinggi dilakukan karena kelas tersebut menunjukkan tingkat permasalahan yang lebih menonjol dibandingkan kelas lainnya, sehingga lebih membutuhkan layanan dan pengambilan kelas dengan skor tertinggi bertujuan agar pemberian layanan atau treatment dapat lebih efektif dan hasil penelitian lebih terlihat pengaruhnya.

Adapun sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang aktif bermain *game online* dan mengalami prokrastinasi akademik.

Instrumen penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik berbentuk *skala Likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan teori Ferrari yang mencakup aspek penundaan memulai tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 32 item pernyataan terdapat 27 item valid dan 5 item tidak

valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,803 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Treatment diberikan melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-control* selama dua kali pertemuan dengan durasi masing-masing 45 menit. Data penelitian dianalisis menggunakan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat efektivitas *treatment* yang diberikan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan treatment menggunakan teknik *self-control* dalam konseling kelompok. Sebelum diberikan *treatment*, siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, seperti menunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih bermain *game online* dibanding belajar.

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku. Siswa menjadi lebih mampu mengatur waktu belajar,

mengurangi intensitas bermain *game online*, dan lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik

No	Responden	Pre-Test	Post-Test
1.	NQ	76	43
2.	MAR	76	63
3.	RNS	77	55
4.	MRS	73	53
5.	MZ	68	36
6.	YDS	61	49
7.	AU	64	39
8.	NM	70	42
Jumlah		565	380

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-control* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan *game online*. Hal ini sesuai dengan teori Baumeister yang menjelaskan bahwa *self-control* membantu individu mengendalikan perilaku dan dorongan yang menghambat pencapaian tujuan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tohiroh dkk yang menyatakan bahwa teknik *self-control* dalam layanan konseling

kelompok mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Melalui teknik *self-control*, siswa belajar mengendalikan diri, membuat komitmen perubahan, dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Pelaksanaan konseling kelompok juga memberikan dampak positif karena siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan antar anggota kelompok. Dinamika kelompok membantu siswa lebih terbuka dalam memahami masalah yang dialami dan mencari solusi bersama.

Dengan demikian, teknik *self-control* dalam konseling kelompok dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik akibat kecanduan *game online*.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *self-control* dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan *game online* di SMAN 1

Banda Aceh. Setelah diberikan *treatment*, siswa menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya kemampuan mengatur waktu belajar, berkurangnya kebiasaan menunda tugas, dan menurunnya intensitas bermain *game online*.

Teknik *self-control* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol agar hasil penelitian lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. USA: Da Capo Press.
- Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). *An Exploration of Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features*. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(1-4).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Adejuna, F. W., & Zadrian, A. (2024). Hubungan Adiksi Game Online dengan Prokrastinasi Akademik. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(5).
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Erawati, E. (2022). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Akibat Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kognitif Perilaku. *Open Journal System*, 2(2).
- Hermawan, A. (2009). *Hiburan Dunia Maya*. Bandung: Pustaka Setia.
- Lemmens, S. J., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Muthia, A. I., dkk. (2022). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Penilaian Hasil Belajar Siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4).
- Novianti, Y. P. (2014). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 4(3).

- Siregar, S. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Timpe, A. D. (2000). *Mengelola Waktu: Seri Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wahyuni, S. (2017). Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal Kopasta*, 4(1).
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Riduwan, & Sunarto. (2012). *Pengantar Statistik untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan, I., & Misbahuddin. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.