



Vol. 6 No. 2 2025  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



---

---

## The Effectiveness of Group Counseling with Behavioral Contract Technique to Reduce Online Game Addiction of State High School 1 Wuryantoro

Roshanda Meyla Fatihah<sup>1\*</sup>, Mahmuddah Dewi Edmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

<sup>2</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

\*Corresponding author: email: [roshandamf@gmail.com](mailto:roshandamf@gmail.com)

---

### Abstract

#### Keywords:

Group Counseling;  
Behavioral Contract  
Technique;  
Online Game Addiction;  
Student.

This research was conducted at SMA Negeri 1 Wuryantoro with the intention of finding out how good the behavioral contract strategy is in group counseling to reduce student addiction to online games. Pre-experimental research is carried out by utilizing the One Group Posttest-Posttest Design paradigm. In this research, data is collected using purposive sampling techniques, which is a sampling strategy based on certain criteria that are in accordance with the purpose and context of the research. Subjects with a very high and high level of internet game addiction are the targets in this study, because the sample strategy is intended to be utilized. Researchers use a non-parametric analytical test approach, namely the Wilcoxon Signed Rank test, to evaluate the efficacy of the services offered. By utilizing the data in the table, it can be concluded that group counseling with behavioral contract techniques is effective in reducing online game addiction in SMAN 1 Wuryantoro students, considering the z-calculation score of -2,021 and the significance value of 0,028 (<0,05). Thus, the hypothesis that online game addiction can be effectively reduced through the intervention is acceptable.

---

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Konseling Kelompok;  
Teknik Kontrak Perilaku;  
Adiksi Game online ;  
Siswa.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Wuryantoro bermaksud guna mengetahui seberapa baik strategi kontrak perilaku dalam konseling kelompok guna mereduksi adiksi siswa atas game online. Penelitian praeksperimen dilakukan dengan memanfaatkan paradigma *One Group Posttest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu strategi pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan dan konteks penelitian. Subjek dengan tingkat adiksi game online yang sangat tinggi dan tinggi adalah target yang dituju dalam penelitian ini, Karenannya strategi sampel bermaksud dimanfaatkan. Peneliti menggunakan pendekatan uji analitik non-parametrik, ialah tes *Wilcoxon Signed Rank*, guna mengevaluasi kemampuan layanan yang ditawarkan. Dengan memanfaatkan data pada tabel, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi adiksi game online pada siswa SMAN 1 Wuryantoro, mengingat skor z-hitung senilai -2.021 dan nilai signifikansi sebesar 0.028 (<0.05). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa adiksi game online dapat direduksi secara efektif melalui intervensi tersebut dapat

diterima.

**How to Cite:** Fatihah, R.M., Edmawati, M.D. 2025. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi Adiksi Game Online Siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v6i2.20479

Received: June, 17<sup>th</sup> 2025; Revised: July, 29<sup>th</sup> 2025; Accepted: July, 31<sup>st</sup> 2025



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

Kemajuan teknologi informasi pada 2 dekade ini, sudah membuat perubahan cara siswa berinteraksi, belajar dan mengatur waktu mereka. Salah satu dampak yang mencolok adalah maraknya pengguna *game online* yang telah menjadi bentuk hiburan populer di kalangan siswa, terutama di Sekolah Menengah Atas (SMA). Fenomena ini sangat menarik di kalangan siswa karena *game online* menyediakan beberapa fitur yang membuat pemainnya saling terhubung satu sama lain secara *virtual* atau sering disebut main bareng (mabar) dengan tujuan berkolaborasi atau bersaing dalam misi untuk memenangkan hadiah. Namun penggunaan yang berlebihan akan berdampak pada aspek sosial, emosional dan akademik siswa. Banyak siswa yang mempergunakan waktunya berjam-jam di depan layar sehingga mereka sering kali mengabaikan tugas sekolah karena lebih memilih memainkan *game online* (Setiawan., 2018).

Hampir setengah dari 43,7 juta pemain *game* di Indonesia ialah laki-laki, berlandaskan data yang dikumpulkan firma riset pemasaran berbasis di Amsterdam, Newzoo (Abdi & Karneli, 2020). Para pemain ini menghabiskan hampir \$880 juta per tahun agar bermain *game* di beragam perangkat, termasuk ponsel pintar, PC, laptop serta konsol. Negara di Asia Tenggara beserta jumlah pemain *game* terbanyak ialah Indonesia. Berita dari wartaekonomi.co.id melaporkan dari 272 juta orang di Indonesia, 46% ialah pemain *game online* aktif. Dari jumlah tersebut, 55% di antaranya ialah remaja pria (Rahma, 2022). Terlebih lagi, data menggambarkan 1 dari 10 remaja Indonesia kecanduan *game online*. Seseorang yang punya persoalan saat mengendalikan kebiasaan bermain *game*, baik bermain *game online* maupun melalui perangkat fisik dapat didiagnosis mengalami *gaming disorder* (gangguan bermain *game*). Kondisi ini secara resmi diakui oleh WHO pada tahun 2018 sebagai gangguan mental, yang ditandai dengan kontrol yang terganggu terhadap perilaku bermain, mendahulukan bermain *game* dibandingkan aktivitas lain, serta terus bermain meskipun telah menimbulkan dampak negatif (Nursyifa et al., 2020).

Kecanduan *game online* tergolong sebagai bentuk adiksi perilaku yang muncul akibat kebiasaan bermain secara terus-menerus setiap hari, bahkan pada rentang waktu lama pada 1 hari. Adiksi *game online* bisa menerka pada beragam usia, salah satunya yakni siswa. Menurut Asri et al (2022) adiksi *game online* menjadi kondisi individu merasakan keterikatan dengan kebiasaan bermain *game* secara berlebihan sehingga merasa sulit untuk melepaskan diri dari kebiasaan tersebut. Seiring berjalannya waktu nantinya makin meningkat dalam durasi ataupun intensitas bermain, dengan tak peduli pada dampak negatif yang mungkin timbul pada diri sendiri. Dampak negatif dari *game online* pada siswa, seperti kesulitan untuk fokus dalam pembelajaran di kelas, menunda-nunda tugas sehingga prestasi belajar mereka menurun. Selain itu siswa sering terlambat ke sekolah, tidak mampu menjawab pertanyaan guru dengan tepat dan cenderung melakukan aktivitas lain pada saat guru sedang menjelaskan materi (Satara & Rifayani, 2024).

Permasalahan adiksi *game online* sering diungkapkan di berbagai penelitian. Pada penelitian Marchasan & Sari (2023) yang menganalisis permasalahan adiksi *game online* di SMA Negeri 1 Ciranjang. Hasil analisis mengindikasikan, fenomena ini memiliki dampak yang luas dan kompleks terhadap siswa, seperti dampak akademis yaitu penurunan prestasi belajar, isolasi sosial, kehilangan minat pada hobi atau aktivitas lain, serta kecemasan dan depresi. Terdapat beberapa

faktor yang mempengaruhi adiksi *game online* pada ranah siswa termasuk tekanan akademis yang tinggi, kurangnya pemahaman orang tua tentang perilaku anak dan lingkungan yang mendukung perilaku kecanduan.

Begitu pun dengan penelitian Pratiwi & Yusnaldi (2022) mengenai pengaruh *game online* terhadap kegiatan sosial dan minat belajar peserta didik Madrasah Ibtidaiyah. Hasil penelitian mengindikasikan, kecanduan *game online* berdampak negatif pada perkembangan anak, seperti munculnya perilaku menentang, konflik antar teman, sifat individualistis, serta penurunan kemampuan berempati. Anak yang kecanduan permainan digital umumnya memperlihatkan ketertarikan yang intens terhadap aktivitas bermain, sehingga cenderung mengabaikan lingkungan sekitar yang berdampak pada penurunan minat belajar dan sikap sosial yang buruk. Penelitian ini juga mencatat bahwa banyak orang tua yang tidak membatasi waktu bermain *game* anak-anak mereka.

Fenomena adiksi *game online* dijumpai oleh peneliti pada siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro, melalui temuan *interview* dengan guru BK pada 19 November 2024. Temuan *interview* bersama guru BK mengatakan bahwa tak sedikit siswa menggunakan *game online* ketika belajar, terkhusus pada siswa laki-laki. Hal ini terlihat saat proses pengerjaan proyek P5 yang seharusnya dikerjakan secara berkelompok dengan tenggat waktu 2 minggu. Namun, siswa perempuan sering mengadukan bahwa beberapa siswa laki-laki dalam kelompok tidak ikut mengerjakan tugas P5 karena lebih memilih untuk bermain *game online*. Akibatnya, proyek tersebut selesai tidak tepat waktu, kemudian belum terdapat penanganan dari guru BK untuk mengatasi permasalahan tersebut. Permasalahan adiksi *game online* jika tidak ditangani dan diselesaikan akan menyebabkan dampak negatif bagi siswa.

Salah satu penanganan guna mereduksi adiksi *game online* pada siswa adalah dengan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Teknik ini melibatkan kesepakatan tertulis antara konselor dan siswa untuk membatasi perilaku bermain *game*, serta mendorong tanggung jawab dan penguatan perilaku adaptif. Penelitian dari Kurnia et al., (2024) menunjukkan bahwa pendekatan tersebut mampu untuk mereduksi tingkat adiksi *game online* secara signifikan dengan perubahan kategori tinggi menjadi rendah. Penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online*. Sehingga layanan tersebut dapat dipergunakan sebagai solusi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya bagi siswa yang menunjukkan adiksi *game online*, seperti di SMA Negeri 1 Wuryantoro.

Konseling kelompok termasuk aspek krusial dalam layanan bimbingan konseling, dimana fokus pada kegiatan ini adalah membagikan *support* guna meresolusi persoalan siswa beserta mengaktualisasikan fluktuatifnya kelompok dengan mengikutkan sejumlah siswa selaku anggota kelompok dengan guru bimbingan dan konseling selaku pemimpin kelompok. Hal tersebut memungkinkan siswa untuk saling berdiskusi, berbagi pengalaman, saling menghargai dan dapat merasakan kebersamaan satu sama lain (Yandri et al., 2022). Akan tetapi pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling kelompok sebagian besar menghadapi tantangan dalam hal partisipasi siswa dan keterbatasan waktu. Meskipun demikian, layanan ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterlibatan siswa, salah satunya dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa dapat lebih terlibat dalam proses karena mereka merasa memiliki peran aktif saat membuat cara wajib dipakai guna mengurangi kecanduan *game online*.

Teknik kontrak perilaku merupakan satu diantara pendekatan yang efektif dalam membantu seseorang dalam menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, serta memperkuat komitmen terhadap perubahan. Selain itu, teknik ini juga memberikan penghargaan (*reward*). Kontrak perilaku dapat membantu siswa dalam memahami dampak dari tindakan mereka dan mendorong

mereka untuk bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat. Dengan menerapkan kontrak perilaku dalam layanan konseling kelompok, diharapkan para anggota bisa saling mendukung dan memotivasi guna mencapai tujuan yang telah disepakati bersama (Noviasari et al., 2023).

Kontrak perilaku telah digunakan oleh beberapa peneliti agar meminimalkan adiksi *game online*. Penelitian dari Kurnia et al., (2024) yang menggunakan layanan konseling kelompok mempergunakan teknik *behavior contract* mereduksi kecanduan *game online*, temuan mengindikasikan, setelah melakukan layanan tersebut, siswa tak sebatas mengalami penurunan tingkat kecanduan *game online* tetapi siswa juga mengalami perubahan perilaku yaitu dapat mengembangkan keterampilan sosialisasi dan komunikasi yang lebih baik sehingga mereka dapat berperilaku lebih adaptif dan positif. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa peneliti dapat mencoba mengkombinasikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mereduksi adiksi *game online*.

Mengacu pada uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk mereduksi adiksi game online pada siswa memerlukan pendekatan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan. Salah satu strategi yang dinilai efektif adalah melalui layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik kontrak perilaku, karena mampu mendorong perubahan perilaku secara bertahap melalui komitmen bersama dan dinamika kelompok yang suportif. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul: "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mereduksi Adiksi *Game online* pada Siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro."

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2019), desain eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek lain dalam kondisi yang terkendali. Berdasarkan pandangan tersebut, penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji secara objektif sejauh mana perlakuan tertentu memberikan pengaruh terhadap variabel yang diteliti dalam lingkungan yang terkontrol. Dalam penelitian ini, digunakan desain pra-eksperimen dengan pola *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan atau intervensi tertentu. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan, dalam hal ini konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, terhadap adiksi *game online* pada siswa.

Tingkat kecanduan siswa pada bermain *video game online* menjadi variabel terikat dalam studi ini, sedangkan konseling kelompok beserta pendekatan kontrak perilaku jadi variabel bebas. Siswa yang menderita kecanduan video *game* di SMAN1 Wuryantoro merupakan bagian terbesar dari populasi studi ini. 6 siswa laki-laki dari kelas X.E6 SMA Negeri 1 Wuryantoro menjadi sampel pada studi ini. Para peneliti menggunakan teknik yang disebut *purposive sampling* untuk memilih partisipan pada studi ini. Metode ini melibatkan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Dengan memanfaatkan kriteria ini, siswa berikut dipilih: a) Laki-laki kelas X; b) Siswa yang bermain video *game* secara intens, yang didefinisikan sebagai lebih dari tiga jam per hari guna *game* yang sama (Rizai, 2021); dan c) Siswa yang bersedia agar berpartisipasi pada program perlakuan yang dirancang oleh peneliti.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan memanfaatkan skala kecanduan game online yang mencakup empat pilihan: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Skala ini merupakan versi modifikasi dari skala Likert. Informasi yang dikumpulkan

berkaitan dengan sejauh mana siswa kecanduan bermain game online sebelum dan sesudah terlibat dalam sesi konseling kelompok menggunakan strategi kontrak perilaku. Skala adiksi *game online* terdiri dari 70 item pernyataan dikarenakan peneliti ingin melihat lebih spesifik bagaimana siswa dengan *game online* di kesehariannya.

Prosedur pelaksanaan eksperimen terdiri atas beberapa tahap terstruktur, yaitu persiapan, pembentukan kelompok, pemberian perlakuan, dan evaluasi hasil. Perlakuan dilakukan melalui tiga kali pertemuan layanan konseling kelompok, yang mencakup tahapan pembentukan kelompok, penyusunan kontrak perilaku berbasis analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*), diskusi kelompok, pemberian penguatan terhadap perilaku yang diharapkan, serta refleksi dan peninjauan komitmen pada setiap akhir sesi. Layanan konseling kelompok terdapat empat tahap utama: pembentukan, transisi, kerja, dan pengakhiran. Pada tahap inti, langkah-langkah yang digunakan meliputi: (1) melakukan analisis ABC, (2) menentukan teknik penguatan, (3) memperkuat perilaku yang diharapkan, dan (4) memperkuat perilaku yang muncul secara berulang. Seluruh rangkaian ini dirancang untuk membantu siswa mengurangi adiksi *game online* secara sistematis dan terarah.

Untuk mengetahui kemampuan strategi kontrak perilaku dalam konseling kelompok, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* sebagai teknik analisis data. Pemilihan uji ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan skor adiksi *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam konteks penelitian ini, perlakuan yang dimaksud adalah untuk mengetahui seberapa baik strategi kontrak perilaku dalam konseling kelompok (variabel X) bekerja untuk mengurangi adiksi *game online* (variabel Y). Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku berhasil mereduksi adiksi game online pada siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro, sedangkan Hipotesis Nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh. Jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Sebaliknya, apabila nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Dengan demikian, jika nilai *Asymp. Sig* lebih kecil atau sama dengan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis nol dapat ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

## Hasil

Berlandaskan informasi awal yang didapatkan melalui penyebaran skala adiksi *game online*, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan gejala adiksi *game online*, seperti kesulitan mengendalikan durasi bermain, ketergantungan emosional terhadap game, dan gangguan dalam hubungan sosial maupun akademik. Pengambilan skor *pretest* dilaksanakan pada hari Kamis, 09 April 2025 dilakukan dengan memberikan instrumen skala adiksi *game online*. *Pretest* diberikan kepada siswa laki-laki kelas X.E6 SMA Negeri 1 Wuryantoro totalnya 12 Siswa. Berikut hasil skor *pretest* yang disebar pada kelas X.E6 :

**Tabel 1 Skor Pretest Adiksi Game online**

No	Nama	Skor	Kategori
1	AP	89	Tinggi
2	ABF	55	Rendah
3	ADR	67	Sedang
4	BRY	105	Tinggi
5	DAR	101	Tinggi
6	HAV	93	Tinggi
7	KP	52	Rendah

8	MFA	71	Sedang
9	NKA	85	Sedang
10	REV	92	Tinggi
11	SA	80	Sedang
12	TP	114	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil *pretest* skala adiksi *game online* pada siswa kelas X.E6 SMA Negeri 1 Wuryantoro, ditemukan bahwa terdapat enam siswa yang memiliki skor di atas 88, yang masuk dalam kategori adiksi *game online* tinggi dan sangat tinggi. Oleh karena itu, enam siswa tersebut akan diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku dalam bentuk layanan konseling kelompok. Berikut adalah 6 siswa yang memiliki tingkat adiksi *game online* tinggi dan sangat tinggi:

Tabel 2 Hasil *Pretest*

No	Nama	Skor	Kategori
1	AP	89	Tinggi
2	BRY	105	Tinggi
3	DAR	101	Tinggi
4	HAV	93	Tinggi
5	REV	92	Tinggi
6	TP	114	Sangat Tinggi
<b>Rata-rata</b>		99	Tinggi

Berdasarkan skor *posttest* adiksi *game online* pada Tabel 2, maka ditemukan enam siswa yakni AP, BRY, DAR, HAV, REV, dan TP. Oleh karena itu, enam siswa tersebut akan diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku dalam bentuk layanan konseling kelompok, *treatment* ini bertujuan guna mereduksi aktivitas adiksi *game online* pada siswa tergolong pada golongan tinggi serta sangat tinggi, agar skor mereka dapat turun menjadi kategori sedang atau rendah. Siswa yang menerima pelayanan konseling kelompok dengan kontrak perilaku dipilih berlandaskan temuan skala adiksi *game online* dengan menghitung skor jawaban mereka. Peneliti membagikan layanan kelompok beserta langkah kontrak perilaku totalnya tiga kali pertemuan, beserta harapan dapat mereduksi perilaku adiksi *online* siswa kelas X.E6 pada SMAN 1 Wuryantoro.

Berikut ini adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku selama 3 pertemuan :

1. Pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 14 April 2025, pada awal pertemuan pemimpin kelompok memberikan penjelasan awal mengenai adiksi *game online* yang meliputi pengertian, gejala, penyebab, serta dampak yang mungkin muncul dengan tujuan agar anggota kelompok dapat memahami kondisi yang sedang mereka alami. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan waktu sepenuhnya kepada anggota untuk membahas permasalahan pribadi yang berkaitan dengan adiksi *game online*. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan teknik kontrak perilaku sebagai metode yang akan digunakan untuk membantu mengurangi perilaku bermain *game* secara berlebihan. Anggota kelompok diajak untuk mengidentifikasi kebiasaan bermain *game* mereka, serta memikirkan perilaku apa yang perlu diubah. Selanjutnya, pemimpin kelompok memandu anggota kelompok dalam menyusun kontrak perilaku. Di dalam kontrak tersebut, anggota kelompok menentukan perilaku yang ingin dikurangi, target yang ingin dicapai, serta bentuk *reward* (penghargaan) jika target tercapai dan *punishment* (konsekuensi) jika melanggar kesepakatan.



**Gambar 1 Pertemuan Pertama**

2. Pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 21 April 2025. membahas mengenai perkembangan anggota kelompok dalam menerapkan kontrak perilaku serta evaluasi awal terhadap perubahan perilaku adiksi *game online*. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman mereka selama menjalankan kontrak perilaku, termasuk hambatan yang dihadapi, perubahan apa yang telah terjadi, dan upaya apa yang sudah dilakukan untuk mengatasi dorongan bermain *game online* secara berlebihan.



**Gambar 2 Pertemuan Kedua**

3. Pertemuan ketiga dilaksanakan tanggal 28 April 2025, pemimpin kelompok memberi kesempatan bagi anggota untuk melakukan refleksi terhadap proses yang telah mereka lalui sejak pertemuan pertama. Kegiatan dimulai dengan mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali bagaimana kondisi dan kebiasaan mereka sebelum mengikuti konseling kelompok, lalu membandingkannya dengan kondisi mereka saat ini. Setiap anggota diminta untuk menceritakan perubahan apa saja yang sudah mereka rasakan, baik perubahan kecil maupun besar, serta meninjau apakah target yang mereka tetapkan dalam lembar kontrak perilaku sudah tercapai.



Gambar 3 Pertemuan Ketiga

Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat perubahan tingkat adiksi *game online* siswa. Hasil pengukuran perbandingan antara nilai *posttest* dan *posttest* bisa dikaji dibawah ini :

Tabel 3 Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1	AP	89	Tinggi	45	Rendah
2	BRY	105	Tinggi	58	Rendah
3	DAR	101	Tinggi	76	Sedang
4	HAV	93	Tinggi	64	Sedang
5	REV	92	Tinggi	52	Rendah
6	TP	114	Sangat Tinggi	86	Sedang
<b>Rata-rata</b>		<b>99</b>	<b>Tinggi</b>	<b>63,5</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan hasil perbandingan antara rata-rata skor *posttest* dan *posttest* siswa kelas X. E6 SMA Negeri 1 Wuryantoro, terlihat adanya penurunan adiksi terhadap *game online*. Rata-rata skor *posttest* tercatat sebesar 99, yang termasuk dalam kategori tinggi, sementara rata-rata skor *posttest* turun menjadi 63,5 yang berada dalam kategori sedang. Penurunan skor ini terjadi secara konsisten di semua subjek, yang paling signifikan terjadi pada TP dengan penurunan skor sebesar 28 poin, dari kategori "sangat tinggi" menjadi "sedang". Hal ini menggambarkan langkah kontrak perilaku relevan dalam membantu siswa mengurangi durasi dan intensitas bermain *game online*, serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak perilaku adiktif tersebut. Dengan demikian, bisa diambil simpulan, setelah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, siswa mengalami pengurangan adiksi terhadap *game online*.

Pengujian hipotesis dilaksanakan guna membuat bukti kebenaran atas hipotesis sudah diberikan. Data dari penelitian ini tidak berdistribusi secara normal karena sampel yang digunakan relatif kecil yaitu 6 subjek karenanya memanfaatkan tes hipotesis statistik non parametrik. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan Uji *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS versi 26. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat efektivitas dari konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku yang diberikan kepada siswa dengan menguji nilai *posttest* dan *posttest*. Dan pula indikatornya ialah, bila  $\text{sig} \leq 0,05$  ada perubahan sesuai *treatment* sedangkan bila  $\text{sig} \geq 0,05$  tak ada perubahan sesuai *treatment*. Berikut adalah temuan dari pengujian yang telah dilaksanakan:

Tabel 4 Hasil Uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen

		N	Ranks	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Posttest</i>	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>		3,50	21,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>		0,00	0,00
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	6			

a. *Posttest < Posttest*b. *Posttest > Posttest*c. *Posttest = Posttest*Test Statistics<sup>a</sup>

		<i>Posttest - Posttest</i>
Z		-2,201 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,028

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on positive ranks.

Berlandaskan temuan tadi bisa dikaji nilai *negative rank* menggambarkan 6 subjek mengalami penurunan tingkat adiksi setelah *treatment*. Tidak terdapat nilai *positive ranks* maupun ties (tidak berubah), yang menunjukkan bahwa perubahan terjadi secara konsisten pada seluruh subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skor adiksi *game online* keenam subjek mengalami penurunan atau tereduksi. Adapun pengujian hipotesis yang berbunyi: "Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mereduksi adiksi *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro" berdasarkan temuan tes *Wilcoxon* didapat skor Z hitung senilai -2.021 beserta skor signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.028. Karena nilai signifikansi 0.028 lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05, jadi hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak serta hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, bisa diambil simpulan konseling kelompok dengan kontrak perilaku efektif dalam mereduksi adiksi *game online* pada siswa yang menjadi subjek studi ini.

## Pembahasan

Melalui hasil studi menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif guna mereduksi adiksi *game online* siswa SMAN 1 Wuryantoro. Berlandaskan studi ke siswa kelas X SMA Negeri 1 Wuryantoro tahun 2024/2025, ditemukan beberapa siswa dengan kriteria tingkat adiksi *game online* sangat tinggi dan tinggi. Data tersebut diperoleh melalui *pretest* skala adiksi *game online* yang telah diberikan peneliti kepada 12 siswa laki-laki kelas X.E6 SMA Negeri 1 wuryantoro. Hasil *pretest* menunjukkan 1 siswa dengan kategori sangat tinggi, 5 siswa kategori tinggi, 4 siswa kategori sedang, dan 2 siswa kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, peneliti mengambil 6 siswa dengan tingkat adiksi sangat tinggi dan tinggi, yaitu AP, BRY, DAR, HAV, REV, dan TP, sebagai subjek penelitian.

Masing-masing konseli menunjukkan bentuk perilaku adiktif yang beragam. Seperti, TP yang lebih memilih bermain *game online* saat pelajaran serta menghindari interaksi sosial dengan teman, DAR main *game online* berlebihan jadi bentuk melarikan diri karena merasa tidak dilibatkan dalam kegiatan sekolah, HAV yang sering kali bermain *game online* diam-diam saat pelajaran bahkan hingga larut malam akibat kebosanan serta kurangnya kontrol diri, BRY yang menunjukkan perilaku bermain secara intensif bersama teman-teman dalam grup khusus yang berdampak pada kedisiplinan dan fokus belajar, AP yang memiliki kebiasaan bermain hingga larut malam sehingga menyebabkan keterlambatan masuk sekolah dan penundaan tugas. Sementara REV menggunakan *game online* sebagai pelarian dari rasa bosan dan stres, sehingga waktu belajar terganggu dan konsentrasi menurun.

Konseling kelompok merupakan sebuah prosedur yang melibatkan interaksi antara individu-individu secara dinamis, berfokus pada pemikiran dan perilaku yang terjaga. Proses ini menekankan pada orientasi terhadap kenyataan, saling mempercayai, menerima, dan memberikan dukungan satu sama lain (Purba & Nurhayani, 2024). Adapun penelitian Azka & Arliani (2024) yang menggunakan konseling kelompok untuk mereduksi adiksi *game online* pada siswa, dengan hasil yang menunjukkan adanya perubahan dimana layanan konseling kelompok membuat siswa mengalami perubahan perilaku yang signifikan terkait dengan kecanduan *game online*. Mereka menunjukkan penurunan dalam frekuensi dan durasi bermain *game*, serta peningkatan kemampuan untuk mengontrol waktu bermain. Siswa menjadi lebih sadar akan dampak negatif dari kecanduan *game*, yang mengarah pada peningkatan kesehatan mental dan interaksi sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Selain itu, siswa mulai lebih fokus pada kegiatan belajar dan mengerjakan tugas sekolah, yang berdampak positif pada prestasi akademis mereka. Melalui kajian tersebut, konseling kelompok menjadi sebuah layanan yang dianggap sesuai untuk mengatasi permasalahan adiksi *game online* yang dirasakan oleh siswa.

Karena reputasi konseling kelompok berhasil meresolusi persoalan seperti adiksi *game online*, studi ini memilih guna memanfaatkan layanan konseling kelompok. Salah satu jenis nasihat serta konseling yang bermaksud membantu siswa meresolusi kesulitan mereka dengan dinamika kelompok ialah konseling kelompok, menurut Kusnanto (Yandri et al., 2022). Banyak orang bekerja sama dalam *setting* kelompok di bawah bimbingan konseling terlatih pada terapi kelompok. Corey (Latipun, 2015) menunjukkan bahwa biasanya kelompok terdiri dari 4 hingga 12 orang yang terlibat dalam kelompok terapi, dinamika kelompok menjadi kurang efektif jika berisi kurang dari 4 orang sehingga kelompok tidak dapat berfungsi dengan baik. Sebaliknya, kelompok konseling tidak efektif jika terdapat lebih dari 12 klien. Jika jumlah anggota terlalu sedikit, maka dinamika kelompok akan kurang optimal. Sebaliknya, jika terlalu banyak, maka konselor akan kesulitan mengelola interaksi kelompok secara efektif. Berdasarkan pertimbangan tersebut, kelompok dalam penelitian ini terdiri dari enam siswa, jumlah yang sesuai untuk menjaga dinamika kelompok tetap aktif, kondusif, dan produktif.

Melalui dinamika kelompok konseli dapat saling memberikan dukungan, mengingatkan komitmen kontrak, dan berbagi pengalaman perubahan, sehingga memotivasi satu sama lain untuk terus berproses. Konseli AP memberikan pendapatnya tentang kesulitan mengatur waktu kepada BRY, kemudian BRY menerima saran tersebut dengan baik, mengakui bahwa dia sering mengabaikan belajar karena asyik bermain *game online*. Konseli DAR juga berbagi pengalaman tentang rasa cemas ketika tidak bermain *game*, dan mendapatkan dukungan dari HAV untuk mencoba aktivitas pengganti seperti berolahraga.

Penelitian ini selaras dengan temuan Lestari et al., (2021) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis kontrak perilaku mampu menurunkan intensitas kecanduan *game online* di kalangan siswa sekolah menengah. Penelitian tersebut menekankan bahwa dinamika kelompok tidak hanya membantu proses refleksi diri, tetapi juga meningkatkan kesadaran individu terhadap dampak negatif dari kebiasaan bermain *game* yang berlebihan. Selain itu, dukungan kelompok berperan penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku baru yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Pelayanan konseling kelompok yang diaktualisasikan dengan desain kontrak perilaku terbukti efektif guna mereduksi tingkat adiksi *game online* di kalangan remaja. Intervensi ini bisa menaikkan kesadaran siswa atas perilaku adiktif, memperkuat kompetensi pengendalian diri, serta mendorong terbentuknya perubahan perilaku yang lebih positif.

Teknik kontrak perilaku yang diterapkan dalam *setting* kelompok efektif dalam membantu siswa membatasi kebiasaan bermain *game* secara berlebihan. Intervensi yang dilakukan secara terstruktur melalui konseling kelompok memungkinkan siswa mendapatkan masukan dari rekan sebaya serta menumbuhkan komitmen untuk memperbaiki perilaku. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengelola waktu, meningkatkan fokus belajar, dan mengurangi waktu bermain *game* secara signifikan. Penguatan terhadap pendekatan ini juga didukung oleh teori

yang dikemukakan oleh Prakarsari (2024) yang menyatakan bahwa kontrak perilaku merupakan teknik yang dapat mendorong perubahan perilaku melalui prinsip penguatan (*reinforcement*) dan konsekuensi yang jelas. Dalam kerangka konseling kelompok, kontrak perilaku menjadi instrumen kesepakatan yang memperjelas harapan dan target perilaku yang ingin dicapai oleh konseli, sehingga menciptakan akuntabilitas dalam proses perubahan. Ia menambahkan bahwa keterlibatan kelompok memberikan dukungan emosional sekaligus tekanan sosial yang konstruktif, yang memperkuat keberhasilan implementasi kontrak perilaku. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga memperoleh landasan teoretis yang kuat dari konsep-konsep psikologis yang relevan. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis kontrak perilaku merupakan pendekatan yang efektif, terukur, dan aplikatif dalam menangani masalah adiksi *game online* pada remaja, khususnya dalam konteks pendidikan menengah. Pelaksanaan layanan pada peserta didik SMA Negeri 1 Wuryantoro menunjukkan hasil yang signifikan, mengindikasikan bahwa pendekatan ini merupakan alternatif penanganan perilaku yang aplikatif dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan.

Efektivitas teknik ini diperkuat oleh temuan-temuan dari penelitian sebelumnya. Kurnia et al., (2024) melaporkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku berhasil menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa SMP dari kategori sangat tinggi menjadi rendah. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa kontrak perilaku mampu memfasilitasi proses perubahan perilaku secara bertahap melalui komitmen yang disepakati antara konselor dan konseli. Strategi ini dinilai relevan dalam upaya mengatasi kecanduan yang bersifat perilaku, terutama di kalangan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan emosional dan sosial yang dinamis.

Studi lain yang dilakukan oleh Lio et al., (2022) pula mendukung temuan serupa. Dalam studi tersebut, pendekatan konseling kelompok dengan kontrak perilaku yang disesuaikan secara individual mampu menurunkan tingkat adiksi dari kategori tinggi jadi sedang. Selain itu, intervensi ini turut berkontribusi pada peningkatan keterampilan manajemen waktu dan tumbuhnya minat terhadap kegiatan akademik. Hasil tersebut menggambarkan manfaat pendekatan ini tidak hanya terbatas di aspek reduksi adiksi, melainkan pula berdampak pada aspek sosial serta akademik siswa secara lebih luas.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan temuan tersebut, bisa diambil simpulan konseling kelompok beserta pendekatan kontrak perilaku menjadi strategi yang relevan, aplikatif, dan solutif saat penanganan adiksi *game online* pada kalangan remaja sekolah. Dinamika kelompok yang suportif serta keberadaan kontrak eksplisit mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses perubahan perilaku. Adapun penurunan tingkat adiksi dari kategori sangat tinggi atau tinggi menjadi sedang dan rendah menjadi indikator efektivitas pendekatan ini. Penurunan tersebut tidak hanya mencerminkan keberhasilan secara kuantitatif, tetapi juga menunjukkan adanya proses perubahan positif dalam aspek psikologis siswa. Siswa mulai mampu mengenali serta mengelola dorongan untuk bermain *game* secara berlebihan, menunjukkan kontrol diri yang lebih baik, serta mulai membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat dan produktif. Kemajuan ini berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan sosial, konsentrasi belajar dan perasaan mampu dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Proses ini mendukung pembentukan karakter positif dan perkembangan pribadi yang lebih utuh. Oleh karena itu, layanan ini bisa direkomendasikan jadi salah satu bentuk intervensi psikopedagogis yang bisa diintegrasikan ke pada program BK di satuan pendidikan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada proses pelaksanaan konseling kelompok yang memerlukan pendampingan intensif dalam setiap tahapannya. Beberapa konseli terkadang mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan isi kontrak perilaku secara mandiri, terutama dalam mengontrol durasi bermain *game* saat berada di luar sesi konseling. Selain itu, sebagian konseli tampak terburu-buru dalam menjalankan langkah-langkah perubahan yang telah disepakati, tanpa memperhatikan proses refleksi yang seharusnya dilakukan secara

bertahap. Oleh karena itu, ke depannya dibutuhkan pendampingan lebih konsisten dari konselor atau guru BK agar pelaksanaan kontrak perilaku dapat dijalankan secara lebih optimal dan berkelanjutan.

### Kesimpulan

Layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terbukti relevan dan efektif dalam mereduksi adiksi *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro. Efektivitas ini ditunjukkan melalui penurunan tingkat adiksi secara statistik setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok yang disertai penerapan kontrak perilaku. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif dalam menurunkan intensitas adiksi *game online*. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) dinyatakan ditolak.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya, diharapkan studi dapat dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih besar dan durasi konseling yang lebih panjang guna memaksimalkan proses internalisasi kontrak perilaku dalam kehidupan sehari-hari siswa. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat menggunakan teknik penguatan yang lebih variatif serta mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi terhadap perilaku adiktif *game online*. Selain itu, diharapkan keterlibatan guru BK, orang tua, dan lingkungan sosial dapat diperkuat agar perubahan perilaku yang terjadi lebih stabil dan berkelanjutan.

### Referensi

Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *Game online*: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>

Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). kecanduan *Game online* Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.

Azka, N., & Arliani, D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 29–32.

Fajar, M., dkk (2024). Kecanduan Game online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>

Kurnia, Y., dkk, (2024). Mereduksi kecanduan *Game online* Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Consilia (Jurnal Ilmiah BK)*, 7(1), 21–27.

Latipun. (2015), Psikologi Konseling. Malang : UMM PRESS.2015

Lestari, M., dkk (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game online di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Palu). Ristekdik: *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6, 202. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>

Lio, S., dkk. (2022). Efektivitas Penerapan Teknik Behavioral Contract Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* Siswa. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 125–135. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.8963>

Marchasan, M. D. S., & Sari, R. O. (2023). Adiksi *Game online* Di Sma Negeri 1 Ciranjang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 238–241.

Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan *Game online*. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41.

Noviasari, I. K., Affandi, G. R., & Ansyah, E. H. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di Sma “X” Di Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 130. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12010>

Prakarsari, L. T. (2024). Studi Literatur: Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan ...*, 4(6), 6–10. <https://doi.org/10.17977/um065.v3.i10.2024.11>

Pratiwi, A., & Yusnaldi, E. (2022). Analisis Pengaruh Game online terhadap Kegiatan Sosial dan Minat Belajar Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4524–4530. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2867>

Purba, A. D., & Nurhayani, N. (2024). Strategi Layanan Konseling Kelompok Pada Remaja Terhadap Pornografi. *Academy of Education Journal*, 15(2), 1210–1220. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i2.2398>

Rahma, N. . (2022). *Pandemi Bawa Dampak Lain, Indonesia Jadi Negara Ke-3 Pemain Game online Terbanyak*. <https://wartaekonomi.co.id/read399041/pandemi-bawa-dampak-lain-indonesia-jadi-negara-ke-3-pemain-game-online-terbanyak>

Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur [Group Counseling With Bibliotherapy Techniques To Reduce Online Game Addiction in Children: a Literature Review]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i2.79>

Satura, A., & Rifayani, H. (2024). Pengaruh Kecanduan *Game online* Terhadap Keterampilan Sosial Individu : Analisis Dampak dan Implikasi modern . Kemajuan teknologi , memudahkan akses ke *game online* melalui berbagai perangkat elektronik satu dampak kecanduan *game online* terhadap keterampilan. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 219–233.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Setiawan. (2018). Role Playing Game (RPG) Maker (software penampung kreatifitas, Inovasi dan imajinasi bagi game designer).Yogyakarta, *CVANDIOFFSET*

Yandri, H.,dkk. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>