

## PENGARUH KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA PELAJAR SMPN 17 MATARAM

Arsi Nurqoimah<sup>1</sup>, I Made Sonny Gunawan<sup>2</sup>, Abdurrahman<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [anurqoimah@gmail.com](mailto:anurqoimah@gmail.com)

Diterima: 15/05/2026; Direvisi: 18/05/2026; Diterbitkan: 23/05/2026

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya perilaku kecanduan game online pada pelajar yang berdampak terhadap menurunnya konsentrasi belajar, kontrol diri, dan interaksi sosial siswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik self-management terhadap penurunan kecanduan game online pada pelajar SMPN 17 Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 105 siswa kelas VIII, sedangkan sampel penelitian sebanyak 35 siswa kelas VIII.A yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kecanduan game online kategori sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas Product Moment Pearson dan reliabilitas Cronbach Alpha. Data dianalisis menggunakan uji t dan uji F untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik self-management berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t dengan nilai thitung sebesar 7,557 dan signifikansi  $0,001 < 0,05$ , serta hasil uji F sebesar 57,103 dengan signifikansi 0,001 yang menunjukkan model regresi signifikan. Setelah diberikan perlakuan, siswa mengalami perubahan perilaku berupa meningkatnya kemampuan mengontrol waktu bermain game, disiplin belajar, dan kesadaran terhadap dampak negatif game online. Dengan demikian, konseling behavioristik dengan teknik self-management efektif digunakan sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan kecanduan game online pada pelajar SMPN 17 Mataram.

**Kata Kunci:** *Konseling Behavioristik, Self-Management, Kecanduan Game Online, Pelajar SMP.*

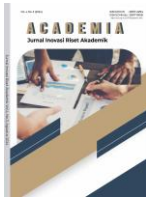
### ABSTRACT

This study was motivated by the increasing behavior of online game addiction among students, which has an impact on decreasing learning concentration, self-control, and students' social interaction. The study aimed to determine the effect of behavioral counseling using self-management techniques on reducing online game addiction among students at SMPN 17 Mataram. This research employed a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 105 eighth-grade students, while the sample included 35 students from class VIII.A selected through purposive sampling based on moderate to high levels of online game addiction. Data collection techniques included questionnaires, observation, and documentation. The research instruments were tested using Pearson Product Moment validity and Cronbach Alpha reliability tests. Data were analyzed using t-test and F-test

Copyright (c) 2026 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik



<https://doi.org/10.51878/academia.v6i2>



to determine the effect of the treatment provided. The results showed that behavioral counseling with self-management techniques had a significant effect on reducing students' online game addiction. This was evidenced by the t-test result with a tcount value of 7.557 and a significance value of  $0.001 < 0.05$ , as well as the F-test result of 57.103 with a significance value of 0.001, indicating that the regression model was significant. After the treatment, students demonstrated behavioral changes such as improved ability to control gaming time, increased learning discipline, and greater awareness of the negative impacts of online games. Therefore, behavioral counseling using self-management techniques is effective as a guidance and counseling service to help reduce online game addiction among students at SMPN 17 Mataram.

**Keywords:** *Behavioral Counseling, Self-Management, Online Game Addiction, Junior High School Students.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan besar terhadap pola kehidupan remaja, terutama dalam penggunaan media hiburan berbasis internet. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling diminati remaja saat ini adalah game online karena mampu menghadirkan pengalaman interaktif, kompetitif, dan bersifat sosial secara virtual. Kehadiran game online tidak lagi sekadar menjadi sarana rekreasi, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup remaja yang memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas penggunaan game online pada kalangan pelajar semakin meningkat dari waktu ke waktu. Menurut Ghina (2023), tingginya tingkat kecanduan game online pada remaja dapat berdampak terhadap kualitas tidur dan keseimbangan aktivitas harian siswa. Selain game online, penggunaan gadget secara berlebihan pada pelajar juga menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah karena dapat memengaruhi perilaku belajar, kontrol diri, dan interaksi sosial siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku adiktif berbasis teknologi digital memerlukan penanganan yang tepat agar tidak berdampak pada perkembangan akademik maupun sosial peserta didik (Alifah et al., 2026).

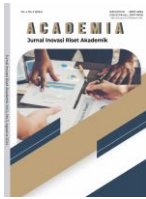
Perkembangan media digital menunjukkan bahwa teknologi semakin dekat dengan kehidupan siswa sekolah menengah dalam berbagai aktivitas pembelajaran maupun hiburan. Intensitas penggunaan media digital yang tinggi menyebabkan remaja lebih mudah terpapar berbagai bentuk hiburan berbasis internet, termasuk game online yang dapat memengaruhi pola perilaku sehari-hari siswa (Amelia & Rohanah, 2026). Fenomena meningkatnya penggunaan game online pada remaja juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis dan perilaku sosial. Remaja yang mengalami kecanduan game online cenderung menunjukkan perilaku emosional yang kurang stabil, mudah marah, serta mengalami penurunan kemampuan mengendalikan diri. Selain itu, penggunaan game online secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental remaja karena individu lebih banyak menghabiskan waktu di dunia virtual dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Dekawaty dan Yelisni (2025) menjelaskan bahwa kecanduan game online memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Sejalan dengan itu, Pelawi (2021) menyatakan bahwa penggunaan game online secara berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, seperti kecemasan, emosi yang tidak stabil, dan ketergantungan perilaku.

Dampak kecanduan game online tidak hanya terjadi pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi bidang pendidikan siswa. Intensitas bermain game yang tinggi menyebabkan siswa

Copyright (c) 2026 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik



<https://doi.org/10.51878/academia.v6i2>



lebih sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran dan mengurangi waktu belajar di rumah. Akibatnya, siswa mengalami penurunan motivasi belajar serta rendahnya prestasi akademik di sekolah. Hanafi et al. (2023) menjelaskan bahwa penggunaan game online secara berlebihan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. Selain itu, Anjelita (2024) juga menegaskan bahwa kecanduan game online berkaitan dengan rendahnya kontrol diri pada remaja sehingga siswa kesulitan mengatur perilaku dan penggunaan waktunya secara efektif.

Selain berdampak pada akademik dan psikologis, kecanduan game online juga memengaruhi interaksi sosial remaja di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Remaja yang terlalu sering bermain game online cenderung mengurangi komunikasi langsung dengan teman sebaya maupun keluarga. Kondisi ini menyebabkan hubungan sosial menjadi kurang harmonis dan meningkatkan kecenderungan perilaku individualis pada siswa. Fiki dan Kusmawati (2025) menyatakan bahwa penggunaan game online secara berlebihan berpengaruh terhadap menurunnya interaksi sosial remaja di sekolah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan hanya masalah hiburan semata, tetapi telah berkembang menjadi permasalahan sosial dan pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi kecanduan game online pada pelajar, namun sebagian besar masih bersifat nasihat, larangan, dan pembatasan penggunaan tanpa menyentuh perubahan perilaku secara mendalam. Pendekatan tersebut cenderung hanya memberikan kontrol eksternal sehingga perubahan perilaku siswa tidak berlangsung secara konsisten. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol perilakunya secara mandiri. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah konseling behavioristik karena berfokus pada perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur. Nurlaisa et al. (2025) menjelaskan bahwa pendekatan konseling behavioristik efektif digunakan dalam membantu mengubah perilaku maladaptif melalui proses pembiasaan dan penguatan perilaku positif.

Secara teoretis, pendekatan behavioristik menekankan bahwa perilaku individu dapat dibentuk melalui stimulus, penguatan, dan pembiasaan yang dilakukan secara sistematis. Dalam teori behavioristik BF Skinner, perilaku manusia dapat mengalami perubahan apabila diberikan reinforcement atau konsekuensi tertentu secara berulang. Kayisa et al. (2025) menjelaskan bahwa teori behavioristik menekankan pentingnya penguatan positif dalam membentuk perilaku yang adaptif pada peserta didik. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam menangani kecanduan game online karena perilaku adiktif dapat dikurangi melalui pengendalian stimulus dan pembentukan kebiasaan baru yang lebih positif. Dengan demikian, konseling behavioristik memiliki dasar teoritis yang kuat dalam membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan game online.

Selain pendekatan behavioristik, teknik self-management juga menjadi strategi penting dalam membantu siswa mengontrol perilaku secara mandiri. Teknik self-management menempatkan individu sebagai pengelola utama terhadap perilakunya sendiri melalui proses pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Setiyaningsih et al. (2025) menjelaskan bahwa penerapan teknik self-management mampu meningkatkan disiplin belajar siswa karena individu belajar mengatur dan mengontrol perilakunya secara sadar. Putri (2024) juga menyatakan bahwa self-management efektif dalam membentuk perilaku disiplin melalui proses pengendalian diri yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kombinasi konseling behavioristik dengan teknik self-management dinilai tepat untuk membantu siswa mengurangi kecanduan game online melalui peningkatan kontrol diri.

Copyright (c) 2026 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik





Meskipun penelitian mengenai kecanduan game online telah banyak dilakukan, penelitian yang menguji efektivitas konseling behavioristik dengan teknik self-management pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan deskriptif, studi pustaka, atau layanan konseling individual tanpa pengujian eksperimen yang terukur. Billah (2025) menjelaskan bahwa layanan konseling individual dapat membantu mengurangi kecanduan game online pada siswa, sedangkan Syahran et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik dispute kognitif juga dapat digunakan untuk menangani perilaku kecanduan game online. Namun, penelitian eksperimen mengenai efektivitas konseling behavioristik dengan teknik self-management masih belum banyak ditemukan pada konteks pelajar SMP. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konseling behavioristik dengan teknik self-management terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa SMP sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan perilaku di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design untuk mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik self-management terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMPN 17 Mataram. Populasi penelitian berjumlah 105 siswa kelas VIII, sedangkan sampel penelitian sebanyak 35 siswa kelas VIII.A yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kecanduan game online kategori sedang hingga tinggi. Instrumen penelitian menggunakan angket skala Likert yang disusun berdasarkan indikator frekuensi bermain, durasi bermain, kontrol diri, dampak akademik, dampak sosial, dan ketergantungan emosional. Instrumen diuji menggunakan uji validitas Product Moment Pearson dan reliabilitas Cronbach Alpha dengan kriteria nilai  $\alpha \geq 0,70$ . Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji t dan uji F untuk mengetahui efektivitas konseling behavioristik dengan teknik self-management dalam menurunkan tingkat kecanduan game online siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan proses pengumpulan dan analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengukuran tingkat kecanduan game online pada siswa, tetapi juga mengkaji efektivitas penerapan konseling behavioristik dengan teknik self-management dalam membantu siswa mengendalikan perilaku bermain game secara berlebihan. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket pretest dan posttest, observasi selama proses konseling, serta pengujian instrumen penelitian melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur yang digunakan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji regresi sederhana guna mengetahui besarnya pengaruh layanan konseling behavioristik dengan teknik self-management terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa kelas VIII.A SMPN 17 Mataram. Hasil penelitian dan pembahasan berikut disajikan secara sistematis berdasarkan temuan analisis data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian.





## Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII.A SMPN 17 Mataram dengan jumlah responden sebanyak 35 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan game online setelah penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self-management*. Selain itu, observasi selama proses konseling menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengontrol intensitas bermain game, lebih disiplin dalam mengatur waktu, dan menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif game online terhadap aktivitas belajar.

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Hasil uji validitas pada variabel konseling behavioristik dengan teknik *self-management* menunjukkan bahwa sebagian besar item pernyataan memenuhi kriteria validitas. Dari 18 item yang diuji, sebanyak 15 item dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan tidak valid. Sementara itu, pada variabel penurunan kecanduan game online diperoleh 12 item valid dan 6 item tidak valid. Item-item yang memenuhi kriteria validitas kemudian digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti.\

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian**

Variabel	Jumlah Item	Item Valid	Item Tidak Valid
Konseling behavioristik dengan teknik <i>self-management</i>	18	15	3
Penurunan kecanduan game online	18	12	6

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Nilai Cronbach Alpha pada variabel konseling behavioristik dengan teknik *self-management* sebesar 0,743, sedangkan variabel penurunan kecanduan game online sebesar 0,725. Kedua nilai tersebut berada pada kategori reliabilitas tinggi, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variabel	Cronbach Alpha	Kategori
Konseling behavioristik dengan teknik <i>self-management</i>	0,743	Reliabilitas tinggi
Penurunan kecanduan game online	0,725	Reliabilitas tinggi

Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik *self-management* terhadap penurunan kecanduan game online. Hasil analisis ANOVA menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki tingkat signifikansi di bawah 0,05, sehingga model dinyatakan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *self-management* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa kelas VIII.A SMPN 17 Mataram.



**Tabel 3. Hasil Uji F (ANOVA)**

**Sumber Variasi Fhitung Sig.**

Regression	57,103	0,001
------------	--------	-------

Selain itu, hasil uji t juga memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel konseling behavioristik dengan teknik *self-management* terhadap penurunan kecanduan game online. Nilai thitung yang diperoleh lebih besar dibandingkan nilai signifikansi yang ditetapkan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling behavioristik dengan teknik *self-management* mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku kecanduan game online.

**Tabel 4. Hasil Uji t**

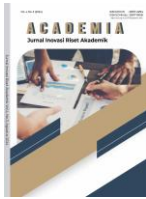
Variabel	thitung	Sig.
Konseling behavioristik dengan teknik <i>self-management</i>	7,557	0,001

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi yang menunjukkan arah hubungan positif antara variabel konseling behavioristik dengan teknik *self-management* dan penurunan kecanduan game online. Koefisien regresi bernilai positif yang mengindikasikan bahwa semakin baik pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self-management*, maka semakin tinggi tingkat penurunan kecanduan game online pada siswa. Secara umum, hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan, terutama dalam aspek pengendalian diri, pengaturan waktu bermain, dan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik.

## Pembahasan

Perubahan perilaku siswa dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teori behavioristik yang menekankan bahwa perilaku manusia dibentuk melalui hubungan stimulus, respons, dan penguatan. Teori behavioristik memandang bahwa perilaku yang sering diperkuat akan cenderung menetap, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat dapat dikurangi (Hasnah et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, kebiasaan bermain game online pada siswa dapat dikategorikan sebagai perilaku yang terbentuk melalui penguatan berulang. Oleh karena itu, intervensi berupa konseling behavioristik dengan teknik self-management menjadi relevan untuk mengubah pola perilaku tersebut. Octaria dan Yustiana (2025) menjelaskan bahwa pendekatan behavioristik efektif digunakan untuk memahami sekaligus mengubah perilaku individu melalui mekanisme pembiasaan yang terstruktur.

Pendekatan behavioristik dalam layanan bimbingan dan konseling menekankan perubahan perilaku melalui proses penguatan, pembiasaan, dan pengendalian stimulus secara bertahap. Penerapan teknik behavioristik juga terbukti mampu membantu peserta didik mengurangi berbagai perilaku maladaptif yang muncul di lingkungan sekolah (Sikapang et al., 2026). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecanduan game online setelah diberikan perlakuan konseling behavioristik dengan teknik self-management. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ikhlas et al. (2025) yang menyatakan bahwa teori behaviorisme menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung yang dapat mengubah perilaku secara bertahap. Proses konseling membantu siswa mengenali perilaku bermain game yang berlebihan dan mulai mengontrolnya secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses



latihan dan penguatan diri. Ones (2025) juga menegaskan bahwa meskipun behavioristik efektif dalam mengubah perilaku, keberhasilannya sangat bergantung pada konsistensi penguatan dan keterlibatan individu.

Teknik self-management dalam penelitian ini terbukti berperan penting dalam membantu siswa mengontrol perilaku bermain game online. Self-management memungkinkan siswa melakukan pemantauan diri, menetapkan target pengurangan waktu bermain, serta mengevaluasi perilaku mereka sendiri. Fikri et al. (2025) menjelaskan bahwa teknik self-management dalam layanan bimbingan konseling dapat meningkatkan kedisiplinan siswa melalui pengendalian diri yang terarah. Dalam penelitian ini, siswa mulai mampu mengatur waktu belajar dan waktu bermain secara lebih seimbang. Proses ini menunjukkan bahwa kontrol internal siswa meningkat setelah diberikan intervensi berbasis self-management.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecanduan game online berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan konsentrasi belajar siswa. Cahyani dan Friyatmi (2025) menyatakan bahwa adiksi game online berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi akademik. Selain itu, Kristanti et al. (2025) menemukan bahwa kecanduan game online juga memengaruhi interaksi sosial dan kemampuan adaptasi siswa di lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini, setelah intervensi diberikan, siswa menunjukkan peningkatan fokus belajar dan interaksi sosial yang lebih baik. Hal ini memperkuat bahwa pengendalian kecanduan game online memiliki dampak luas terhadap aspek akademik dan sosial siswa.

Efektivitas teknik self-management dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan keberhasilannya dalam berbagai konteks perilaku siswa. Ritonga et al. (2025) menyatakan bahwa self-management dalam konseling behavior dapat digunakan untuk mencegah kecanduan game online melalui peningkatan kontrol diri. Takaeb et al. (2024) juga menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif menurunkan kecanduan game online pada siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa self-management merupakan teknik yang efektif dalam menangani perilaku adiktif. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis perilaku memiliki kontribusi penting dalam layanan bimbingan dan konseling.

Selain itu, penerapan teori behavioristik dalam pembelajaran dan konseling memiliki kontribusi yang signifikan meskipun juga memiliki keterbatasan. Burk et al. (2025) menekankan bahwa pengukuran perilaku yang konsisten sangat penting untuk memastikan perubahan yang berkelanjutan, meskipun penelitian mereka berada pada konteks kesehatan. Dalam penelitian ini, pengukuran pretest dan posttest menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan behavioristik tetap relevan dalam konteks pendidikan, terutama untuk mengubah perilaku adiktif siswa. Namun demikian, keberhasilan intervensi juga memerlukan dukungan lingkungan dan konsistensi latihan perilaku baru. Penelitian eksperimen mampu menunjukkan perubahan perilaku siswa secara lebih objektif melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Yunita et al., 2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling behavioristik dengan teknik self-management efektif dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa SMP. Temuan ini memperkuat teori behavioristik yang menekankan perubahan perilaku melalui penguatan dan pembiasaan (Ikhlis et al., 2025). Selain itu, teknik self-management terbukti mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa secara mandiri dalam mengurangi perilaku





bermain game berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa pendekatan behavioristik berbasis self-management dapat menjadi strategi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini juga membuka peluang pengembangan intervensi serupa pada konteks perilaku adiktif lainnya di lingkungan pendidikan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konseling behavioristik dengan teknik self-management terhadap penurunan kecanduan game online pada siswa SMPN 17 Mataram, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan layanan tersebut dalam menurunkan tingkat kecanduan game online siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, siswa mengalami perubahan perilaku berupa kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu bermain, meningkatkan kontrol diri, serta mengalihkan waktu pada kegiatan belajar dan interaksi sosial yang lebih positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling behavioristik dengan teknik self-management efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan game online melalui penguatan kemampuan regulasi diri.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat memanfaatkan teknik self-management sebagai salah satu strategi intervensi untuk menangani perilaku adiktif siswa. Penelitian ini juga merekomendasikan agar guru BK dapat mengembangkan program serupa secara berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kontrol diri peserta didik terhadap penggunaan game online. Selanjutnya, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian berikutnya untuk mengembangkan variasi teknik konseling lain atau memperluas subjek penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alifah, N., Utami, D. K., & Puriani, R. A. (2026). Kecanduan gadget pada pelajar serta dampak dan efektivitas layanan bimbingan konseling. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 1–14. <https://jurnal.kolibi.id/index.php/cendikia/article/view/380>
- Amelia, R. N., & Rohanah, R. (2026). Tren penelitian media digital STEM pada pembelajaran IPA SMP di Indonesia: Systematic literature review 2014–2024. *PSEJ (Pancasakti Science Education Journal)*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.24905/psej.v11i1.269>
- Anjelita, A. S. (2024). Pengaruh kecanduan game online terhadap kontrol diri pada remaja di Desa Kace Kecamatan Mendo Barat (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik). <https://repository.iainsasbabel.ac.id/id/eprint/3040/>
- Billah, A. R. (2025). Analisis penerapan konseling individual dalam mengurangi masalah kecanduan game online pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 3(4), 123–130. <https://doi.org/10.61116/jipp.v3i4.567>
- Burk, J., Ross, G. P., Hernandez, T. L., Colagiuri, S., & Sweeting, A. (2025). Evidence for improved glucose metrics and perinatal outcomes with continuous glucose monitoring compared to self-monitoring in diabetes during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2025.04.010>
- Cahyani, H. D., & Friyatmi, F. (2025). Pengaruh kecanduan bermain game online terhadap prestasi akademik melalui konsentrasi belajar. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5867–5872. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8113>





- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2025). Hubungan kecanduan game online terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.52523/jika.v3i1.144>
- Fiki, F., & Kusmawati, A. (2025). Pengaruh penggunaan game online terhadap interaksi sosial remaja di sekolah SMA Triguna Utama Ciputat. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i1.4690>
- Fikri, F. M. L., Usman, A. T., & Nasrulloh, Y. M. (2025). Peran guru bimbingan konseling dengan teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 251–258.  
<https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/223>
- Ghina, A. N. (2023). Hubungan tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat).  
<http://eprints.umsb.ac.id/2216/>
- Hanafi, M. I., Kurniawan, S. B., & Budiharto, T. (2023). Analisis permainan game online terhadap hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2). <https://jurnal.uns.ac.id/jpi/article/view/74727>
- Hasnah, U., Hanifah, N., & Erfarizi, Z. M. (2025). Teori belajar behavioristik. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(4), 7548–7559.  
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3210>
- Ikhlas, N., Afandi, M., & Subhan, M. (2025). Strategi pembelajaran pendidikan agama Islam dalam perspektif teori belajar behaviorisme Thorndike, Pavlov, dan Skinner. *An-Nuha*, 5(3), 447–462. <https://doi.org/10.24036/annuha.v5i3.628>
- Kayisa, N. I., Suminta, R. R., & Yuthi, S. N. F. (2025). Implementasi teori belajar behavioristik BF Skinner dalam pembelajaran aqidah akhlak di madrasah ibtidaiyah. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), 328–340. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i1.165>
- Kristanti, A. N., Ristiana, Y., & Iswatiningsih, D. (2025). Pengaruh adiksi game online terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 941–953. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i01.21960>
- Nurlaisa, R., Saputri, H., Muhyi, A., & Khairat, I. (2025). Pendekatan konseling behavioristik dalam mengatasi prokrastinasi akademik: Sebuah telaah pustaka. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 55–69.  
<https://jurnal.karyabk.com/index.php/dgcj/article/view/96>
- Octaria, D., & Yustiana, Y. R. (2025). Teori kepribadian behavioristik. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 2761–2774.  
<https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/239>
- Ones, O. P. L. (2025). Kontribusi dan keterbatasan teori behavioristik dalam proses pembelajaran. *PAIDEIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 1–12.  
<https://ojs.penerbitalrelancegis.com/index.php/paideia/article/view/143>
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh game online terhadap psikologi remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.53687/sjtpk.v3i1.68>
- Putri, M. R. (2024). Pembentukan perilaku disiplin belajar santri melalui penerapan self management (studi kasus di pondok pesantren Baitul Mustaqim Punggur Lampung Tengah) (Doctoral dissertation, IAIN Metro).





<https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/9345/>

- Ritonga, R. Y., Jannah, N., Suryadi, S., Prafitralia, A., & Amrulloh, A. K. (2025). Pendekatan konseling behavior teknik self management dalam mencegah siswa kecanduan game online. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 451–464. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/877>
- Setiyaningsih, A., Purwitasari, D. A. I., Suwito, S., Shofuro, I., Indarwati, I., & Sholihah, M. (2025). Penerapan model teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada pembelajaran bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 731–742. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5783>
- Sikapang, R., Stefani, S., & Lapu, J. A. (2026). Analisis konseling behavioral dengan teknik behavior contract terhadap perilaku terlambat masuk sekolah bagi peserta didik. *Nubuat: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Katolik*, 3(1), 91–100. <https://doi.org/10.61132/nubuat.v3i1.2026>
- Syahrani, R., Munifah, M., Silalahi, M. F., Hasan, H., & Usman, N. K. (2025). Teknik dispute kognitif terhadap kecanduan game online siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 10(2), 79–85. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/11912>
- Takaeb, A. F., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2024). Menurunkan kecanduan game online melalui konseling kelompok dengan teknik self management. *Journal of Mandalika Social Science*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.59613/jomss.v1i2.48>
- Yunita, I., Rahmadiyah, D., Nurfandini, A. A., Pandini, I. D., & Fauzi, I. (2026). Analisis komparatif laporan penelitian tindakan kelas dan penelitian eksperimen di bidang pendidikan: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 103–114. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JPK/article/view/1051>

