



## **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PREMACK PRINCIPLE* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA SMP NEGERI 12 BAUBAU**

**Asniati Alihusni<sup>1</sup>, Edison<sup>2</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: [edisonbuton0@gmail.com](mailto:edisonbuton0@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMP Negeri 15 Baubau. Metode penelitian menggunakan *eksperimental* dengan desain penelitian *pre-experimental* desain: *One Group Preset-posttest desing* dan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau sebanyak 20 orang dengan jumlah sampel 13 siswa menggunakan teknik *Purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecanduan *game onlin* edengan teknik analisis menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan antara nilai *pretest* yaitu kategori rendah sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang sebanyak 5 orang (38%), dan kategori tinggi sebanyak 8 orang (62%) dan nilai *posttest* dengan kategori tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang sebanyak 9 orang (69%), dan kategori rendah sebanyak 4 orang (31%). Sehingga hasil analisis *uji wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian dan analisis data melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa SMP Negeri 15 Baubau.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok; *Premack Principle*; *Game Online*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin cepat ternyata membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya penemuan teknologi terbaru yang digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan manusia. Salah satu produk manusia adalah Internet. Teknologi internet berkembang seperti badai dan salah satu manfaatnya adalah hiburan seperti bermain *game* di *smartphone*.

Edrizal, E. (2018) mengatakan bahwa *game* yang menggunakan koneksi internet disebut *game online*, dan media *game online* sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia, yang diserap oleh dua panca indera yaitu pendengaran dan penglihatan. Hal ini juga berdampak pada karir seseorang peserta didik, dimana peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Beberapa dampak negatifnya yaitu Merusak mata dan menimbulkan kelelahan, mengajarkan kekerasan, dan berpeluang mengerjakan judi. Van Roi dalam (Rukaya. R; Ulfa. M; Edison 2022) menjelaskan anak yang kecandu *game* cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dan tidak mau melakukan kegiatan yang menurutnya tidak menarik.

Hasil pengamatan dilapangan pada siswa SMP Negeri 15 Baubau, peneliti menemukan beberapa siswa yang ketika proses belajar sedang berlangsung, siswa sibuk bermain *game* di belakang, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena sibuk bermain *game*, tidak berkonsentrasi saat belajar dan malas untuk belajar. Hasil wawancara dengan siswa yang mengalami kecanduan *game online*, siswa lebih memilih untuk bermain *game* dibandingkan dengan belajar. Siswa lebih tertarik dengan bermain *game online* dibandingkan belajar karena dalam permainan *online* mereka dimanjakan dengan pilihan dari jenis permainan yang beragam. Terdapat beberapa murid yang memainkan *game online* minimal 4-5 jam dalam sehari dan bermain *game online* setiap hari. Kadangkala siswa tidak menatap lawan bicara jika ada yang mengajak bicara karena merasa terganggu konsentrasi dan memilih untuk tidak terlalu sering berbicara dengan orang disekitar ketika sedang bermain *game online*.

Hal ini perlu diberikan sebuah penanganan dengan layanan bimbingan kelompok. Titiek Romlah dalam menyatakan dalam bukunya bahwa bimbingan kelompok adalah suatu dimana individu memberikan bantuan dalam situasi kelompok dengan tujuan mencegah terjadinya suatu masalah yang menghambat perkembangan potensi individu. Sedangkan menurut Prayitno, bimbingan kelompok dikatakan memanfaatkan dinamika yang ada dalam bentuk kelompok untuk mencapai tujuan

bimbingan dan konseling (Fadilah, S. N. 2019). Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya pendekatan *reinforcement* atau penguatan.

*Reinforcement* adalah proses dimana stimulus meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang diinduksi. Penguatan positif adalah konsekuensi yang mengarah pada peningkatan perilaku karena adanya stimulus. Stimulus tersebut berupa pujian, hadiah, dan senyuman kepada peserta didik (Sisca, S. 2021) salah satu teknik penguatan ialah *premack principle*

Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui gambaran umum kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau, Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau, dan untuk mengetahui dan efektifitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *premack principle* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau.

Hipotesis merupakan dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang masih harus diuji kebenarannya (Zaki, M., & Saiman 2021) Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru di dasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah.

## METODE

Pendekatan penelitian yang akan dipakai dalam menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik *premack principle* dalam mengurangi kecanduan *game online* adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada angka-angka yang diolah dengan statistik (Priadana, M. S., & Sunarsi n.d. 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental design* dengan *One group pretest-posttest design*.

*One group pretest-posttest design* adalah penelitian eksperimen dimana sebelum diberi perlakuan dilakukan *pretest* terlebih dahulu, kelompok diberi *pretest* satu kali. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Kasanah and Damayani 2019)

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 15 Baubau pada tahun ajar 2022/2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau berdasarkan tujuan dengan pertimbangan khusus

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
Eksperimen(E)	13	13	13

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala psikologi. Skala memiliki karakteristik khusus yang dapat membedakan dari berbagai bentuk alat dalam pengumpulan data. Skala merupakan daftar pertanyaan indikator perilaku yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merefleksikan dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Skala yang digunakan merupakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Pranatawijaya and Priskila 2019). Dalam penelitian ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel yang disajikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Skala yang digunakan dalam teknik penelitian ini yaitu kecanduan *game online* siswa berdasarkan indikator-indikator menurut Chen, C.Y & Chang, S.L (Lemmens, Valkenburg, and Peter 2016) yaitu a). *Compulsion* atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus. b). *Withdrawal* atau penarikan diri. c). *tolerance*/toleransi. d). *Interpersonal and health-related problems* atau masalah hubungan interpersonal dan kesehatan. Skala disusun dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Tahapan pengumpulan data dilakukan dengan meminta subyek peneliti memberikan respon jawaban pada skala. Hasil dari jawaban subyek dilakukan penyekoran untuk aitem *favourable* (mendukung) jawaban SS diberi skor 4, S diberi skor 3, TS diberi skor 2, dan STS diberi skor 1 jika yang dipilih siswa *unfavourable* (tidak mendukung) jawaban SS diberi skor 1, S diberi skor 2, TS diberi skor 3, dan STS diberi skor 4. Uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon*

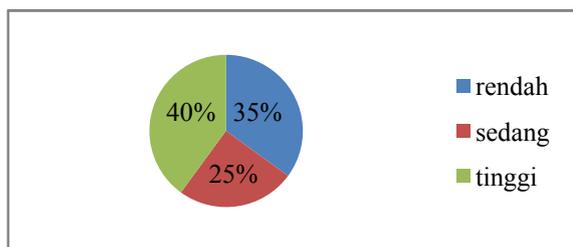
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Gambaran umum kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau Tahun Ajaran 2022/2023. Diperoleh dengan mengelolah hasil jawaban siswa pada lembar skala kecanduan *game online* siswa dengan hasil yang menunjukkan tingkat kecanduan *game online* berada di kategori rendah sebanyak 7 orang dengan persentase 35%, kategori sedang sebanyak 5 orang dengan persentase 25%, dan kategori tinggi dengan sebanyak 8 orang dengan persentase 40%. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa kecanduan *game online* siswa kelas VIII berada pada kategori tinggi dan sedang. Hal tersebut menggambarkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi dan sedang, meskipun ada beberapa anak yang memiliki kecanduan *game online* yang rendah. Namun jika dibiarkan kemungkinan akan berdampak pada siswa yang lain.:

Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada grafik 1 berikut ini

Grafik 1. Gambaran Umum Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau



Berdasarkan data diagram diatas, peneliti melakukan *treatmen* dengan layanan bimbingan kelompok teknik *premack principle*, peneliti memberikan *treatmen* sebanyak 5 kali sesuai dengan rancangan yang telah peneliti buat.

Tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *premack principle* yaitu pertemuan pertama peneliti meberikan skala untuk mengetahui gambaran umum kecanduan *game online* siswa, pertemuan kedua peneliti menjelaskan maksud dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle*, pretemuan ketiga peneliti menjekaskan apa faktor penyebab kecanduan *game online* dan pertemuan kelima peneliti kembali memberikan skala untuk mengetahui perubahan tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa isetelah diberikan *treatmen*.

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka dapat dilakukan suatu pengkategorisian skor pada variabel penelitian. Kategori pada variabel dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bawa subyek dalam populasi distribusi menurut model normal, untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subyek dapat dilakukan pengkategorisian dengan menerapkan suatu kriteria. Skor yang diperoleh subyek diklarifasikan menggunakan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotek. Data awal siswa kecanduan *game online* dapat dilihat pada uji *pre-test* yang merupakan hasil dari jawaban siswa pada lembar isian skala kecanduan *game online*

Tabel 2. Gambaran hasil uji *pre-test* dan *post-test* siswa

Kriteria	Kategori	Kelompok			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	P (%)	F	P (%)
$X \geq 99$	Tinggi	8	62%	0	0%
$99 < X < 53$	Sedang	5	38%	9	69%
$X < 53$	Rendah	0	0%	4	31%
Jumlah		13	100 %	13	100%

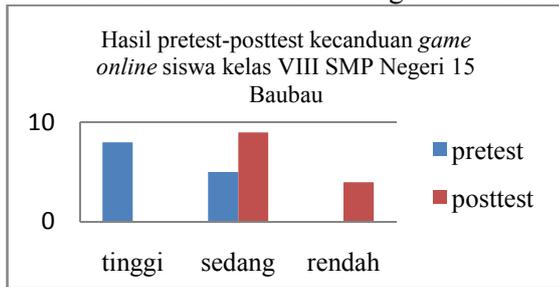
Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* di atas, menggambarkan 8 siswa atau 62% subyek memiliki kecanduan *game online* yang tinggi, 5 siswa atau 38% subyek memiliki kecanduan *game online* yang sedang, 0 siswa atau 0% subyek memiliki kecansuan *game online*, sehingga dapat ditarik kesimpulan dalam *pre-test* tersebut sebagian subyek memiliki kecanduan *game online* yang tinggi dan sedang. Adapun data *post-test* diatas menunjukkan setelah pemberian perlakuan pada hasil *post-test* dari 4 siswa atau 31% subyek dalam kategori rendah, 9 siswa atau 69% subyek dalam kategori sedang, dan 0 siswa atau 0% subyek berada dalam kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* dapat mengurangi perilaku kecanduan *game online* siswa SMP Negeri 15 Baubau. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil analisis statistik *wilcoxon*

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - posttest</i>	-3,186 <sup>a</sup>	,001

Hasil analisis statistik *wilcoxon* masing-masing *pre-test posttest* menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan kecanduan *game online* sebelum dilakukan *pretest* dan setelah diberikan *posttest*. Maka peneliti menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* . hal ini berarti hipotesis diterima. Diketahui bahwa sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack prnciple* untuk mengurangi kecanduan *game online* , dari 13 sampel penelitian, 8 siswa atau 62% subyek berada pada kategori tinggi, 5 siswa atau 38% subyek pada kategori sedang dan 0 siswa atau 0% subyek berada pada kategori rendah. Semua kategori tesebut akan diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik *premack principle* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Adapun hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan, menunjukkan adanya penurunan kecanduan *game online* melalui bimbingan kelompok teknik *premack principle* untuk mengurangi kecanduan *game online*, dengan 13 sampel penelitian yaitu 0 siswa atau 0% subyek berada pada kategori tinggi, 9 siswa atau 69% subyek berada pada kategori sedang dan 4 siswa atau 31% subyek berada pada kategori rendah.

Grafik 2. Hasil *pretest-posttest* kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau



Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian tersebut disimpulkan, kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *premack principle* tampak perbedaan yang signifikan. Sebelum diberi layanan siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, dan setelah diberikan layanan menjadi kategori sedang dan rendah.

Griffits dalam (Wijayanto, R. H. P. 2018) menjelaskan anak yang kecanduan *game* cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dan tidak mau melakukan kegiatan yang menurutnya tidak menarik. Sedangkan Titiek Romlah dalam (Fadilah, S. N. 2019) menyatakan dalam bukunya bahwa bimbingan kelompok adalah suatu dimana individu memberikan bantuan dalam situasi kelompok dengan tujuan mencegah terjadinya suatu masalah yang menghambat perkembangan potensi individu. Sedangkan menurut Prayitno dalam (Fadilah, S. N. 2019) bimbingan kelompok dikatakan memanfaatkan dinamika yang ada dalam bentuk kelompok untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya pendekatan *reinforcement* atau penguatan. Penguatan adalah proses dimana stimulus meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang diinduksi. Penguatan positif adalah konsekuensi yang mengarah pada peningkatan perilaku karena adanya stimulus. Stimulus tersebut berupa pujian, hadiah, dan senyuman kepada peserta didik (Sisca, S. 2021). Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sisca Supraptia tentang “pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Premack Principle* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung” diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *premack principle* bisa membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan mengkoordinir waktu, kedisiplinan agar tidak lagi melanggar peraturan (Sisca, S. 2021).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini efektif secara positif terhadap keberhasilan siswa dalam mengurangi kecanduan *game online*, ada perubahan yang signifikan pada semua unsur

kecanduan *game online*. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data secara umum, kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau mayoritas mengarah ke arah kecanduan *game online* yang tinggi dan sedang, sehingga membutuhkan layanan dan teknik untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa. Menurut Susanto dalam (Lustari 2020) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap siswa yang isi kegiatannya terdiri atas penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan pribadi, dan sosial dan tidak disajikan dalam bentuk pelajaran serta dilaksanakan dalam kelompok kecil, sedang dan besar. Sedangkan menurut Pratiwi, E. P., Hanim, W., & Badrujaman, A. (2017) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu yang memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua individu yang menjadi anggota kelompok akan saling berinteraksi, bertukar pikiran, bebas mengemukakan pendapat, dan saling berbagi informasi yang bermanfaat.

Teknik *premack principle* adalah suatu teknik yang memberi penghargaan pada perilaku yang memiliki probabilitas tinggi untuk terjadi dan dapat memperkuat perilaku yang memiliki probabilitas lebih rendah Erford (2016). Untuk mengatasi apa yang dialami siswa, peneliti menawarkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* sesuai dengan desain yang peneliti buat yaitu 5 kali pertemuan. Ini karena orang akan termotivasi untuk menyelesaikan tugas yang tidak diinginkan jika diikuti oleh tugas yang diinginkan.

Pertemuan pertama adalah identifikasi untuk mengetahui gambaran umum kecanduan *game online* dengan menggunakan skala kecanduan *game online*, sebelum membagikan skala peneliti terlebih dahulu membuka dengan salam dan doa, kemudian peneliti menjelaskan tata cara pengisian skala dan waktu yang diberikan selama proses pengisian skala. Saat pembagian skala, siswa sangat bersemangat untuk mengisi lembar skala. Setelah siswa selesai mengisi skala, lalu kemudian di kumpulkan dimeja guru. Setelah itu peneliti menjelaskan bahwa hasil tes skala akan dijadikan data kemudian akan peneliti gunakan untuk skripsi penelitian. Peneliti menjelaskan pertemuan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau

Pertemuan kedua merupakan awal dari kegiatan perlakuan, peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 13 orang siswa. Peneliti berperan sebagai pemimpin dalam kelompok, peneliti menyiapkan RPL, namun sebelum pelaksanaan dimulai terlebih dahulu dibuka dengan mengucapkan salam. Peneliti bertanya mengenai keadaan serta mengucapkan terimakasih kepada siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan berdoa

bersama. Pada pertemuan ini peneliti tidak langsung memberikan perlakuan, namun terlebih dahulu melakukan perkenalan tujuannya adalah untuk menjalin kedekatan antara peneliti dengan para siswa yang akan diberikan perlakuan dan memberikan pemahaman tentang maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle*. Pada langkah ini, peneliti melakukan pendekatan kepada siswa untuk membangun rapport dan membantu keberhasilan dalam proses bimbingan kelompok. Peneliti memperkenalkan diri kepada siswa sebagai ketua kelompok, dan anggota kelompok melakukan hal yang sama. Dipertemuan ini juga peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok dan menjelaskan bagaimana proses bimbingan kelompok dengan yang akan dilaksanakan kedepannya. Selanjutnya, peneliti bersama anggota kelompok menyepakati pertemuan selanjutnya akan dilaksanakan pada hari rabu 24 mei 2023.

Pertemuan ketiga, peneliti membahas tentang kecanduan *game online* dengan tujuan agar memberi pemahaman terlebih dahulu tentang bahaya dari kecanduan *game online* kepada semua anggota kelompok pada kegiatan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan ketiga ini, selanjutnya peneliti melakukan asesment yaitu mencoba mengeksplorasi permasalahan yang mendorong siswa cenderung kecanduan dalam bermain *game online* dalam artian bermain *game* dalam waktu yang lama dengan tujuan peneliti dapat mengetahui permasalahan yang dialami siswa terkait dalam kecanduan bermain *game online*

Pertemuan ke-empat anggota kelompok menyepakati untuk membahas materi solusi dari kebiasaan bermain *game online*, peneliti menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *Premack Principle*, peneliti membuat perumpamaan siswa boleh bermain *game online* asal sebelum bermain siswa terlebih dahulu mengerjakan pekerjaan rumah, atau pekerjaan penting. Siswa diminta untuk membuat list aktivitas yang disukai dan yang tidak disukai. Setelah itu peneliti

menerapkan teknik *premack* yaitu mereka harus mengerjakan pekerjaan yang mereka tidak senangi kemudia setelah itu baru bisa melakukan pekerjaan yang mereka senangi. Jadi peneliti menyimpulkan solusi agar tidak kecanduan *game online* dengan melakukan teknik *premack* yaitu melakukan hal-hal yang kurang disukai sebelum memainkan *game online*. Maka dari sini perlahan-lahan kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan akan berkurang dengan adanya kegiatan lain. Setelah itu peneliti mengkhiri pertemuan kelompok dengan ucapan salam.

Pertemuan kelima ini peneliti menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir (*posttest*) yaitu dimana peneliti kembali membagikan skala kecanduan *game online* setelah pemberian perlakuan. Saat pembagian skala siswa kembali bertanya mengapa mereka harus mengisi kembali skala tersebut, kemudian peneliti menjelaskan bahwa skala dibagikan untuk mengukur kembali setelah siswa mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* untuk mengetahui apakah layanan yang diberikan mampu menurunkan kecanduan *game online*.

Hasil analisis data *pre-test* diketahui bahwa kecanduan *game online* siswa pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa dengan persentase (62%), siswa pada kategori sedang sebanyak 5 orang dengan persentase (38%) Akan tetapi setelah diberikan *treatmen*, kecanduan *game online* siswa dari 13 subyek penelitian mengalami penurunan, yaitu 9 orang dengan persentase (69%), pada kategori sedang dan 4 orang dengan persentase (31%) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatmen* selama 3 kali sesi bimbingan kelompok terjadi penurunan yang signifikan yaitu dari kategori tinggi menurun menjadi kategori rendah dan sedang. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam pemberian *treatmen* bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap yang baik.

Tabel 4. Perbandingan kecanduan *game online* siswa saat *pretest* dan *posttest*

Subyek	Pre Test	post test	Keterangan	Kriteria
R1	87	52	Menurun	Rendah
R2	89	78	Menurun	Sedang
R3	101	88	Menurun	Sedang
R4	99	88	Menurun	Sedang
R5	99	87	Menurun	Sedang
R6	99	87	Menurun	Sedang
R7	99	88	Menurun	Sedang
R8	100	85	Menurun	Sedang
R9	61	52	Menurun	Rendah
R10	99	80	Menurun	Sedang
R11	100	74	Menurun	Sedang
R12	63	52	Menurun	Rendah
R13	55	52	Menurun	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan treatment, kecanduan *game online* siswa mengalami penurunan. Begitu pula hasil uji *wolcoxon* menggunakan program komputer *SPSS for windows* 16.00, menunjukkan bahwa nilai *Asymp.sig.(2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ). Menurut Susanto dalam (Lustari 2020) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap siswa yang isi kegiatannya terdiri atas penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan pribadi, dan sosial dan tidak disajikan dalam bentuk pelajaran serta dilaksanakan dalam kelompok kecil, sedang dan besar.

Menurut Erford (2016) Teknik *premack principle* ini adalah perilaku dengan probabilitas yang lebih tinggi dan bisa bertindak sebagai *reinforce* bagi perilaku dengan probabilitas yang lebih rendah.

Berdasarkan data hasil penelitian, secara keseluruhan terjadi peningkatan skor kecanduan *game online* siswa pada hasil nilai *pre-test* dari 13 siswa dalam kategori tinggi dan sedang, setelah hasil *post-test* menurun berada pada kategori sedang dan rendah. Pada kategori rendah terdiri dari siswa dengan persentase (100%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dengan teknik *premack principle* efektif dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Secara umum kondisikecanduan *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Baubau pada berada pada kategori tinggi sebanyak 8 orang siswa, kategori sedang sebanyak 5 orang siswa dan kategori rendah sebanyak 7 orang siswa. sehingga perlunya upaya penurunan kecanduan *game online*, melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama pemberian *pretest* dengan menggunakan skala kecanduan *game online*. Pertemuan kedua menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok, pertemuan ketiga memberikan layanan bimbingan kelompok, Pertemuan ke empat melakukan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *premack principle*, pertemuan kelima memberikan *posttest* dengan memberikan kembali skala kecanduan *game online* setelah perlakuan. Selanjutnya hasil uji *wolcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* sangat efektif dalam mengurangi kecanduan dalam bermain *game online*.

### Saran

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini kepada pihak yaitu guru, sekolah dan peneliti selanjutnya:

1. Bagi guru BK perlu mempertimbangkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *premack principle* dalam mengurangi kecanduan *game online*.
2. Bagi sekolah perlunya upaya untuk mengurangi kecanduan bermain *game online*
3. Bagi peneliti selanjutnya dalam mengurangi kecanduan *game online* dapat menggunakan teknik lain agar memperkaya wawasan dalam penelitian

### DAFTAR RUJUKAN

- Edrizal, E. (2018). Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di Smp N 3 Teluk Kuantan. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1001-1008.
- Erford, brandley T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. edited by P. Balejar. Yogyakarta.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167-178.
2019. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan." 3(2):167-78. doi: 10.29240/jbk.v3i2.1057.
- Kasanah, Sutria Amina, and Aries Tika Damayani. 2019. "Keefektifan Model Pembelajaran Role Playing Berbantu Media Multiply Cards Terhadap Hasil Belajar Siswa." 3(4):519-26.
- Lemmens, Jeroen S., Patti M. Valkenburg, and Jochen Peter. 2016. *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game*. Vol. 3269.
- LUSTARI, M. D. (2020). Bimbingan kelompok online: pemanfaatan teknologi dalam bimbingan kelompok. 2020. "Pemanfaatan Teknologi Dalam Bimbingan Kelompok."
- Pranatawijaya, Viktor Handrianus, and Ressa Priskila. 2019. "Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert Dan Guttman." 5(November):128-37. doi: 10.34128/jsi.v5i2.185.
- Pratiwi, E. P., Hanim, W., & Badrujaman, A. (2017). Pengaruh Teknik Role Playing dalam Bimbingan Kelompok terhadap Toleransi Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 26 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 114-129.

- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Pascal Books. n.d. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Rukaya, R; Ulfa, M; Edison. (2022). “Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan *Game Online*.” *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)* 1(1):29–37.
- Sisca, S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Premack Principle Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 4 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Zaki, M., & Saiman, S. 2021. “Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian.” 4:115–18.