

Penerapan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyimpang Remaja Penggemar *Game Online* (Studi Di Kampung Cibongkok Desa Mekarsari Kecamatan Cinangka Kabupaten Serang Provinsi Banten)

Ati Sulastrri, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, Banten¹

Eni Nur'aeni, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, Banten²

Email: atisulastry40@gmail.com 083813940764

Abstrak:

Sekarang ini manusia telah mengalami perkembangan zaman yang semakin modern. Perkembangan teknologi di era digital ini tumbuh semakin cepat. Teknologi itu adalah media sosial. Salah satu media sosial yang banyak diminati oleh remaja saat ini adalah aplikasi *game online*. Permasalahan perilaku menyimpang yang dilakukan remaja penggemar *game online* pasti berbeda-beda sehingga masih perlu dilakukan penelitian untuk menggali data bagaimana kondisi perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* di Kampung Cibongkok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku menyimpang yang terjadi pada remaja penggemar *game online* di Kampung Cibongkok dan untuk mengetahui penerapan teknik *self management* terhadap perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* di Kampung Cibongkok. Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Yang menjadi responden adalah 4 orang remaja yang gemar bermain *game online* di Kampung Cibongkok, Desa Mekarsari, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja penggemar *game online* yaitu semua responden mengeluarkan bahasa yang kasar dan berkata kotor, dua responden tidak mengerjakan tugas sekolah, dua remaja melakukan judi *game online* dan satu remaja mencuri uang orang tua. Hasil penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* berpengaruh baik terhadap tiga responden dan tidak berpengaruh apa-apa terhadap satu responden.

Kata kunci : teknik *self management*, perilaku menyimpang, remaja penggemar *game online*.

Abstract:

Now humans have experienced the development of an increasingly modern era. Problems of deviant behavior by online game fans are certainly different, so research still needs to be done to explore data about the conditions of deviant behavior of online game fans in Cibongkok Village. The aims of this study are to analyze the deviant behavior that occurs in adolescents who are fans of online games in Cibongkok Village. To determine the application of self-management techniques in reducing the deviant behavior of adolescent online game fans in Cibongkok Village. Researchers use a type of descriptive qualitative. The respondents were 4 teenagers who like to play online games in Cibongkok Village,

Mekarsari Village, Cinangka District, Serang Regency, Banten Province. Based on the research that has been done, it can be concluded that deviant behavior committed by adolescents who are fans of online games, namely all respondents uttered foul language and said dirty words, two respondents did not do their schoolwork, two teenagers gambled online games and one teenager stole people's money old. The results of applying self-management techniques to reduce the deviant behavior of adolescent online game fans had a good effect on three respondents and had no effect on one respondent.

Keywords: self-management techniques, deviant behavior, online game fans.

A. Pendahuluan

Sekarang ini, manusia sudah mengalami perkembangan zaman yang semakin modern. Kemajuan teknologi merupakan salah satu bentuk dari perkembangan zaman yang semakin modern. Perkembangan teknologi di era digital ini tumbuh semakin cepat dan secara tidak langsung membuat penggunaan teknologi menjadi semakin meningkat. Perkembangan teknologi ini membuat individu menjadi semakin mudah mengakses kebutuhan dengan cepat tanpa adanya halangan jarak dan waktu.

Teknologi yang sering digunakan sekarang adalah teknologi yang menggunakan jaringan internet. Semua orang dapat terhubung ke jaringan internet di dunia. Dengan media berupa *handphone*, laptop ataupun komputer dan juga perangkat keras lainnya yang terhubung ke jaringan internet maka semua orang dapat berkomunikasi dan berhubungan. Teknologi itu adalah media sosial. Salah satu media sosial yang banyak diminati oleh remaja saat ini adalah aplikasi *game online*, di mana banyak sekali jenis *game online* yang ada di aplikasi yang bisa terhubung ke internet, bahkan *game online* tersebut bisa membuat remaja yang berjauhan bisa saling berkomunikasi dan mengobrol dalam jarak yang jauh.

Menurut Andri (2019) Bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan tanpa memikirkan hasil akhir dari permainan tersebut. Beberapa orang tua mengklaim bahwa anak yang banyak bermain membuat mereka malas dan menurunkan kemampuan intelektual mereka.

Di zaman sekarang banyak sekali anak remaja yang bermain *game online*. *Game online* menjadi salah satu permainan yang sangat diminati oleh para anak remaja, selain menyenangkan saat dimainkan bersama dengan teman-teman, *game online* ini juga menjadi penghilang rasa bosan apalagi ketika sedang sendirian di rumah. *Game online* merupakan salah satu jenis permainan yang dimainkan melalui internet. Dalam *game online* seperti permainan lain biasanya ada yang menang dan ada yang kalah, hanya saja perbedaannya *game online* ini dimainkan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke *internet*. Sekarang ini banyak orang yang bermain *game online*, baik di rumah sendiri maupun pergi ke warnet.

Game online seolah menjadi kegemaran baru untuk anak-anak remaja sekarang ini. Sama halnya yang terjadi di Desa Mekarsari Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang Banten. Hal ini dapat memberi pengaruh yang besar terhadap perubahan tingkah laku dalam pergaulan baik di dalam masyarakat maupun keluarga. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, bisa dipastikan remaja akan kesulitan dalam menjalani kehidupan sosialnya. Remaja akan tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, bahkan bisa membentuk kepribadian anti sosial, dimana remaja akan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Dari aplikasi *game online* ini terdapat dampak positif dan dampak negatif. Anfusina (2018) menjelaskan bahwa dampak positif dari bermain *game online* adalah mengembangkan kemampuan dalam mengatur kelompok dan memimpinnya, mengembangkan optimisme, mampu berdamai dengan frustrasi dan kecemasan dengan cara yang adaptif dan juga sebagai media hiburan untuk menghilangkan penat dan stress. Sedangkan dampak negatif dari bermain *game online* adalah berbahasa kasar dan berkata kotor. Banyak sekali pemain *game online* yang mengeluarkan kata-kata kasar dan kotor saat sedang bermain *game online*. Selain itu, akibat bermain *game online* remaja menjadi melupakan tugas dan kewajibannya seperti shalat, mengerjakan tugas sekolah dan lain sebagainya. Bahkan ada juga pemain *game online* yang sampai-sampai berbohong kepada orang tua dan mencuri uang orang tua secara diam-diam untuk bermain *game online* dan juga ada yang berjudi *game online*. Selain itu, terlalu sering memandang *handphone* dalam waktu yang lama juga tidak bagus untuk kesehatan tubuh. Jadi, *game online* ini tidak hanya memberikan dampak positif akan tetapi juga banyak membawa dampak negatif dan perilaku menyimpang terhadap remaja yang memainkannya.

Remaja adalah masa di mana seseorang berusia belasan tahun. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi dari rentangan usia 12 sampai dengan 22 tahun. Usia remaja adalah usia pencarian jati diri remaja biasanya melakukan segala hal itu karena terbawa oleh orang lain atau hanya ikut-ikutan saja. Masa remaja adalah masa perubahan, di mana perubahan yang terjadi berupa perubahan fisik, tingkah laku, psikologis. Masa remaja juga sering disebut dengan masa puber.

Pada masa ini remaja cenderung untuk mencari hal baru yang menyenangkan bagi mereka, keinginan untuk mencari hal yang baru ini didorong oleh rasa penasaran yang tinggi akan beberapa hal yang terjadi di dalam hidupnya. Karena hal ini remaja mendapatkan pengalaman dan pelajaran dalam hidupnya, tetapi terkadang mereka juga tidak memperdulikan dampak yang akan terjadi pada dirinya dan perkembangan baik secara fisik dan psikologis. Remaja juga mengalami ketidakstabilan emosi dan membuat mereka cenderung ingin menunjukkan jati diri.

Perubahan tingkah laku adalah salah satu yang terjadi karena faktor lingkungan. Remaja biasanya terbawa oleh teman-teman sebayanya, melakukan hal yang menyenangkan tanpa memikirkan bagaimana dampaknya bagi dirinya. Sama halnya dengan remaja penggemar *game online*. Awalnya hanya melihat temannya bermain, tapi lama-lama penasaran dan akhirnya ikut-ikutan dan menjadi sering bermain *game online*. Remaja harus bisa membatasi diri dari bermain *game online* agar tidak terjadi dampak negatif pada perilaku remaja nantinya.

Menurut Reinhart, dkk (2018) Perilaku menyimpang adalah perilaku yang tidak sesuai dengan nilai dan norma yang dianut masyarakat. Perilaku menyimpang dapat disebut sebagai tindakan yang tidak sesuai dengan harapan masyarakat karena seseorang atau masyarakat tidak mentaati kaidah-kaidah yang ditetapkan oleh masyarakat untuk menciptakan keteraturan sosial. Para remaja banyak melakukan tindakan menyimpang karena terlalu abai terhadap lingkungan, sehingga banyak tingkah lakunya yang menyimpang. Termasuk pada remaja yang gemar bermain *game online*.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan diri remaja adalah dengan penerapan teknik *self management*. Diana (2020) menjelaskan bahwa teknik *self management* adalah teknik yang efektif diberikan kepada konseli agar dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain dan mengajarkan konseli untuk menjadi *manager* untuk dirinya sendiri. Dalam teknik ini konseli sebagai pengontrol dan pengatur untuk

dirinya sendiri agar mampu mengelola dirinya sendiri untuk kemajuan hidupnya agar berjalan secara produktif. Tugas konselor di sini adalah memantau dan juga mengevaluasi kegiatan yang dilakukan oleh konseli agar dapat berperilaku lebih baik dan dapat mengurangi perilaku menyimpang akibat gemar bermain *game online*.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti perlu melakukan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah layanan bimbingan konseling individual. Layanan bimbingan konseling individual dimaksudkan agar remaja dapat memperoleh bahan sebagai acuan untuk mengambil keputusan, mengemukakan pendapatnya tentang masalah yang dialaminya agar remaja menjadi lebih paham dan mampu mengembangkan permasalahan yang sedang dihadapinya.

B. Metodologi

Menurut Sugiyono (2019), Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diambil secara langsung oleh peneliti tanpa perantara siapapun. Yang dimaksud dalam data primer ini adalah Subjek Penelitian. Dalam penelitian yang akan diteliti ini subjeknya adalah remaja madya penggemar *game online* yang ada di Kampung Cibongkok, Desa Mekarsari, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Sedangkan data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung diberikan kepada peneliti. Yang dimaksud dengan data sekunder ini yaitu informan penelitian. Perantara atau informan yang dimaksud dalam data sekunder penelitian ini adalah ibu klien, tetangga, dan orang-orang terdekatnya.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Pada Perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* di Kampung Cibongkok

Berdasarkan data yang diperoleh, menunjukan keempat responden melakukan perilaku menyimpang akibat kegemaran bermain *game online* yaitu semua sering mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor, dua orang sering tidak mengerjakan tugas sekolah, dua orang sering melakukan judi *game online* dan satu orang pernah mencuri uang orang tuanya.

Dari pemaparan yang dikemukakan oleh responden AA diketahui bahwa dia melakukan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh responden yaitu mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor saat sedang bermain *game online*, hal tersebut menjadi kebiasaan yang sering dilakukan berulang oleh AA ketika bermain *game online* karena terbawa oleh suasana permainan bersama dengan teman-temannya, bahkan tak jarang bahasa kasar dan kata-kata kotor ini dilontarkan kepada orang lain bahkan orang yang lebih tua darinya, bukan hanya ketika bermain *game online* saja. Selain itu, perilaku menyimpang lain yang dilakukan oleh AA adalah melakukan judi *game online*.

AA melakukan judi karena awalnya diajak oleh teman-temannya sampai pada akhirnya AA menjadi ketagihan padahal ketika melakukan taruhan AA sering kali kalah dari temannya dan itu membawa kerugian bagi AA sendiri, tetapi AA tetap melakukannya.

Dari hasil wawancara bersama responden J diketahui bahwa dia melakukan perilaku menyimpang yaitu mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor saat sedang bermain game online, hal tersebut menjadi kebiasaan yang sering dilakukan berulang oleh J ketika bermain game online karena terbawa oleh suasana permainan bersama dengan teman-temannya, bahkan tak jarang bahasa kasar dan kata-kata kotor ini dilontarkan kepada orang lain bahkan orang yang lebih tua darinya, bukan hanya ketika bermain game online saja. Selain itu, perilaku menyimpang lain yang dilakukan oleh J yaitu tidak mengerjakan tugas sekolah karena asik bermain game online, J menjadi malas mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dibawa kerumah karena ketika di rumah J selalu diajak bermain game online oleh teman-temannya dan J lebih senang diajak bermain dibandingkan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru di sekolahnya.

Wawancara bersama responden AD berdasarkan hasil wawancara diketahui AD melakukan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh responden yaitu mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor saat sedang bermain game online, hal tersebut menjadi kebiasaan yang sering dilakukan berulang oleh AD ketika bermain game online karena terbawa oleh suasana permainan bersama dengan teman-temannya, bahkan tak jarang bahasa kasar dan kata-kata kotor ini dilontarkan kepada orang lain bahkan orang yang lebih tua darinya, bukan hanya ketika bermain game online saja. Selain itu, perilaku menyimpang lain yang dilakukan oleh AD yaitu mencuri uang orang tua demi untuk membeli kuota untuk bermain game online. orang tua AD memang melarang AD untuk bermain game online karena orang tuanya tidak betah dengan AD yang selalu meminta uang kepadanya sedangkan kehidupan ekonomi keluarga AD serba pas-pasan. Pada akhirnya karena AD ingin sekali bermain game online dan tidak diberikan uang jajan oleh orang tuanya AD sampai mencuri uang orang tuanya.

Sedangkan pada responden AM diketahui bahwa dia melakukan perilaku menyimpang yaitu mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor saat sedang bermain *game online*, hal tersebut menjadi kebiasaan yang sering dilakukan berulang oleh AM ketika bermain game online karena terbawa oleh suasana permainan bersama dengan teman-temannya, bahkan tak jarang bahasa kasar dan kata-kata kotor ini dilontarkan kepada orang lain bahkan orang yang lebih tua darinya, bukan hanya ketika bermain game online saja. Selain itu, perilaku menyimpang lain yang dilakukan oleh AM yaitu tidak mengerjakan tugas sekolah karena asik bermain game online, AM menjadi malas mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dibawa kerumah karena ketika di rumah AM selalu diajak bermain game online oleh teman-temannya dan AM lebih senang diajak bermain dibandingkan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru di sekolahnya. Selain itu, perilaku menyimpang lain yang dilakukan oleh AM adalah melakukan judi game online. AM melakukan judi karena awalnya diajak oleh teman-temannya sampai pada akhirnya AM menjadi ketagihan padahal ketika melakukan taruhan AM sering kali kalah dari temannya dan itu membawa kerugian bagi AA sendiri, tetapi AM tetap melakukannya.

Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ciyek Julyati (2018) mengenai bentuk-bentuk perilaku menyimpang. Bentuk perilaku menyimpang yang dilakukan oleh responden AA, J, AM dan AD ini merupakan bentuk perilaku

menyimpang individual. Penyimpangan individual berdasarkan kadar penyimpangannya dibagi menjadi lima diantaranya: pembandel yaitu penyimpangan karena tidak patuh kepada nasihat orang tua untuk mengubah pendiriannya yang kurang baik, pembangkang yaitu penyimpangan karena tidak taat pada peringatan yang diberikan oleh orang tua terhadap kesalahan yang telah dilakukan, pelanggar yaitu penyimpangan karena melanggar norma-norma umum yang berlaku. Misalnya, orang yang melanggar rambu-rambu lalu lintas pada saat di jalan raya, perusuh atau penjahat yaitu penyimpangan karena mengabaikan norma-norma umum sehingga menimbulkan kerugian harta, benda, atau jiwa di lingkungannya. Misalnya, pencuri, penjambret, penodong dan lain sebagainya dan munafik yaitu penyimpangan karena tidak menepati janji, berkata bohong, maupun berkhianat.

b. Penerapan teknik *self management*

Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan teknik *self management* kepada keempat responden yang melakukan perilaku menyimpang, peneliti melakukan proses konseling selama 6 kali pertemuan. Hasil penerapan teknik *self management* kepada keempat subjek dapat mengatasi sebagian perilaku menyimpang yang dilakukan. Keempat responden dapat mengontrol dan mengubah sebagian perilakunya sendiri kepada tingkah laku yang lebih positif.

Seperti yang dikemukakan oleh Nikmatus Sholihah (2013), teknik *self management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behaviorial berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri.

Tahap awal, yaitu tahap monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini awalnya klien tidak ingin melakukan proses konseling karena bersikap tidak nyaman, akan tetapi walaupun begitu peneliti mencoba untuk terlihat sopan dan ramah serta membangun hubungan yang baik agar klien merasa nyaman dan percaya untuk terbuka, karena dalam proses konseling hubungan baik antara peneliti dengan klien sangat penting untuk keberhasilan proses konseling yang dilakukan. Pada tahap ini juga peneliti menjelaskan kepada klien mengenai pengertian konseling dan asas-asas dalam konseling. Hal ini dilakukan agar klien dapat mengetahui hal apa saja yang akan dilakukan dalam proses konseling. Pada tahap ini peneliti juga menanyakan terkait tujuan yang ingin dicapai oleh klien dalam proses konseling. Setelah klien menceritakan tentang tujuan yang ingin dicapai, selanjutnya peneliti dan klien membuat daftar kegiatan yang akan dilaksanakan dan telah disepakati oleh klien selama proses konseling berlangsung.

Tahap inti, yaitu tahap evaluasi diri. Pada tahap ini peneliti menanyakan terkait daftar kegiatan yang telah dilaksanakan selama seminggu untuk mengetahui apakah daftar kegiatan tersebut dilaksanakan dengan baik dan terdapat perubahan pada perilaku klien atau tidak. Apabila tidak ada perubahan maka peneliti melakukan revisi terkait daftar kegiatan tersebut. Kemudian setelah melakukan revisi, peneliti melakukan evaluasi terkait daftar kegiatan atau program yang dilakukan oleh klien selama seminggu apakah berjalan dengan baik, apabila program tersebut belum berjalan maksimal maka peneliti menanyakan penyebab hal tersebut dan merevisi kembali.

Tahap akhir, pada tahap ini merupakan pemberian penguatan dan pengakhiran yang mana peneliti memberikan penguatan diri kepada klien terkait program yang dijalankan serta pengakhiran dari proses konseling yang dilakukan, peneliti juga

memberikan saran serta semangat karena tahap ini merupakan yang paling sulit bagi klien karena diperlukan kemauan yang kuat dalam diri klien untuk mengubah perilaku yang lebih baik lagi kedepannya.

Ketiga tahapan yang telah dipaparkan di atas harus dijalankan dengan maksimal, karena keberhasilan proses konseling dengan teknik *self management* harus memiliki kemauan yang kuat dari diri klien. Klien berperan aktif dalam mengubah dirinya sendiri dan bertanggung jawab atas perubahan dari perilakunya tersebut, dan peran konselor memantau perubahan-perubahan yang terjadi pada diri klien.

c. Hasil penerapan layanan bimbingan konseling dengan teknik *self management*

Dari hasil penerapan konseling dengan teknik *self management* kepada responden AA, J, AM dan AD terhadap perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* di dapat hasil yang berbeda.

Pada responden AA didapat hasil bahwa setelah melaksanakan proses konseling dengan 6 kali pertemuan, responden mengalami perubahan yang cukup baik terutama pada perilaku menyimpang yang berupa melakukan judi *game online*, yang awalnya responden ketika bermain *game online* selalu melakukan taruhan, kini responden mulai membiasakan diri untuk tidak melakukan taruhan. Akan tetapi responden belum dapat merubah kebiasaannya mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor ketika sedang bermain *game online*.

Responden J dari hasil proses konseling dengan 6 kali pertemuan, responden mengalami perubahan yang cukup baik terutama pada perilaku menyimpang yang berupa malas mengerjakan tugas sekolah, J mulai membiasakan diri untuk bisa membagi waktu kapan dia harus bermain dan kapan waktunya mengerjakan tugas sekolah. Akan tetapi, sama halnya dengan respondenn AA, responden J belum dapat merubah kebiasaannya mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor ketika sedang bermain *game online*.

Responden AD dari hasil proses konseling sebanyak 6 kali pertemuan, responden mengalami perubahan yang cukup baik pada perilaku menyimpang yang berupa mencuri uang orang tua demi untuk membeli kuota untuk bermain *game online*. AD mulai membiasakan diri untuk menabung dari sisa uang sekolahnya dan tidak lagi mencuri uang orang tuanya. Akan tetapi responden belum dapat merubah kebiasaannya mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor ketika sedang bermain *game online*.

Adapun pada responden AM setelah melaksanakan proses konseling selama 6 kali pertemuan didapat hasil bahwa responden tidak mengalami perubahan yang cukup baik pada perilaku menyimpang yang berupa malas mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, responden tidak ada perubahan dari perilaku tersebut menjadi lebih baik, responden masih sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan lebih senang bermain *game online*. Selain itu, AM juga masih sering melakukan judi/taruhan *game online* bersama dengan teman-temannya. AM tidak dapat menahan diri untuk membawa perubahan yang lebih baik untuk dirinya sendiri. AM masih sering terhasut oleh teman-temannya.

Berdasarkan analisis hasil konseling di lapangan, penerapan teknik *self management* terhadap perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* memberikan dampak yang cukup baik, namun keberhasilan teknik ini tergantung dari diri individu sendiri dan konselor hanya memantau, karena keyakinan dan keinginan yang kuat dari individu dapat memberikan keberhasilan proses konseling yang dijalankan.

bagian pembahasan atau diskusi ini menyatakan temuan Anda dan membuat interpretasi dan / atau pendapat, menjelaskan implikasi temuan Anda, dan membuat saran untuk penelitian di masa depan.

2. Pembahasan

a. Teknik *self management*

Diana Dewi menjelaskan bahwa *Self management* adalah salah satu teknik yang terdapat dalam *cognitive behavior*. *Self management* adalah teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi *manager* bagi dirinya sendiri. *Self management* meliputi strategi *self monitoring*, *stimulus control*, *self contracting* dan *self reward*.

Menurut Bringiwatti (2021), *self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior* serta *affective* dengan suasana sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan teknik pengelolaan diri dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, klien yang berperan untuk mengendalikan perilakunya sendiri yang akan dia rubah, agar dapat berubah kepada perilaku yang baik yang sesuai dengan harapannya, agar klien dapat menempatkan diri dari situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang tidak mereka inginkan.

b. Perilaku menyimpang

Kehidupan di masyarakat tidak selalu sesuai dengan nilai, norma dan harapan masyarakat sehingga banyak terjadi penyimpangan. Menurut Astri (2021), Perilaku menyimpang yang sering juga disebut *juvenile delinquency* adalah perilaku yang tidak menyenangkan atau kejahatan atau kenakalan yang dilakukan oleh anak kecil yang merupakan gejala suatu penyakit yang disebabkan oleh suatu bentuk penelantaran sosial yang menimbulkan suatu bentuk perilaku menyimpang. Menurut Bruce J. Cohen yang dikutip dari Ciek Julyati (2018), perilaku menyimpang adalah setiap perilaku yang tidak berhasil menyesuaikan diri, dengan kehendak-kehendak masyarakat atau kelompok tertentu di dalam masyarakat.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku menyimpang adalah sebuah tindakan, sikap, perbuatan atau tingkah laku yang dimiliki oleh seseorang yang melanggar atau bertentangan dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat yang telah disepakati bersama sehingga terbentuklah perilaku yang menyimpang.

c. Remaja

Masa remaja merupakan masa pubertas, masa dimana tubuh manusia mengalami perubahan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan, masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Gunarsa dan Gunarsa dalam Lia Marliyah (2004), masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan usia 11 tahun sampai 21 tahun, disertai dengan perubahan fisik, kepribadian, kognitif, psikososial dalam rangka pembentukan identitas diri.

Menurut Fitroh Setyo (2020), masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yaitu saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya, ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke dalam golongan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai dan memberfungsikan secara penuh dan maksimal fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa pubertas, masa usia anak sekolah menengah, masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, dengan ditandai berbagai perubahan pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya, masa remaja juga dapat dikatakan labil, karena anak remaja kebanyakan mudah merasa bingung dan tidak teguh pendirian serta mudah terpengaruh oleh orang lain.

d. Game online

Menurut Fransia (2022), *Game online* adalah jenis permainan yang dimainkan secara bersama dalam bentuk *online*, jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi internet. Menurut Eddy Liem, direktur Indonesia gamer dalam danik (2019), sebuah komunitas pencinta *game* di Indonesia, *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan secara *online* via internet, bisa menggunakan PC (*Personal Computer*) atau konsol *game* biasa seperti PS2, X Box, dan sejenisnya.

Menurut Burhan dalam Andri (2019), *game online* merupakan *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game online*. dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat komputer dengan spesifikasi yang menandai ada koneksi dengan internet.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan menggunakan jaringan internet yang dimainkan dengan menggunakan komputer, laptop, *handphone* dan lain sebagainya. Permainan ini bisa dimainkan oleh banyak orang dengan jarak yang berdekatan maupun berjauhan secara bersama-sama, dan biasanya setiap orang yang bermain bisa berkomunikasi dan mengobrol antara yang satu dengan yang lain walaupun jarak jauh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa responden AA, J, AM dan AD yang merupakan remaja madya berusia 15-18 tahun yang merupakan penggemar *game online* di Kampung Cibongkok Desa Mekarsari Kecamatan Cinangka yang menjadi responden dalam penelitian ini. Keempat remaja tersebut melakukan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang yang mereka lakukan adalah semua sering mengeluarkan bahasa kasar dan berkata kotor, dua orang sering tidak mengerjakan tugas sekolah, dua orang sering melakukan judi *game online* dan satu orang pernah mencuri uang orang tuanya. Perilaku menyimpang itu timbul akibat dari kegemaran mereka bermain *game online*.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan layanan bimbingan konseling individual dengan teknik *self management*. Layanan ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Hasil penerapan konseling dengan teknik *self management* terhadap perilaku menyimpang remaja penggemar *game online* di Kampung Cibongkok, Desa Mekarsari berdampak pada responden AA, J, AM dan AD. Dari hasil layanan menunjukkan bahwa teknik *self management* berhasil diterapkan pada tiga responden yaitu AA, J, dan AD dan tidak pada satu responden yaitu responden AM. Responden AA mulai merubah perilaku dari kebiasaan judi *game online* menjadi jarang, responden J berhasil merubah perilaku dari malas belajar menjadi lebih menyempatkan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas, responden AD berhasil merubah perilaku dari kebiasaan mencuri uang orang tua menjadi tidak lagi dan mulai menabung dari sisa uang jajan sekolahnya, sementara responden AM tidak berhasil merubah perilaku malas belajarnya menjadi lebih baik, dan keempat respon juga tidak bisa merubah perilakunya dari kebiasaan berbahasa kasar dan berkata kotor.

E. Ucapan Terimakasih

Terimakasih saya ucapkan kepada Allah SWT. Berkat rahmat dan kaunianya saya dapat menyelesaikan artikel ini. Ucapan terimakasih juga saya ucapkan kepada ibu Eni Nur'aeni sebagai dosen pembimbing saya, yang telah membantu dan membimbing saya untuk menyelesaikan artikel ini. Terimakasih juga teruntuk teman-teman yang membantu dan memberikan saya semangat, kepada orang tua saya yang selalu mendukung saya. Terima kasih ya Allah telah menghadirkan orang-orang baik dan peduli dalam kehidupan saya.

Rujukan:

- Arif, Andri dan Widhiya Andy, *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. (Jawa Timur: CV Ae Media Gravika, 2019)
- Anfusina, Memahami Kecanduan Game Online dengan Pendekatan Neurobiologi, *Jurnal Psikologi*, 1(1), (2018)
- Batbuall, Bringiwatti, *Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan*, (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2021)
- Ermilasari, Danik, dkk, *Katalog Dalam Terbitan (KDT) Perpustakaan Nasional Republik Indonesia Problematika Anak SD/MI dan Solusianya*, (Semarang: Forum Muda Cendekia (Formaci), 2019)
- Hisyam, Ciek Julyati, *Perilaku Menyimpang*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)
- Latumahlina, Fransina, dkk, *Mengukir Pengabdian Di Negeri Ihamahu*, (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2022)
- Marliyah, Lia, Persepsi Terhadap Dukungan Orangtua Dan Pembuatan Keputusan Karir Remaja, *Jurnal Psikologi*, 1(1), (2004)
- Pribowo, Fitroh Setyo Putro, dkk, *PROSIDINGS "literasi dalam Pendidikan di Era Digital Untuk Generasi Milenial"* (Surabaya: UM Surabaya Publishing, 2020)

- Reinhart, dkk., *Pasti Bisa Sosiologi Untuk Sma/Ma Kelas X*, (Jakarta: Penerbit Duta, 2018)
- Risnaedi, Astri Sulistiani, *Konsep Penanggulangan Perilaku Meyimpang Siswa*, (Indramayu: Penerbit Adab CV Adanu Abimata, 2021)
- Sholihah, Nikmatu, Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya, *Jurnal BK Unesa*, 3(1) 4, (2013)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Re&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Wahyuningsih, Diana Dewi, *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*, (Purwodadi, CV. Sarnu Untung, 2020)