



## **Konseling Kelompok Teknik Self Management: Solusi Bagi Siswa SMK Untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online Higgs Domino***

**Salis Rahmat Hidayat<sup>1</sup>, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini<sup>2</sup>, Atrup<sup>3</sup>**

Universitas nusantara PGRI Kediri

hidayatsalis4@gmail.com<sup>1</sup>, ikkeydp@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>, atrup@unpkediri.as.id<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

Adolescence is referred to as the social period because when they are young, social ties are increasingly dominant and clear. Awareness of encouragement as well as silence about association encourages adolescents to interact and develop social bonds. Today, internet technology greatly influences social interaction. one of them is the online game Higgs Domino. Indonesia is in the third place with the most game users in the world, namely 94.5% of online game users in Indonesia as of January 2022. And one of the games that is currently being played by many teenagers is the online game Higgs Domino. Most users of the Higgs Domino online game are teenagers, especially vocational students. The solution offered to reduce Higgs Domino online game addiction is using self-management group counseling techniques. Group counseling, namely assistance for individuals in groups that are prevention, recovery, and guided to convenience for the future. Meanwhile, self-management is an individual way to plan, focus on caring, record activities carried out.

---

**Keywords:** *group counseling, self management, online game higgs domino*

---

### **ABSTRAK**

remaja disebut sebagai masa sosial karena saat remaja ikatan bermasyarakat semakin dominan dan jelas. Kesadaran akan dorongan juga kesunyian mengenai pergaulan mendorong remaja untuk berinteraksi dan mengembangkan ikatan sosialnya Masa sekarang teknologi internet sangat mempengaruhi interaksi sosial. salah satunya yaitu *game online Higgs Domino*. Indonesia merupakan urutan ketiga terbanyak pengguna game di dunia yaitu 94,5% pengguna game online di Indonesia per januari 2022. Dan salah satu game yang banyak dimainkan saat ini oleh para remaja adalah *game online Higgs Domino*. Pengguna terbanyak *game online Higgs Domino* adalah remaja khususnya siswa SMK. Solusi yang ditawarkan untuk dapat mereduksi kecanduan game online Higgs Domino menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Konseling kelompok yaitu bantuan untuk individu dalam kelompok yang bersifat pencegahan, pemulihan, serta di tuntun pada kemudahan untuk kedepannya. Sedangkan *self management* cara individu untuk rencana, pemfokusan kepedulian, catatan kegiatan yang dilaksanakan.

---

**Kata Kunci:** *konseling kelompok, self management, game online higgs domino*

---



## PENDAHULUAN

Masa remaja disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin dominan dan tampak jelas. Kesadaran akan dorongan dan kesunyian akan pergaulan mendorong remaja untuk berinteraksi dan mengembangkan hubungan sosialnya. Menurut Walgito (Mulyaningsih, 2014) Interaksi sosial adalah hubungan antara individu dengan individu lainnya, individu yang satu mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terjadi hubungan timbal balik. Hubungan ini dapat terjadi antara kelompok dengan kelompok, individu dengan individu, atau individu dengan kelompok. Namun terdapat kesenjangan pada remaja yang kecanduan *game online Higgs Domino* menjadikannya lebih memilih menghabiskan waktunya untuk bermain *game* daripada berintraksi dengan orang lain, dan dia memiliki rasa *cuek* kepada lingkungan disekitarnya.

Masa sekarang teknologi internet sangat mempengaruhi interaksi sosial. salah satunya yaitu *game online*. Menurut Fauziah (2013) Perkembangan teknologi seperti *game online* tidak selamanya membawa dampak yang baik. Jika tidak bisa mengendalikan diri, *game online* bisa berdampak negatif bagi perkembangan remaja. Efek negatif yang pertama, efek psikologis pada remaja yang ingin bermain *game online* yaitu kesulitan dalam bersosialisasi dan konsentrasi. Pecandu *game online Higgs Domino* juga membuat individu akan terasing dari lingkungannya

*Game online Higgs Domino* merupakan *game* yang bernuansa judi, karena koin *game* tersebut dapat diperjual belikan, sehingga orang yang kehabisan koin saat bermain maka dia akan membeli atau di dalam *game* disebut *top up*. Pendapat peneliti dikuatkan dengan pendapat ulama Ali (2020) Pengurus Wilayah Nahdlatul Ulama (PWNU). "*Game online Higgs Domino*" mengandung praktik perjudian dinyatakan haram. Kemudian permainan online yang tidak mengandung unsur judi juga haram hukumnya jika dapat merugikan pemain baik secara mental maupun fisik (sisi buruk). Selain itu, *game* yang dimainkan secara online dengan perangkat elektronik atau smartphome tergolong haram jika mendorong kemaksiatan dan menimbulkan unsur kekerasan, serta melanggar syariat Islam (Setiawan, 2020).

Fatwa ini juga sesuai dengan Pasal 303(3) KUHP: "Perjudian adalah ketika peluang untuk memenangkan permainan tergantung pada keberuntungan murni, juga karena pemainnya lebih terampil atau terpelajar. Itu termasuk semua taruhan pada keputusan permainan atau kompetisi lainnya. yaitu tidak antara pemain atau pesaing, serta semua taruhan lainnya Dari ketentuan KUHP, kita dapat melihat bahwa dalam perjudian ada kemenangan (kemenangan) yaitu keberuntungan (keberuntungan) atau tergantung pada keberuntungan keterampilan / kecerdasan pemain Selain itu, perjudian juga termasuk taruhan Jika permainan *Higgs Domino online* melibatkan taruhan dan perjudian, maka perjudian memenuhi Pasal 303.

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa siswa SMK yang bermain *game online Higgs Domino*, siswa tersebut bermain hingga beberapa jam bahkan siswa tersebut pernah memainkan *game* tersebut mulai dari pagi sampai sore, siswa tersebut juga menceritakan saat dia bermain tidak boleh ada yang mengganggunya, sehingga dia tidak lagi respon dengan lingkungan sekitar dan dalam sehari dia bisa menghabiskan uang sekitar seratus dua puluh rupiah hanya untuk membeli koin buat bermain *game* tersebut. Saat dia tidak punya koin dan tidak dapat bermain dia merasa gelisah. Bahkan peneliti



juga menjumpai Siswa bermain game online selama jam pelajaran. Hal itu mengakibatkan siswa yang kecenderungan *game online High Domino* yang membuat dia bisa terjerat dalam hal perjudian dan membuat malas belajar dan juga bisa menjadikan kurangnya berinteraksi dengan orang lain.

Sebagai upaya mereduksi kecanduan *game online Higgs Domino* siswa maka perlu di berikan bantuan layanan bimbingan konseling dalam setting konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Konseling kelompok adalah suatu pertolongan untuk perseorangan di kelompok bersifat penyembuhan, pemulihan serta diarahkan pada kemudahan untuk kedepannya (Kurnanto dalam Lubis, 2016). Menurut pendapat Mc Clure (Gaho, 2021) dalam konseling kelompok individu menggapai target dan berkaitan lainnya dengan aturan yang baik juga inovatif agar siswa mampu mengontrol dirinya mengarahkan, membimbing, mengatur, dan menyusun tingkahlaku sendiri kebentuk perilaku yang lebih baik, sehingga berdampak yang baik pula bagi individu tersebut.

*Self management* mempunyai arti metode penyembuhan untuk konseli mengendalikan perubahan perilaku sendiri dengan berbagai desain dengan kombinatif (Cormier & Cormier dalam Nursalim, 2013). Menurut Komalasari, dkk (Isnaini & Taufik, 2015) strategi *self management* (pengelolaan diri) adalah strategi individu sendiri untuk pengarahan perilaku. individu ikut sebagian atau semua bagian dasar meliputi: memilih karakter sasaran, memantau karakter, menentukan metode yang digunakan, melakukan metode tersebut, menilai keefektifan metode. Tujuan *self management* dapat mereduksi perbuatan mengganggu dan tidak wajar (tidak mengerjakan tugas dengan mandiri dan efisien, adaptif dan kemampuan komunikasi atau bahasa dan meningkatkan sosial (Neitzel dalam Isnaini & Taufik, 2015).

Harapan bagi siswa yang kecanduan *game online Higgs Domino* setelah diberikan bantuan siswa dapat perlahan meninggalkan game online Higgs Domino tersebut dan siswa bisa lebih fokus belajar dan bisa lebih peka terhadap lingkungan, Harapan lain setelah siswa dapat berhenti dari kecanduan *game* tersebut siswa tidak akan pernah mencoba game-game lain yang bisa merugikan dan berdampak negatif bagi dirinya.

## PEMBAHASAN

### A. Konseling Kelompok

#### 1. Pengertian konseling kelompok

menurut Arifin (Jabbar, 2019) konseling kelompok yaitu tindakan menggunakan dinamika kelompok dilakukan di kelompok yang terjadi dalam kelompok. Masalah yang dikaji yaitu permasalahan individu yang tampak pada kelompok yang menyangkup masalah dalam bidang bimbingan. Mengutamakan bagian dari anggota kelompok untuk ikut aktif dengan anggota kelompok lain selaku tidak langsung dapat sebagai alat pembiasaan diri anggota kelompok secara kreatif bersosialisasi dan mengikat hubungan baik.

Gadza (Smith, 2011) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah proses interpersonal yang berfokus pada individu yang dinamis, berfokus pada perilaku dan pemikiran yang sadar, dan mencakup aktivitas seperti orientasi realitas, saling menerima, saling mendukung, saling percaya, dan saling pengertian.



Dari konsep di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan upaya untuk mengembangkan dan mencegah kemampuan pemecahan masalah pribadi dalam suatu kelompok.

## 2. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam melakukan layanan konseling kelompok terdapat dua teknik yaitu teknik permainan kelompok, teknik umum sebagaimana dijelaskan oleh Tohirin (Smith, 2011) teknik permainan kelompok yaitu dalam konseling kelompok teknik permainan dapat diterapkan keduanya sebagai sarana pendukung (media) dan sebagai hiburan dengan menggunakan beberapapermainan. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri- ciri sebagai berikut: (1) membuat rasa santai, (2) sederhana, (3) diakui seluruhnya anggota kelompok, (4) menggembarakan, (5) meningkatkan keakraban. Dan teknik umum, teknik yang digunakan layanan konseling kelompok mengacu berkembangnya semangat kelompok dinyatakan anggota kelompok untuk tujuan layanan. Beberapateknik diantaranya: (1) hubungan segala arah secara positif dan terang; (2) pemberian penguatan (3) anjuran mematangkan aktivitas kelompok; (4) pengarahan, penajaman, pemberian model supaya menguatkan kajian, pendapat, pengkajian; (5) pengarahan supaya terbentuk perilaku yang di inginkan

## B. Self Management

### 1. Pengertian *Self Management*

Menurut pendapat Astryani (Ulfa, 2018) menyatakan bahwa *self management* keterampilan merancang berbagai elemen dalam diri individu yaitu: perasaan, pandangan dan karakter, *self management* bermanfaat memilih arah yang ingin diperoleh dengan membentuk tindakan untuk tercapai yang di inginkan dalam belajar mengatur diri untuk mengubah perilaku dan pandangan agar lebih baik. *Self Manajemen* merupakan upaya individu untuk memfokuskan, mengevaluasi, dan merencanakan kegiatan yang dilakukan. Ada kekuatan psikologis di dalamnya yang memandu individu untuk membuat keputusan dan menemukan cara yang efektif untuk mencapai tujuan mereka. *Self management* merupakan suatu proses dengan satu lebih strategi terapi secara kombinitif yang berguna untuk terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku meraka sendiri (Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2013). Menurut Sukadji (Suryanti, 2021) *self management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Ada 5 komponen dasar yang harus diselesaikan individu, antara lain menentukan dan memantau perilaku, menentukan desain proses, implementasi, dan evaluasi. Pada dasarnya, dalam *self manajemen* orang dipandang sebagai orang yang dapat belajar atau mengelola diri sendiri.

### 2. Langkah Langkah Pengembangan Program *Self Management*

Menurut (Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2013) langkah-langkah program *self management* adalah: 1. Konseli mencatat dan mengidentifikasi perilaku sasaran dan mengatur konsekuensi dan antesenden; 2. Konseli menandai perilaku diharapkan dan arah tujuan (perubahan); 3. Konselor memberi penjelasan kemungkinan strategi *self*



*management*; 4. Konseli boleh memilih satu dan beberapa strategi; 5. Konseli berjanji untuk melakukan pada nomor 2; 6. Konselor menetapkan dan memvariasi strategi yang di inginkan; 7. Konseli memperagakan strategi yang dipilih; 8. Penggunaan situasi *in vivo* strategi pilihan; 9. Konseli merekam urutan perilaku sasaran dan penggunaan strategi; 10. Data konseli direviu oleh konseli dan konselor; 11. pemetaan atau Analisis data dari peneguhan diri dan lingkungan untuk perkembangan konseli.

### C. Game Online Higgs Domino

#### 1. Pengertian Game Online

Menurut Subakti (2017) *game online* merupakan *game* menggunakan laptop pribadi atau konsol film *game* dimainkan selama semacam jaringan komputer, jaringan ini biasanya merupakan teknologi serupa atau Internet, tetapi *game* selalu digunakan, terlepas dari teknologi saat ini: Modem sebelum Internet dan koneksi kabel tetap sebelum modem. Perluasan *game online* mencerminkan perluasan umum jaringan komputer dari jaringan area lokal kecil ke Internet dan pertumbuhan koneksi Internet itu sendiri. *Game online* dapat berkisar dari grafis sederhana, lingkungan berbasis teks yang berisi *game* kompleks hingga dunia virtual yang dapat dimainkan oleh banyak pemain berbeda.

Sedangkan menurut Rollings dan Adams (Rohman, 2018) *game online* dapat dimainkan saluran internet. Di dalamnya timbul komunikasi sesama pemain dengan keinginan mendapat apa diharapkan, mengerjakan tujuan, agar mendapat poin paling atas di *game*. pengertian lain diartikan dengan teknologi disejajarkan seperti *genre* atau semacam *game*.

Informasi We Are Social, Indonesia merupakan urutan ketiga terbanyak pengguna *game* di dunia yaitu 94,5% pengguna *game online* di Indonesia per Januari 2022 Digni (2022). salah satu permainan yang banyak dipertainkan saat ini oleh para remaja adalah *game online Higgs Domino*

#### 2. Game Online Higgs Domino

Tobing (2022) menjelaskan *game online Higgs Domino game* yang dapat didownload di aplikasi *play store* Aplikasi terdapat 36 *game*, yaitu: kartu, catur, dadu, dakon, teka teki, dan *slot*. Jika ingin bermain *slot* harus level lima dengan bermain kartu. *Game* menyediakan koin gratis 2M dengan kesempatan tiga kali dalam satu hari. *Game* ini pemain tidak hanya mendapat kiriman *koin*, tapi dapat memberikan koin. Selain itu juga bisa mengisi koin melalui pilihan yang disediakan dengan menggunakan pulsa. Setelah koin sedekah yang disediakan habis untuk dapat melanjutkan permainan harus membeli dengan harga 60.000 untuk mendapat 1B (1.000.000.000) dan apabila pemain bisa memenangkan koin maka pemain pun bisa menjualnya.



Gambar 1. Game online higgs domino

## KESIMPULAN

Masa sekarang teknologi internet sangat berimbas bagi perkembangan remaja salah satunya game online higgs domino. Masa remaja disebut fase sosial karena saat remaja ikatan bermasyarakat semakin nampak jelas. Interaksi sosial pada masa remaja sangat penting namun adanya kesenjangan akibat kecanduan game online higgs Domino. *game online Higgs Domino game* yang dapat didownload di aplikasi *play store* Aplikasi terdapat 36 game, yaitu: kartu, catur, dadu, dakon, teka teki, dan slot. Jika ingin bermain slot harus level lima dengan bermain kartu. Game menyediakan koin gratis 2M dengan kesempatan tiga kali dalam satu hari. Game ini pemain tidak hanya mendapat kiriman *koin*, tapi dapat memberikan koin. Selain itu juga bisa mengisi koin melalui pilihan yang disediakan dengan menggunakan pulsa.

Solusi yang ditawarkan untuk dapat mereduksi kecanduan game online Higgs Domino menggunakan konseling kelompok Teknik self management. Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sedangkan *self management* cara individu untuk rencana, pemfokusan kepedulian, catatan kegiatan yang dilaksanakan.

## SARAN

Artikel ini bermanfaat bagi para pelajar untuk mencegah agar perilaku adiktif game online Higgs Domino tidak terulang lagi dan kami berharap para pelajar juga dapat mengontrol diri mereka dengan lebih baik untuk tidak memainkan game online Higgs Domino ini. Karena game online Higgs Domino berdampak sangat negatif jika kita terus memainkannya terlalu lama sehingga kita lupa dan meninggalkan waktu dan aktivitas yang seharusnya kita lakukan.



## DAFTAR RUJUKAN

- Dihni, V.A. 2022 *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*, (online), tersedia: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia> . Di unduh 20 November 2022
- Fauziah , E.R. 2013. Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku . *sambojo eJournal Ilmu Komunikasi*,(Online), 1 (1):, tersedia: <http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-> diunduh 2 Juli 2022
- Gaho , J., Telaumbanua, K.& Laila ,B.2018. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Intersaksi Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*,(Online),1(2),tersedia: <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/view/422> diunduh 1 Juli 2022
- Isnaini , F.,& Taufik. 2018. Strategi Self Managemnt Untuk Meningkatkan Kedisiplin Belajar. *Jurnal Jurnal Penelitian Humaniora* ,(Online), 16 (2): 33- 41, tersedia: <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842> diunduh 25 Juni 2022
- Lubis , N. 2013. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana
- Mulyaningsih , I.E.2014. Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajr Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* ,(Online), 20 (4): 160-167,tersedia: <http://repositori.kemdikbud.go.id/537/> diunduh 1 Juli 2022
- Setiawan , K.2020 Bahtsul Masail PWNU aceh haramkan judi *higgs domino*,(Online), ,tersedia: [ttps://www.nu.or.id/daerah/bahtsul-masail-pwnu-aceh-haramkan-judi-higgs-domino-island-NfAsA](https://www.nu.or.id/daerah/bahtsul-masail-pwnu-aceh-haramkan-judi-higgs-domino-island-NfAsA) . diunduh 28 Mei 2022