

Teknik Asertif Melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Adiksi *Game Online* Pada Remaja

Lani Cahyani^{1*}, Anugrah Ade Putra², Awaluddin Tjalla³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Sekolah Pascasarjana

Universitas Negeri Jakarta

Email: lanicahyani31@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin tingginya pengguna game online pada remaja, begitupun pada siswa SMA Budi Cendekia Islamic School, adiksi game online berdampak negatif baik terhadap fisik, psikis maupun nilai akademiknya menjadi menurun. Tujuan dari penelitian ini memaparkan sejauh mana efektivitas teknik asertif melalui konseling kelompok dapat mengurangi perilaku adiksi game online pada siswa SMA Budi Cendekia Islamic School. Penelitian ini menggunakan teknik asertif melalui konseling kelompok yang dilaksanakan di SMA Budi Cendekia Islamic School pada bulan September-November. Subjek dari penelitian ini yaitu 7 siswa kelas XI IPS 2. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Pengumpulan data menggunakan skala adiksi game yaitu GAIA, pedoman observasi dan pedoman wawancara serta analisis data menggunakan grafik dan analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif tepat dalam meningkatkan perilaku asertif. Hasil ini didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata skor pada pra siklus sebesar 102,29 (kategori tinggi), post test pada siklus satu sebesar 66,71 (kategori sedang) dan post test pada siklus 2 sebesar 38,86 (kategori rendah).

Kata kunci: *Teknik Asertif, Konseling Kelompok, Adiksi Game Online*

Abstract

This research is motivated by the increase in online game users in teenagers, as well as in Budi Cendekia Islamic School High School students, an online game diction is an obstacle because it has a negative impact on physical, psychological and academic grades to decrease. The purpose of this study is to explain the extent to which the effectiveness of assertive techniques through group counseling are able reduce online game addiction behavior in high school teenagers Budi Cendekia Islamic School. This research is an Action Guidance Counseling (PTBK) research, this PTBK uses assertive techniques through group counseling conducted at SMA Budi Cendekia Islamic School in September-November. The subjects of this research are 7 students from class XI IPS 2. This study uses quantitative approach and the method used is Counseling Guidance Action Research (PTBK). This study uses 2 cycles with each cycle consisting of 2 meetings. For data collection, several instruments were used, namely online game addiction scale, observation guidelines and interview guidelines and data analysis in this study used descriptive analysis with graphs. The results of the study indicate that group counseling services with assertive techniques are considered appropriate in helping students to have assertive behavior. These results are supported by the results of the study which consist of the results of the study showing the average score in the pre-action of 102.29 (high category), post-test 1 cycle one of 66.71

(medium category) and post-test 2 cycle 2 of 38.86 (low category).

Keywords: *Assertive Technique, Group Counseling, Online Game Addiction*

PENDAHULUAN

Semakin pesatnya perkembangan IPTEK membawa perubahan pada seluruh aspek kehidupan manusia. Kreativitas manusia semakin meningkat, sebagai akibatnya mendorong diperolehnya inovasi-inovasi baru pada bidang teknologi yang dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Salah satu hasil pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi serta informasi yaitu adanya internet. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi turut membawa banyak perubahan di aneka macam lapisan hidup masyarakat. Perubahan ini di dorong adanya daya kreativitas manusia dalam menuangkan pandangan baru dan gagasannya melalui temuan-temuan baru, yang kesemuanya peruntukan bagi kemaslahatan umat manusia. Satu dari sekian temuan yang paling banyak menarik perhatian adalah internet. Menurut Mohammad Nuh internet artinya jaringan komunikasi yang memiliki fungsi untuk menghubungkan antara satu media elektronik dengan yang lain secara cepat melalui transmisi sinyal menggunakan frekuensi yang sudah diubah dan disesuaikan (Mohammad Nuh, 2022). Dengan adanya internet, maka orang-orang tidak lagi perlu repot-repot mendatangi orang yang ingin dituju untuk berkomunikasi, melainkan hanya membutuhkan komputer atau telepon genggam yang terhubung menggunakan jaringan internet.

Begitu juga ketika hendak bermain maka internet juga telah menyediakan fasilitas berupa *game online*, yang memberikan kemudahan bermain pada mana saja dan kapan saja bahkan bisa berinteraksi menggunakan pemain dari semua penjuru global melalui game, suatu hal yang relatif positif dilakukan buat mengusir kejenuhan serta sekaligus menjadi hiburan (Adams dalam Novrialdy, 2019). Menurut (PUEBI) atau pedoman ejaan bahasa Indonesia, *game online* terdiri atas dua istilah yakni game serta online, game ialah seperangkat sistem yg biasa digunakan buat bermain sedangkan online ialah sistemnya yang terhubung ke internet (Darihastining et al., 2019). Sayangnya kemudahan serta jangkauan luas yang diberikan dari game online membentuk banyak penggunaannya berlebihan pada melakukan permainan sampai terkadang dapat merusak aktivitas kehidupan sehari-harinya. Walau diklaim sepele oleh beberapa orang, seiring berjalannya waktu pengguna *game online* kian meningkat, bersamaan dengan dampak yang ditimbulkan baik terhadap fisik maupun psikologis. Hal ini bisa dilihat berasal *prevalensi* perilaku bermain *game online* yang dilakukan Yeedi peneliti dari USA, Canada, dia menyatakan ada 3166 orang memainkan game online serta 50% pada antaranya pecandu. Selanjutnya sang peneliti Jerman, Grusser Thalmann dan Griffiths, menyatakan ada 7.069 pemain *game online* dengan usia homogen-rata 21 tahun dan 11,9 % diantaranya masuk kriteria pecandu *game online* (Ratnawati & Putra, 2020). Untuk itu problem yang di timbulkan *game online* tidak boleh pandang sebelah mata, semenjak kemunculan pertamanya menjadi begitu terkenal, ditambah sifat dasar manusia yang sukar memiliki rasa puas dengan apa yg sudah ada membuatnya kian populer dengan membuat ragam permainan baru yang lebih praktis serta jauh lebih menantang, tidak hanya itu *game* yg semula hanya disa dimainkan oleh dua (2) orang melalui internet dapat dimainkan bahkan mencapai ratusan orang (Amelia, 2017). Menjadi negara yang mempunyai keterbukaan berita relatif besar, peminat *game online* pada Indonesia tidak kalah menggunakan yang ada di luar negeri, maka tak heran banyak remaja membuah game online menjadi cara menghilangkan jenuh dan stres sekaligus dijadikan media mencari sahabat baru. Walhasil berbagai macam fasilitas yg diberikan membuat remaja membuatnya menjadi candu sehingga melakukannya secara berulang, bukan lagi dikarenakan mengisi waktu luang sebab jenuh melainkan menjadi stres jika tidak bermain. Dicermati dari hasil penelitian taraf kecanduan *game online* pada remaja yang

dihasilkan berasal akibat 84 responden terdapat sebesar 23 orang (27,4%) remaja mengalami tingkat kecanduan ringan, 33 orang (39,3%) kategori sedang dan 38 Orang (33,3%) buat kategori berat sebanyak (Irpan Ali Rahman, Dini Ariani, dan Nurul Ulfah : 2022) Kecanduan game online merupakan satu dari jenis kecanduan pada teknologi internet yang dikenal dengan sebutan internet *addiction disorder* atau hiperbola terhadap *game* (Ulfa, 2017).

Berdasar hasil wawancara awal terhadap peserta didik Sekolah Menengan Atas Budi Cendekia Islamic School mereka menghabiskan waktu buat bermain game online 3-7 jam perhari dan akan semakin banyak waktu yang dihabiskan jika memasuki hari libur, mereka akan biasanya bermain dari tengah malam sampai siang hari lagi, jikalau dihitung menggunakan jam terdapat yang hingga 12 jam perhari. Alasan mereka bermain game online tengah malam atau dini hari karena jaringan internet lebih lancar dibandingkan siang hari. Mereka berkecimpung sejenak meninggalkan *game online* hanya buat makan atau ke toilet saja. Alasan lainnya mereka bermain game karena ada teman yang mengajak bermain bersama. Akibatnya, Jika tidak ikutan mereka khawatir ketinggalan level dengan teman-temannya serta merasa tidak enak kalau menolak ajakan sahabat-temannya. Adapun dampak yang ditimbulkan bisa mencakup aneka macam aspek di antaranya kesehatan, akademis, sosial, keuangan, dan psikologis. Kecanduan pada seseorang bisa dilihat asal seberapa lama durasi bermain, yakni berkisar 4 hingga 5 jam per hari, bahkan ketika tak bermain selalu memikirkan bahkan selalu berakibat game menjadi hal yang utama Jika dibandingkan menggunakan aktivitas lainya (Novrialdy, 2019), untuk itu dibutuhkan upaya yang efektif untuk menanggulangnya, sebab selama ini yang dilakukan hanya sebatas konseling grup menggunakan teknik diskusi biasa. Maka dari itu dipergunakanlah teknik asertif karena didalam teknik tersebut mengarah pada mengorientasikan tingkah laku secara jujur dalam menyatakan hasrat, pikiran, perasaan sebagaimana adanya, tanpa mengakibatkan ketersinggungan individu lain (wahyu & Muslika, 2019). Selanjutnya (hasanah et al, 2015) menambahkan, efektivitas dari asertif karena didalamnya meliputi saling menghargai serta hormati, hal ditunjukkan dengan pengungkapan perasaan secara tegas, luas, dan tanpa menyakiti perasaan orang lain. Maksud dari pemakaian teknik asertif menggunakan pendekatan behavioristik untuk mendorong siswa mampu mengekspresikan kemampuannya mengelola emosi agar bisa membangkitkan kemampuan konseli menyampaikan hak asasinya, menaikkan kepercayaan diri serta bisa menentukan tingkah laku yang cocok dengan dirinya. Selanjutnya teknik tersebut akan diterapkan melalui konseling kelompok, menjadi bantuan yg diberikan pada individu dalam suasana grup yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dengan memberikan pengarahan yang mudah untuk perkembangan dan pertumbuhannya (Handayani, Wibowo, 2018).

Maka tujuan dari penelitian ini memaparkan sejauh apa efektifitas teknik asertif melalui konseling kelompok bisa mengurangi perilaku adiksi game online di remaja di SMA Budi Cendekia Islamic School Kota Depok.

METODE

Subyek Penelitian

Resonden penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2 di SMA Budi Cendekia Islamic School Kota Depok, Jawa Barat dengan melibatkan 7 siswa melalui pertimbangan, yakni:

- a. Banyak siswa yang mengalami adiksi *game online* yaitu pada siswa laki-laki maupun perempuan di kelas XI IPS 2 SMA Budi Cendekia Islamic School, sehingga kelas XI IPS 2 untuk adiksi game onlinenya berada ada kategori tingkat tinggi serta perilaku asertifnya berada pada kategori tingkat rendah.

- b. Siswa kelas XI IPS 2 SMA Budi Cendekia Islamic School berada pada usia remaja madya/tengah. Pada usia ini remaja hanya memikirkan kesenangan pada saat itu sehingga melalaikan tanggung jawabnya, karenanya ada banyak waktu yang di habiskan untuk bermain game, dibandingkan melakukan tanggung jawabnya sendiri yaitu belajar.
- c. Siswa dikelas XI IPS 2 SMA Budi Cendekia Islamic School Menghabiskan waktu bermain *online game* 3-30 jam/minggu. Banyak sekali akibat dari adiksi *online game* ini nilai akademis siswa menurun, dikelas sering mengantuk dan bahaya juga untuk penglihatan.

Desain Penelitian

Desain yang dipakai untuk mengurai permasalahan ini yakni melalui penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), berupa pengamatan, perencanaan, pelaksanaan dan refleksi secara siklus.

Perlakuan yang di gunakan untuk mereduksi adiksi game online pada siswa kelas XI IPS 2 di SMA Budi Cendekia Islamic School, sesuai dengan desain pelaksanaan PTBK dengan rincian sebagai berikut:

- a. Hal pertama yang dilakukan yakni wawancara dengan guru bimbingan dan konseling kelas XI IPS 2, melakukan wawancara dengan beberapa siswa. Selanjutnya peneliti memilih instrument dan kemudian mengadakan *Pre-Test* (berisi skala yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya) terhatingkat kecanduan game yang tinggi untuk yang di ikut sertakan pada kegiatan konseling kelompok. Pada penelitian ini, peneliti mendesain rencana tindakan yang dilakukan sebanyak dua kali berdasarkan satu siklus setelah siswa mampu mengungkapkan sekaligus dapat memecahkan masalahannya secara bersama-sama, rinciannya sebagai berikut:

- 1. **Siklus I** : Adapun aktifitas yang dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua yakni:

- 1) Pertemuan pertama : Setelah mengungkap dan memecahkan masalah secara bersama, orientasi kegiatan atau topik diskusi diarahkan untuk mengisi *form* kontrak perilaku dan pemimpin kelompok dalam hal ini peneliti memberikan penjelasan mengenai bahaya kecanduan game online.
- 2) Pertemuan kedua : Ice breaking, selanjutnya pengungkapan dan pemecahan masalah, lalu ketua kelompok menjelaskan mengenai sikap asertif dan apa saja perbedaan antara sikap asertif, sikap pasif dan sikap agresif. Setelah itu diberikan *homework assignment* berupa format *form* yang harus di isi setiap hari selama 5 hari, yakni menuliskan pada jam berapa saja ia bermain *game online* dan hal apa yang mendorong siswa untuk bermain game online.
 - a) Observer kemudian melakukan pengamatan di saat kegiatan konseling kelompok berlangsung melalui lembar observasi.
 - b) Berdasarkan tindakan yang dikenakan selanjut nya di refleksikan untuk dianalisis sehingga dapat diketahui ada atau tidak adanya penurunan terhadap adiksi pada siswa di siklus pertama. Karena belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan maka dilajutkan ke siklus II.

- 2. **Siklus II**: Adapun aktifitas yang dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua yakni:

- 1) Pertemuan pertama : Mengulas hasil *homework assignment* yang diberikan pada siklus I, kemudian kembali mengungkap serta melakukan proses pemecahan masalah secara bersama, yang selanjutnya di kembangkan dalam bermain peran, dengan prosedur; membuat skenario, pembagian peran lalu pemilihan observer yang mengamati pelaksanaan dari kegiatan bermain peran tersebut. Ada yang berperan sebagai orang yang mengajak bermain game online, ada yang berperan sebagai yang menolak ajakan dengan sikap pasif, ada yang berperan sebagai yang menolak ajakan dengan sikap asertif dan ada yang berperan sebagai yang menolak ajakan dengan sikap agresif. Hal ini tujuannya supaya anggota kelompok paham perbedaan sikap pasif, asertif dan agresif sehingga anggota kelompok menerapkan sikap yang paling tepat yaitu sikap asertif dalam

kehidupan sehari-harinya. Setelah bermain peran observer menjelaskan hasil pengamatannya dan semua anggota kelompok serta konselor (ketua kelompok) melakukan evaluasi dari kegiatan bermain peran yang telah dilaksanakan.

- 2) Pertemuan kedua : setelah pengungkapan dan pemecahan masalah, lalu ketua kelompok membahas mengenai manajemen waktu dengan tujuan harus punya prioritas dalam menggunakan waktu, waktu untuk belajar lebih banyak daripada waktu untuk bermain *game online*. Selanjutnya diakhiri dengan permainan "Salam Penutup" tujuannya memberikan pemahaman kepada anggota kelompok jika fokus merupakan hal yang penting setiap melakukan suatu kegiatan.
 - a) Observer kemudian melakukan pengamatan di saat kegiatan konseling kelompok berlangsung melalui lembar observasi.
 - b) Berdasarkan tindakan yang telah dilaksanakan selanjutnya di refleksikan untuk dianalisis sehingga dapat diketahui mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala GAIA untuk mengukur tingkat adiksi *game online*, pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan menghitung skor maksimal dan skor minimal terhadap nilai berdasarkan skala adiksi *game online* pada siswa, selanjutnya menghitung skor masing-masing responden yang penentuannya disesuaikan dengan kategori kecenderungan tiap-tiap variabel berdasar norma dan ketentuan kategori. Selanjutnya data pada penelitian terhimpun dalam bentuk kuantitatif karenanya dianalisis secara statistik.

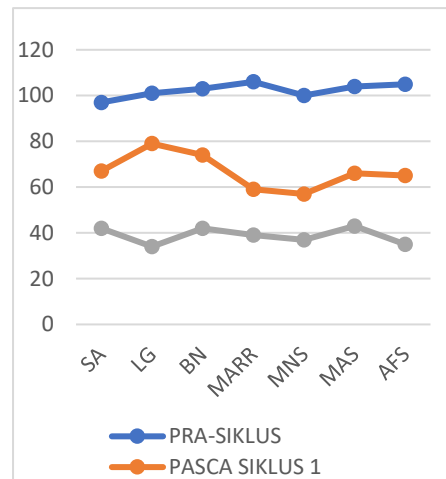
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat adiksi terhadap *game online* siswa kelas XI IPS 2 di SMA Budi Cendekia Islamic School berada pada kategori tinggi ketika pra-siklus melalui instrumen adiksi, hal ini dikarenakan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK hanya diskusi biasa tanpa menggunakan Teknik tertentu. Dari hasil ini peneliti merancang penelitian menggunakan Teknik asertif dalam konseling kelompok dan metode penelitiannya yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK).

Penelitian ini dengan 2 siklus, yakni siklus I dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, sedang siklus II juga dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Untuk siklus I konseling kelompok menggunakan teknik asertif belum ada perubahan yang signifikan sesuai dengan harapan terhadap siswa dalam mengurangi adiksi *online game*. Hal ini dikarenakan siswa belum terlalu paham apa yang dimaksud dengan sikap asertif, karena masih asing dan belum terbiasa melakukan ketegasan dengan sikap asertif baik untuk diri sendiri maupun untuk menolak ajakan temannya. Kekurangan lainnya yaitu siswa belum terbuka untuk mengungkapkan masalahnya ataupun memberikan pendapat untuk pemecahan masalah bagaimana cara asertif untuk mengurangi *online game*. Berdasarkan refleksi dari siklus maka dirancang siklus 2 untuk memperbaiki apa saja yang belum maksimal di siklus 1 supaya siklus 2 indikator keberhasilan dapat dicapai. Di siklus 2 teknik asertif dipraktikkan secara langsung dengan bermain peran sehingga siswa betul-betul paham dan ada gambaran yang sangat jelas bagaimana melakukan sikap asertif.

Grafik I Tingkat Adiksi *Game Online* Pada Siswa Sebelum dan Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Asertif.

Kategori :
 Tinggi : 95-124
 Sedang: 63-94
 Rendah: 31-62



Pengaruh teknik asertif melalui konseling kelompok yang diberikan terhadap kemampuan asertif para siswa kelas XI IPS 2 di SMA Budi Cendekia Islamic School menunjukkan kenaikan setelah siklus 2 . Hal ini dapat dilihat adanya penurunan skor adiksi terhadap *game online* yang dimuai dari pra siklus (102,29) ke skor pasca siklus I (66,71) lalu ke skor pasca siklus II (38,86). Sikap asertif sangat penting untuk remaja, sikap asertif sebagai tingkah laku secara jujur dalam menyatakan keinginan, pikiran, perasaan sebagaimana adanya, tanpa menimbulkan kubersinggungan individu lain (wahyu & Muslika, 2019). Selanjutnya (hasanah et al, 2015) menambahkan, efektivitas dari aserti dikarenakan di dalamnya meliputi saling menghargai dan hormat di tunjukan dengan pengungkapan perasaan secara lugas, luas, tanpa menyakiti perasaan orang lain, dengan demikian memiliki sikap asertif berdampak baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, siswa lebih mampu mengendalikan dirinya sendiri tanpa dipengaruhi oleh kendali orang lain. Dalam hal ini sikap asertif dibutuhkan untuk mengurangi ketagihan bermain *online game* pada remaja. Berdasarkan hasil observasi peneliti beserta observer memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan yakni adanya penurunan tingkat adiksi *online game* yang dilihat dari hasil analisis data pada instrument adiksi.

Selanjutnya hasil rata-rata pra tindakan adiksi *game online* memperlihatkan kategori yang tinggi. Nilai skala yang tertera di atas menjelaskan siswa memiliki rata-rata nilai sebesar 102,29 yang artinya adiksi *game online* tinggi terjadi pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Budi Cendekia Islamic School, sedangkan hasil skala pasca siklus I menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan pada nilai rerata presentase siswa. Semula Nilai pra siklus menunjukkan 102,29 selanjutnya mengalami penurunan menjadi 66,71. Namun, hasil pasca siklus I dianggap masih belum mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan peneliti, oleh karena itu di lanjutkan siklus II. Pada pasca siklus II mengamalami penurunan yang signifikan yakni 38,86. Dapat dilihat perubahannya pasca tindakan siklus I sebesar 66,71 mengalami penurunan menjadi 38,86. Hal ini menunjukkan sudah memenuhi indikator keberhasilan. Artinya penurunan hasil skala adiksi *game online* disetiap siklus selalu menurun.

Dari data diatas menunjukkan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif dianggap tepat memfasilitasi siswa dalam memiliki perilaku asertif, melalui layanan konseling kelompok sebagai media membimbing individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok demi mencapai tujuan bersama, karenanya siswa dapat berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagi pengetahuan, informasi, pengalaman atau ide-ide yang di harap mampu memberi pemahaman pada siswa.

Melalui teknik asertif siswa diajarkan cara berkomunikasi agar siswa mampu mengekspresikan pendapat, kebutuhan, dan perasaan, supaya mendapatkan umpan balik yang efektif. Sebab perilaku asertif dapat membantu individu untuk saling menghargai. Cara berkomunikasi dengan asertif akan membantu seseorang dalam mengatasi permasalahannya dengan orang lain. Tidak semua orang dengan mudah jujur menyatakan perasaannya, dengan teknik asertif akan membantu seseorang untuk jujur mengungkapkan pendapatnya hal ini sesuai dengan pernyataan Willis (2004:72) pemberian latihan asertif merupakan bagian dari teknik konseling behavioral yang berfokus pada kesulitan individu dalam menyatakan perasaannya. Selain itu, perilaku asertif juga dapat meningkatkan self esteem individu yang akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan individu tersebut (Myers dalam Rachmawati 2010:15) hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki sikap asertif akan lebih percaya diri dan menunjukkan penghargaan positif terhadap dirinya. Lalu Alberti dan Emmons (2008: 45) mendefinisikan asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain. Apabila remaja tidak asertif justru tidak mampu mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan akan dirinya karena remaja cenderung tidak mampu keluar dari masalah (Rathus dalam Herni Rosita, 2007; 9). Sikap asertif sangat diperlukan remaja agar mampu mengungkapkan perasaan, pendapat yang diyakini tanpa mesti bersinggungan terhadap orang lain dengan tetap menghormati orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, diperoleh kesimpulan, melalui konseling kelompok dengan teknik asertif dapat mengurangi adiksi terhadap *game online* dengan memberikan pemahaman mengenai bahaya adiksi *game online* dan memberikan Latihan untuk berkata "Tidak". Hasil penelitian ini terdiri atas pra siklus dengan rata-rata sebesar 102,29 (kategori tinggi), pasca siklus I sebesar 66,71 (kategori sedang), dan siklus II sebesar 38,86 (kategori rendah). Hal tersebut didukung dengan adanya hasil observasi dan hasil wawancara yakni menunjukkan siswa lebih mampu bersikap asertif dan berani menolak ajakan teman-temannya untuk main bareng *game online*. Setelah mengikuti konseling kelompok selama 2 siklus, siswa mengurangi waktu untuk bermain *game onlinenya*, yaitu yang biasanya selesai bermain sampai dini hari sekarang maksimal sampai pukul 22.00 itu juga jika semua tugas sekolah sudah selesai dikerjakan. Siswa sudah mampu membagi waktu untuk lebih banyak waktu belajar dan mengerjakan tugas daripada bermain *game online*. Siswa mampu menolak ajakan temannya untuk bermain *game online*. Siswa bisa lebih mampu mengutarakan perasaannya dengan baik dan jujur, sudah tidak memiliki rasa khawatir dibenci atau dijauhi oleh teman-temannya jika tidak ikut main bareng. Siswa sudah memahami dampak negatif atau bahaya dari *game online*, siswa sudah mengerti kerugian dari bermain *game online* berlebihan yaitu diantaranya rugi secara fisik mata lelah, kurang istirahat, sering bangun kesiangan, terlambat masuk sekolah, di sekolah tidak konsentrasi belajar karena mengantuk, tugas sekolah numpuk sehingga nilai akademik menurun dan banyak menghabiskan uang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E.& Emmons, M.L (2008). *Your perfect right : Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed). Atascadero, CA : Impact Publishers.
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Aditya Medika
- Amelia, A.F. (2017). *Game Online dan Kekerasan Anak*. Retrieved October 28, 2022, From matakita.co.id website: <https://matakita.co/2017/07/16/game-online-dan-kekerasan-anak/>

- Darihastining, S. Sholihah, I., Nur, F., Putri, A., & Hidayah, A. W. (2019). *Online Game As A Media To Improve Student's Speaking Skill*. 3(2), 156-168.
- Handayani, D. A. K., M. E. Wibowo, and ... 2018. "Improving the Satisfaction of Guidance and Counseling Services through Service Quality, Service Demand, and Service Value." *The Journal of ...* 6(17):356-68.
- Hasanah, U., Arista, I., & Silitonga, M. (2020). Komunikasi Dalam Keluarga dan Asertifitas Remaja Penyalahguna Narkoba. *Sosio Konsepsia*, 10(1), 74-8.
- Muhammad Nuh, Penyuluhan Mengelola Website Sebagai Media Publikasi, Komunikasi Dan Informasi Pada Pesantren Hidayatullah Jonggol, "*Jurnal Pedes-Pengabdian Bidang* 2(1), 111
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Rahman, I.A., Ariani, D., Ulfah, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85-90
- Rahmawati, A. (2007). Efektivitas Program Bimbingan Sosial-Pribadi dalam Meningkatkan Asertivitas Remaja. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UPI.
- Ratnawati, D., & Putra, H. R. (2020). Hubungan Perilaku Bermain Game online Dengan Carpal Tunnel Syndrome. 2(1), 1-12.
- Rosita, Herni. (2007). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Faluktas Psikologi Universitas Gunadarma*. Diunduh tanggal 23 Januari 2017
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabdes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. 4(1), 1-13.
- Wahyu, Astuti Dwi, and Muslikah. (2019). "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI." *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(2):168-82