

PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM MENGURANGI PERILAKU *GAME JUDI ONLINE HIGGS DOMINO* DI SMKS 45 KALOSI

Sukma yusuf

yusuffsukma@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Nur Fadhilah Umar

Corresponding : nurfadhilahumar@unm.ac.id

Jurusan Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

Muh Amirullah

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik *self control* dalam menurunkan perilaku *game judi online* di SMKS 45 Kalsosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang menerapkan desain *Quasi-Eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X TKR, X TBSM, dan X TKP SMKS 45 Kalosi. Sebanyak 40 siswa ditemukan sedang bermain judi online *Higgs Domino*. Untuk mengumpulkan 20 sampel, strategi pengambilan sampel dengan menggunakan *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis statistik deskriptif dan analisis deskriptif inferensial digunakan dalam analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan yang signifikan dalam permainan judi online. Dimana nilai gain rata-rata kelompok eksperimen adalah 1,336 dan nilai gain rata-rata kelompok kontrol adalah 0,542. Selanjutnya, nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari derajat kesalahan ($\alpha = 0,05$) ($0,000 < 0,05$). Oleh karena itu ada pengaruh teknik *Self control* dalam mengurangi perilaku *game judi online higgs domino* pada siswa SKS 45 kalosi.

Kata kunci: *Self control, Game Judi Online, Kuantitatif, Quasi Eksperimen*

A. Pendahuluan

Game online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain yang terhubung dengan jaringan internet. *Game online* memiliki daya tarik tersendiri dan sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Selain permainan yang menarik, *game online* juga dapat membuat

ketagihan karena ketika bermain dan kalah, Anda akan berusaha lagi untuk menang (Harahap 2021). Bermain *game online* dapat dianggap berbahaya dan merupakan masalah serius. *Game online* melibatkan penggunaan komputer atau ponsel secara berlebihan dan terus-menerus, yang dapat menyebabkan masalah sosial dan emosional serta hilangnya kendali diri pada pemain (Lemmens *et al.*, 2009). Faktor penyebab siswa bermain *game online* karena kurangnya kesadaran tentang resiko, siswa belum sepenuhnya menyadari resiko terkait dengan perjudian *online*, kurangnya pemahaman tentang potensi kerugian finansial, dampak psikologis, kejenuhan dalam belajar dan konsekuensi sosial dapat membuat mereka lebih rentan terlibat dalam *game online* (Lanny, L. 2021). Masalah kesehatan mental yang dikenal sebagai kelelahan belajar terjadi saat seseorang merasa lelah dan tidak tertarik pada kegiatan belajar. Hal ini dapat menyebabkan perasaan lesu, kurang bersemangat, atau merasa hidup tidak menarik (Pangerang, Saman, and Fadilah Umar 2023). *Game online* dapat memengaruhi banyak orang. Bermain *game online* dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk kecanduan, keterasingan dari dunia luar, kemalasan, dan masalah kesehatan, terutama pada mata akibat terlalu banyak waktu di depan layar (Marantika 2021). Begitu ada *game online* baru dirilis, banyak siswa bereaksi cepat dan mengunduhnya ke ponsel pintar mereka. Siswa di Kabupaten Enrekang, khususnya SMKS 45 Kalosi, tentu saja tidak luput dari fenomena ini yang menjadi perbincangan serius di media sosial. Kecamatan Alla, Kabupaten Enrekang, Provinsi Sulawesi Selatan, merupakan lokasi SMKS 45 Kalosi, sebuah sekolah menengah kejuruan swasta.

Anak-anak yang memainkan permainan *Higgs Domino* di rumah menunjukkan kecenderungan lesu, tidak suka bersosialisasi, dan cenderung menunda mengerjakan tugas. Hal ini terjadi karena fokus anak beralih dari membantu orang tuanya menjadi bermain *game online* (Amin, Azis, and Umakamea 2022). Kita dapat memilih dari berbagai permainan di aplikasi ini, dan kita dapat memainkannya berdasarkan preferensi dan tingkat keterampilan kita (Simbolon 2022). *Slot online* merupakan salah satu permainan paling populer yang dimainkan remaja saat ini. Lebih dari lima puluh juta orang telah mengunduh permainan *slot online* dari *Playstore*. Cara memainkan permainan ini adalah dengan bertaruh menggunakan *chip* (HR and Fikry 2023). Menurut teori perilaku, peristiwa yang dapat diamati, bukan proses mental, harus digunakan untuk menjelaskan perilaku. Perilaku mencakup semua tindakan kita dan mudah terlihat (Pangerang, Saman, and Fadilah Umar 2023).

Fenomena teknik *self control* dalam mengatasi perilaku game judi online sangat penting, terutama dikalangan remaja di sekolah. Alasan utama siswa mengalami masalah perilaku game judi online di sebabkan karena tingginya perilaku kecanduan dimana data fenomena ini menunjukkan bahwa di Indonesia sekitar 2,37 juta orang yang kecanduan game judi online, dengan mayoritas berasal dari kalangan bawah, perilaku berjudi dengan rutin perjudian online seringkali menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Hal ini membuat pengguna terlibat dalam aktivitas tersebut tanpa berfikir Panjang tentang konsekuensinya. Pengaruh lingkungan sosial juga berkontribusi pada meningkatnya minat terhadap judi online. Dengan adanya masalah

tersebut maka diperlukan teknik atau cara dalam mengatasi masalah tersebut. Ada banyak teknik yang digunakan dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan dalam bermain *game* judi *online Higgs Domino* salah satunya adalah dengan menggunakan Teknik *self control*. *Self control* adalah kemampuan individu untuk membimbing dan mengendalikan tingkahnya sendiri dan menahan tingkah laku yang implisit Risyie Amalia, (2021). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa dari kategori tinggi sebelum diterapkan Teknik *self control* menjadi kategori sedang dan rendah, sesudah penerapan Teknik *self control* dengan nilai signifikan artinya penerapan Teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMKN 1 Calang

Berdasarkan survei awal yang diperoleh dari guru BK di SMKS 45 Kalosi bahwa terdapat banyak kasus bermain *game* judi *online*. Peneliti juga membagikan angket kepada siswa secara langsung dengan menggunakan *google form*, dan jumlah responden yang mengisi angket sebanyak 40 siswa. Dari hasil analisis angket tersebut terdapat 45% (18 siswa) memiliki perilaku *game* judi *online* siswa sangat tinggi, 35% (14 siswa) memiliki perilaku *game* judi *online* siswa tinggi dan 20% (8 siswa) memiliki perilaku *game* judi *online higgs domino* yang sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan berbagai dampak yang terjadi pada siswa seperti gangguan pada kesehatan terutama bagian mata karena terlalu sering menatap layar, ketagihan, terisolasi dari lingkungan, membuat orang menjadi malas dan lain-lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan instruktur BK di SMKS 45 Kalosi, siswa sering bermain *game online* karena rasa ingin tahu, ingin berteman, tidak bisa mengendalikan diri, dan ingin mengisi waktu luang saat bosan belajar. Penanganan berupa strategi, yaitu teknik pengendalian diri, diperlukan untuk mengurangi perilaku siswa yang bermain *judi daring* dengan cara yang tidak berkelanjutan. Pendekatan ini dapat membantu siswa dalam upayanya untuk mengurangi perilakunya. Memberikan strategi modifikasi perilaku kepada anak memungkinkan mereka untuk mengendalikan perilakunya dan mengarahkannya ke arah yang lebih *konstruktif*, yang bermanfaat bagi siswa lainnya.

Menurut Fox & Calkins (Nofiani, 2020) Pengendalian diri adalah kemampuan "diri" untuk mengatur faktor-faktor eksternal yang memengaruhi perilaku. Di sini, strategi pengendalian diri mengacu pada upaya atau proses yang akan dilaksanakan untuk membimbing dan mengatur perilaku. Dari hasil penelitian terdahulu Widarti (2010) menunjukkan bagaimana tingkat kecanduan *game daring* dipengaruhi oleh kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri. Orang dengan pengendalian diri yang kuat dapat mengatur perilaku mereka sendiri saat bermain *game daring*, yang memungkinkan mereka untuk menggunakannya sebagai hiburan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka. Di sisi lain, mereka yang memiliki disiplin diri yang rendah kurang mampu menahan diri, yang mengarah pada permainan daring yang berlebihan, yang mengarah pada kecanduan. Orang yang memiliki pengendalian diri yang lebih baik kurang kecanduan *game daring*, dan mereka yang memiliki pengendalian diri yang lebih buruk lebih kecanduan *game daring*. Agar siswa mampu mengendalikan diri saat bermain *game daring* dan mengarahkan perilaku mereka ke arah yang lebih positif, perlu diajarkan teknik pengendalian

diri. Teknik ini harus mencakup langkah-langkah untuk mengelola situasi, perilaku, dan konsekuensi. Salah satu dari sekian banyak ciri gangguan kecanduan *game daring* adalah kebiasaan bermain *kompulsif* yang ditandai dengan kurangnya kontrol atas *game*, sehingga menjadikannya prioritas di atas kebutuhan hidup lainnya (Mais, Rompas, and Gannika 2020).

Untuk mengatasi masalah kecanduan *game online* pada siswa agar tidak berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing siswa dalam upaya menurunkan tingkat kecanduan *game online*. Dengan memberikan teknik perubahan perilaku, siswa dapat mengendalikan dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Sehingga berdampak positif bagi siswa. Pemilihan teknik yang berfungsi untuk mengubah perilaku dapat menggunakan pendekatan *kognitif* perilaku. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik pengendalian diri (Purnama 2022). Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengarahkan tindakan sendiri dan menahan atau menekan perilaku impulsif. Karena orang tidak hidup sendiri melainkan menjadi anggota masyarakat, penting untuk mempelajari pengendalian diri. Pengendalian diri ditunjukkan oleh mereka yang mampu mengatur diri sendiri (Dewi, Ningtyas, and Psikologi 2012). Menurut *Chaplin* "Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku diri sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau menghambat impuls atau perilaku impulsif" (AD and Megalia 2017).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengambil pendekatan kuantitatif, dan eksperimen merupakan jenis metode penelitian yang digunakan. Menurut Sugiyono (2019), Diterapkan pada populasi atau sampel tertentu, pendekatan kuantitatif didasarkan pada *positivisme*. Metode ini memerlukan pengumpulan informasi dengan memanfaatkan perangkat penelitian untuk mengkarakterisasi dan mengevaluasi hipotesis yang diajukan. Karena bertujuan untuk membandingkan tingkat perilaku siswa yang menerima intervensi teknik pengendalian diri yang diterapkan pada kelompok eksperimen dengan siswa yang tidak menerima intervensi, strategi penelitian yang digunakan adalah desain *kuasi-eksperimental*. Variabel bebas (variabel bebas) yang memengaruhi dan variabel terikat (variabel terikat) yang terpengaruh merupakan dua variabel dalam penelitian ini. Perilaku bermain *game judi online*, seperti *Higgs Domino*, merupakan variabel terikat yang dipengaruhi oleh penerapan strategi pengendalian diri (X), yang merupakan variabel bebas atau yang memengaruhi. Metodologi penelitian yang digunakan di sini adalah desain kelompok kontrol pretes-posttes dua kelompok. Terdapat dua kelompok berbeda dalam desain ini: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Desain Penelitian

| Kelompok | Pretest | Perlakuan/ treatment | posttest |
|------------|----------------|----------------------|----------------|
| Eksperimen | Y ₁ | X | Y ₂ |
| Kontrol | Y ₃ | | Y ₄ |

Keterangan :

Y_1 : Nilai pretest kelompok eksperimen

X : Pemberian perlakuan dengan teknik *self control*

Y_2 : Nilai posttest kelompok eksperimen

Y_3 : Nilai pretest kelompok control

Y_4 : Nilai posttest kelompok control

Penelitian ini menggunakan *kuesioner*, *observasi*, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Tujuan utama dari penyelidikan ini adalah untuk memastikan sejauh mana aktivitas permainan *daring Higgs Domino*. Observasi langsung terhadap tindakan peserta di lingkungan pendidikan dilakukan. Informasi yang dikumpulkan dari *kuesioner* dan *observasi* juga dilengkapi dengan dokumentasi, termasuk catatan lapangan dan data dari *observasi* yang dilakukan selama terapi.

Layanan *konseling* kelompok beserta keterampilan pengendalian diri digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut di atas, penelitian ini difokuskan pada perilaku siswa SMKS 45 Kalosi saat bermain *game judi online Higgs Domino*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku pemain *game judi online Higgs Domino*, bagaimana teknik pengendalian diri diterapkan dalam mengurangi perilaku pemain *game judi online Higgs Domino*, dan apakah teknik pengendalian diri dapat mengurangi perilaku pemain *game judi online Higgs Domino* di SMKS 45 Kalosi. Strategi pengendalian diri diharapkan dapat mengurangi penggunaan *game judi online seperti Higgs Domino* oleh siswa sehingga mereka dapat mengatur waktu dengan lebih baik, menjalin ikatan sosial yang positif, dan lebih memahami potensi *finansial* mereka di SMKS 45 Kalosi. Penelitian ini dilaksanakan di SMKS 45 Kalosi yang terletak di Kabupaten Enrekang. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur dengan salah satu siswa dan guru BK.

Diketahui bahwa terdapat permasalahan terkait penggunaan *game online* yang berlebihan oleh siswa. Berdasarkan hasil *observasi awal*, *angket*, dan wawancara dengan guru BK serta beberapa siswa, populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMKS 45 Kalosi tahun ajaran 2023–2024 yang kedapatan memainkan *game judi online Higgs Domino*. Dalam penelitian ini, alat pengumpul data yang digunakan adalah *kuesioner*, *observasi*, dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat perilaku permainan judi *domino online* pada kelompok eksperimen, khususnya sebelum mendapat perlakuan berupa teknik pengendalian diri atau hasil *pretest* dan *posttest*, serta pada kelompok kontrol. Menurut Pandang dkk. (2022), statistik inferensial melibatkan estimasi, pengujian, dan penarikan kesimpulan dari data dan hipotesis. Statistik *inferensial* ada dua jenis, yaitu *parametrik* dan *nonparametrik*. Statistik *parametrik* akan digunakan oleh peneliti. Hipotesis yang diajukan diuji menggunakan analisis inferensial. Uji-t digunakan untuk menilai hipotesis menggunakan statistik *parametrik*.

Data setiap variabel harus *homogen* dan terdistribusi secara teratur agar dapat digunakan dengan uji-t. Oleh karena itu, pengujian *homogenitas* dan normalitas data dilakukan.

1) Uji Normalitas Data

Tujuan pengujian normalitas adalah untuk menilai distribusi data dalam suatu variabel atau kumpulan data untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak (Pandang *et.al.*, 2022). Dengan menggunakan analisis SPSS, nilai signifikansi digunakan untuk menentukan apakah distribusinya normal. Distribusi data dianggap normal jika nilai *sig* lebih tinggi dari α 0,05.

Hipotesis statistik yang digunakan yaitu:

H_0 : jika nilai *sig* \geq 0,05 maka data distribusi normal

H_1 : jika nilai *sig.* \leq 0,05 maka data berdistribusi tidak normal

Satu contoh uji *Kormogorov-Smirnov* menggunakan program SPSS 22 untuk Windows. Pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05, kondisi pengujian adalah data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan data dinyatakan berdistribusi normal jika kurang dari 0,05.

2) Uji Homogenitas Data

Untuk memastikan apakah dua atau lebih kumpulan data sampel yang diambil dari populasi yang sama memiliki fitur yang sama, pengujian homogenitas data dilakukan (Pandang *et.al.*, 2022). Analisis SPSS dapat digunakan untuk ujian ini. Data dianggap homogen jika nilai *sig* lebih tinggi dari α 0,05. Teori statistiknya adalah:

H_0 : jika nilai *sig.* \geq 0,05 maka data variabel distribusi homogen

H_1 : jika nilai *sig.* \leq 0,05 maka data variabel tidak berdistribusi homogen

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan data awal dari 20 orang mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat perilaku judi online mahasiswa berada pada kategori tinggi (107-129) sebanyak 72,5% dan sisanya berada pada kategori sedang (84-106) sebanyak 27,5%. Setelah dilakukan penerapan teknik pengendalian diri, peneliti melakukan posttest. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu perilaku judi *online* mahasiswa menurun hingga kategori sangat rendah. Hasil penelitian peneliti setelah diberikan perlakuan berupa teknik pengendalian diri pada kelompok eksperimen, tingkat perilaku judi online mahasiswa mengalami penurunan yang cukup signifikan. Kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang tidak berisi siswa. Dengan *interval* 61-82, 8 responden (80%) masuk ke dalam kelompok rendah, sementara 2 responden (20%) masuk ke dalam rentang sangat rendah (38-60). Dengan sebagian besar responden sekarang masuk ke dalam kategori rendah, statistik ini menunjukkan bahwa perawatan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan keterampilan pengendalian diri telah berhasil

menurunkan tingkat kebiasaan berjudi *daring* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku berjudi *daring* siswa telah menurun secara signifikan.

Tabel 2. Data Perilaku Terlambat Siswa di SMKS 45 Kalosi Kelompok Eksperimen *Preetest* dan *Posttest*

| Interval | Kategori | Eksperimen | | | |
|----------|---------------|-----------------|------|-----------------|------|
| | | <i>Preetest</i> | | <i>Posttest</i> | |
| | | F | % | F | % |
| 130-152 | Sangat Tinggi | 3 | 30 | - | 0 |
| 107-129 | Tinggi | 5 | 50 | - | 0 |
| 84-106 | Sedang | 2 | 20 | - | 0 |
| 61-83 | Rendah | - | 0 | 8 | 80 |
| 38-60 | Sangat Rendah | - | 0 | 2 | 20 |
| | Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan data tabel perilaku bermain judi *online higgs domino* di SMKS 45 Kalosi di atas, terdapat 40 siswa yang menjadi sampel penelitian. Dari jumlah tersebut, 29 siswa masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 72,5% dengan *interval* 107-119, dan 11 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 27,5% dengan *interval* 84-106. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perilaku bermain judi *online higgs domino* siswa kelompok belajar tersebut berada dalam kategori tinggi.

Pembahasan

Teknik *self-control* merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT), teknik ini mengedepankan pada tiga hal dalam pemberian *treatment* yaitu pencatatan diri, evaluasi diri, dan penguhan diri. *Self-control* atau kontrol diri adalah bagaimana individu mengendalikan diri, emosi dan perilaku dalam dirinya sendiri. Pengendalian diri pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri menurut Tobing (2022). Kebiasaan bermain judi *daring* pada siswa dapat menghambat pembelajaran mereka, yang mengakibatkan kurangnya waktu belajar, kesulitan mengatur waktu, masalah kesehatan, khususnya ketegangan mata akibat menatap layar secara berlebihan, kecanduan, isolasi sosial, dan kemalasan. Untuk meningkatkan motivasi belajar, membangun kebiasaan belajar yang lebih konsisten,

memperoleh keterampilan manajemen waktu, dan mengendalikan waktu, siswa harus mengatasi masalah ini.

Berdasarkan data awal yang dikumpulkan dari 20 siswa, rata-rata tingkat aktivitas permainan judi *daring* di antara siswa termasuk dalam kelompok tinggi (107–119) hingga 72,5%, sedangkan siswa lainnya termasuk dalam kategori sedang (84–106) hingga 27,5%. Untuk menguji dan membandingkan perilaku permainan judi *daring* siswa yang menerima konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri sebagai intervensi dibandingkan dengan mereka yang tidak, siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing beranggotakan sepuluh orang: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sepuluh siswa dari kelompok eksperimen berpartisipasi dalam enam sesi terapi. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pembentukan kelompok, transisi, dan pelaksanaan, saat pendekatan pengendalian diri digunakan untuk memberikan terapi. Pendekatan pengendalian diri terdiri dari tahapan-tahapan berikut: pemantauan diri, penegasan diri, stimulus pengendalian, dan evaluasi diri. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kebiasaan bermain *game online* siswa dari kategori tinggi sebelum diterapkan Teknik *self control* menjadi kategori sedang dan rendah, sesudah penerapan Teknik *self control* dengan nilai signifikan artinya penerapan Teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* di kalangan siswa SMKN 1 Calang.

Berdasarkan data, perilaku kelompok eksperimen dalam permainan judi *daring* turun ke kategori rendah. Nilai rata-rata perilaku permainan judi *daring* siswa pada saat *pre-test* (3,730) dan *post-test* (2,394) yang kemudian turun sebesar 1,336 menunjukkan adanya dampak dari kenaikan tersebut. Penggunaan strategi pengendalian diri yang selama ini telah mengajarkan konseli untuk mampu mengelola pikiran, mengendalikan waktu, dan mengendalikan diri menjadi penyebab dari penurunan tersebut. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik pengendalian diri. Pada saat *pretest* tingkat perilaku permainan judi *online* mahasiswa berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan mempertahankan keyakinan yang mendukung perilaku permainan judi *online* mereka, tidak melihat perilaku permainan judi *online* sebagai dampak terhadap kinerja dalam belajar mengubah perilaku tidak memberikan hasil yang signifikan. Pada saat *pretest* 3,564 dan *posttest* 3,022 yang berarti tidak menunjukkan perubahan yang signifikan meskipun ada responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil angket yang diberikan. Hasil uji hipotesis uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa siswa yang memperoleh intervensi teknik pengendalian diri memiliki perbedaan tingkat perilaku permainan judi *online* dengan siswa yang tidak memperoleh konseling.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi pengendalian diri, siswa SMKS 45 Kalosi menunjukkan tingkat aktivitas permainan judi *online* yang signifikan. Jenis perilaku yang terkait

dengan permainan judi *online* karena siswa dapat meredakan ketegangan, memikirkan diri sendiri, dan percaya bahwa bermain *game online* tidak memiliki banyak efek yang merugikan. Kurangnya pengendalian diri siswa menyebabkan jenis aktivitas permainan judi *online* ini, oleh karena itu strategi pengendalian diri digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku ini. Sepuluh siswa dalam kelompok eksperimen berpartisipasi dalam enam pertemuan di mana latihan pengendalian diri dilaksanakan, sedangkan kelompok kontrol hanya menghadiri satu sesi. Siswa memperoleh manfaat dari hasil penerapan teknik pengendalian diri, khususnya pada kelompok eksperimen yang menerima intervensi. Siswa dalam kelompok ini mulai bermain *game judi online* dalam kategori tinggi, tetapi setelah konseling, perilaku mereka bergeser ke kategori rendah dan sangat rendah.

E. Daftar Pustaka

- AD, Yahya, and Megalia Megalia. 2017. "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *Konseli : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3(2): 133-46.
- Anas, M., & Umar, N. F. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Siswa. In *Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Amin, Sulvahrul, Fatimah Azis, and Febryani Umakamea. 2022. "Perilaku Sosial Penggiat Game Higgs Domino Di KotaMakassar (Dalam Tinjauan Post Modern)." *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)* 4(3): 140.
- Dewi, Sari, Yuhana Ningtyas, and Jurusan Psikologi. 2012. "Educational Psychology Journal Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa." *Educational Psychology Journal* 1(1): 25-30. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>.
- Harahap, Nasruddin Khalil. 2021. "Dampak Higgs Domino Island Dalam Masyarakat (Kajian Dengan Perspektif Sosiologi Hukum)." *Tazkir : Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman* 7(2): 257-76.
- HR, Vanesya Sabilla, and Zulian Fikry. 2023. "Hubungan Intensitas Bermain Game Online Slot Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja Di Kota Padang Panjang." *Journal on Education* 5(4): 14501-9.
- Mais, Fraldy Robert, Sefti S.J. Rompas, and Lenny Gannika. 2020. "Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8(2): 18.
- Marantika, Pungky. 2021. Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management Terhadap Penanganan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMP Negeri 2 Way Jepara." *Prosiding Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami: 911-25*.
- Nofitriani, Nisrina Nibras. (2020). "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas Xii Sman 8 Bogor." *Jurnal*

- Pangerang, A Askati, Abdul Saman, and Nur Fadilah Umar. 2023. "Pengaruh Student Engagement Terhadap Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMA Negeri 10 Bulukumba (The Effect of Student Engagement Towards Students' Learning Borneo The Country of 10 Bulukumba)." *PINISI: Journal of Education* 3(4): 128-35.
- Pandang, A & Anas, M. (2019). *Penelitian Eksperimen dan bimbingan konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Purnama, Puspita. 2022. "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai."
- Simbolon, Jupalman Welly. 2022. "Aplikasi Game Online Higgs Domino Island Di Kalangan Mahasiswa Dalam Perspektif Patologi Sosial." *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)* 5(1): 69.
- Sugiyono. (2019), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Copyright Holder :

© Yusuf. et. al. (2024).

First Publication Right :

© JUNTER : Jurnal Interdisiplin

This article is under:

