

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN BEHAVIORAL UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAMBLING DI SMK AL-FITRI

Eva Firna Maulina¹, Fauzi Aldina², Rizka Heni³

Program Studi Pendidikan Universitas Jabal Ghafur Pendidikan dan Bimbingan Konseling

E-mail: evamaulina538@gmail.com, fauzialdina@unigha.ac.id, rizkahenni@unigha.ac.id

JurnalPsiko-Konseling
Vol 4. No.1 Th 2026
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling using a behavioral approach in overcoming gambling addiction among students at SMK Al-Fitri. The research method used is a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 25 students who showed a high level of gambling addiction based on the pretest results. The data collection instrument was a gambling addiction scale questionnaire. Data analysis techniques included paired sample t-tests and normality tests. The results showed a significant decrease in students' gambling addiction levels after participating in group counseling using a behavioral approach with self-control techniques. The t-test results showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that group counseling was effective in reducing gambling addiction. This study recommends the implementation of group counseling using self-control techniques as an appropriate intervention to address gambling addiction within the school environment.

Keywords: Group Counseling, Behavior, Self-Control, Gambling Addiction

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan behavior dalam mengatasi kecanduan gambling pada siswa SMK Al-Fitri. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 25 siswa yang menunjukkan tingkat kecanduan gambling tinggi berdasarkan hasil pretest. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala kecanduan gambling. Teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan dan uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecanduan gambling siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan behavior menggunakan teknik self-control. Hasil uji-t diperoleh signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan gambling. Penelitian ini merekomendasikan penerapan konseling kelompok dengan teknik self-control sebagai intervensi yang tepat dalam menangani kecanduan gambling di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Behavior, Self-Control, Kecanduan Gambling

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap pola perilaku remaja. Kemudahan akses internet melalui perangkat gawai membuat remaja rentan terpapar berbagai bentuk hiburan digital, termasuk perjudian daring (*online gambling*). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena perjudian tidak lagi terbatas pada orang dewasa, tetapi telah menyasar remaja melalui permainan digital yang

mengandung unsur taruhan. Griffiths (2018) menyatakan bahwa aksesibilitas, anonimitas, dan kecepatan permainan daring menjadi faktor utama meningkatnya perilaku gambling pada remaja.

Kecanduan gambling pada remaja berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya prestasi akademik, gangguan kontrol diri, masalah emosional, serta konflik sosial dan keluarga. Derevensky dan Gupta (2016) menegaskan bahwa remaja yang mengalami kecanduan gambling cenderung

menunjukkan perilaku impulsif, kesulitan mengendalikan dorongan, dan peningkatan risiko perilaku menyimpang lainnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dan terarah di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Al-Fitri, ditemukan sejumlah siswa yang menunjukkan perilaku gambling berlebihan, seperti sulit mengendalikan keinginan berjudi, menurunnya minat belajar, serta menarik diri dari aktivitas sosial. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dinilai efektif adalah konseling kelompok dengan pendekatan behavior.

Pendekatan behavior berfokus pada perubahan perilaku maladaptif melalui prinsip belajar, penguatan, dan pembentukan perilaku baru yang lebih adaptif. Dalam konteks kecanduan gambling, teknik self-control menjadi strategi penting untuk membantu siswa mengenali dan mengendalikan dorongan berjudi. Corey (2016) dan Kanfer & Gaelick-Buys (2016) menyatakan bahwa pelatihan *self-control* efektif dalam membantu individu mengelola impuls dan membangun perilaku yang lebih sehat.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavior efektif dalam mengurangi perilaku adiktif pada remaja, seperti kecanduan game online dan perilaku merokok (Putri, 2019; Rahayu & Susanto, 2020; Sari & Ramdhani, 2021). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling kelompok behavior dalam mengatasi kecanduan gambling pada siswa SMK masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan behavior dalam mengurangi kecanduan gambling pada siswa SMK Al-Fitri.

METODE

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan behavior.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest–posttest design*, yaitu satu kelompok subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan literasi awal siswa, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan gambling siswa setelah diberikan intervensi.

Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria siswa yang memiliki tingkat kecanduan gambling sedang hingga tinggi. Jumlah total sampel adalah 25 siswa

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kecanduan gambling. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji *validitas* dan reliabilitasnya. Uji *validitas* dilakukan menggunakan *korelasi product moment Pearson* untuk mengetahui tingkat keabsahan setiap butir pernyataan. Hasil uji *validitas* menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, sehingga dinyatakan valid.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yang meliputi uji *normalitas* untuk mengetahui apakah data berdistribusi dan uji-t berpasangan (*Paired Sample t-Test*), digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecanduan gambling siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

3. Teknik Analisis Data

Data penelitian diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecanduan gambling. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui tingkat kecanduan gambling. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistic SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Instrumen Penelitian

Uji instrumen penelitian dilakukan untuk memastikan bahwa angket kecanduan *gambling* yang digunakan memiliki tingkat keabsahan dan konsistensi yang memadai, uji instrumen yang digunakan yaitu uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan pada angket dinyatakan valid. Uji validitas dilakukan dengan metode *Corrected Item-Total Correlation* menggunakan program SPSS 22.0. Metode ini menghitung korelasi antara skor suatu butir dengan skor total instrumen (dikurangi skor butir yang bersangkutan), sehingga dapat diketahui sejauh mana butir tersebut selaras dengan keseluruhan instrumen.

Kriteria Uji:

- Jumlah responden (N) = 25
- Taraf signifikansi (α) = 0,05
- Nilai r_{kritis} = 0,396 (mengacu pada tabel *r Pearson Product Moment*)
- Keputusan: Butir yang dinyatakan *Valid* apabila *Corrected Item - Total Correlation* $\geq 0,396$ dan $p < 0,05$.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 48 item pernyataan yang diujicobakan, 37 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan tidak valid. Item-item valid tersebut meliputi nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47.

Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Interpretasi hasil: Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar **0,976** berada jauh di atas batas minimal yang umum digunakan dalam penelitian, yaitu 0,60 (Nunnally, 1978). Kriteria interpretasi reliabilitas, nilai $\alpha \geq 0,80$ menunjukkan reliabilitas sangat baik atau tinggi. Artinya, instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat kuat; setiap butir pernyataan saling mendukung dalam mengukur konstruk kecanduan gambling.

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki sebaran distribusi yang mendekati normal. Distribusi normal merupakan salah satu asumsi dasar yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji statistik parametrik seperti uji *Paired Sample T-Test*. Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar **0,887** untuk data *residual*. Karena nilai p tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal pada data penelitian. Artinya distribusi data *pretest* dan *posttest* mengikuti pola distribusi normal secara statistik.

2. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data dilakukan terhadap 25 peserta didik menggunakan uji statistik *Paired Sample t-Test*. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 83,72 dan *post-test* sebesar 62,08, dengan selisih rata-rata 21,64 poin dan persentase penurunan rata-rata sebesar 25,85%.

Statistik	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Mean	83,72	62,08
Std. Deviation	5,67	5,61
Std. Error Mean	1,13	1,12

Rata-rata nilai *pretest* (83,72) dan *posttest* (62,08). Penurunan ini. Penurunan

ini mencerminkan efektivitas konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *gambling* siswa. Selisih sebesar 21,64 poin menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi dilakukan.

3. Hasil Hipotesis Penelitian

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai:

- t hitung = 11,612
- df (derajat kebebasan) = 24
- Sig. (2-tailed) = 0,000

Berdasarkan hasil *Paired Samples Test*, terdapat selisih rata-rata (*mean difference*) antara *pre-test* dan *post-test* sebesar -21,6400, yang menunjukkan adanya penurunan nilai setelah intervensi. Nilai t hitung sebesar 11,612 dengan $df = 24$, serta nilai signifikansi (*p-value*) = 0,000, yang berarti sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Artinya, perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil nyata dari intervensi konseling kelompok yang diberikan. Interval kepercayaan 95% terhadap selisih nilai berada pada rentang [-17,79376, -25,48624], memperkuat bahwa peningkatan ini konsisten dan signifikan.

Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa rata-rata nilai *post-test* (62,08) lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pre-test* (83,72). Selisih rata-rata sebesar -21,64 menunjukkan adanya penurunan nilai yang signifikan. Korelasi antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai Pearson Correlation sebesar -0,365 dengan signifikansi 0,073.

Nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecanduan *gambling* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-control*. Nilai t -hitung sebesar 11,612 dengan derajat kebebasan (df) 24 menegaskan bahwa penurunan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang

dilakukan. Dengan hasil ini, dapat dikatakan bahwa program konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-control* efektif dalam mengatasi kecanduan *gambling* siswa SMK Al-Fitri.

4. Hasil Analisis N-Gain Score

Analisis kategori siswa dilakukan untuk mengetahui sebaran tingkat kecanduan *gambling* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-control*. Pengelompokan kategori didasarkan pada perbandingan skor individu dengan nilai rata-rata (*mean*) kelompok.

Siswa dikategorikan "**Tinggi**" jika skornya \geq mean (83,72), dan dikategorikan "**Rendah**" jika skornya $<$ mean (83,72). Selanjutnya, setelah *post-test*, kategori diperbarui berdasarkan mean *post-test* (62,08) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Hasil perbandingan kategori siswa pada saat *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam tabel berikut:

No	Kategori	PreTest (F)	PostTest (F)
1	Tinggi	25	0
2	Sedang	0	22
3	Rendah	0	3
	Jumlah	25	25

Berdasarkan tabel di atas, pada saat *pre-test* sebelum diberikan layanan konseling kelompok, seluruh siswa (25 orang) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gambling* siswa kelas X SMK Al-Fitri tergolong serius dan memerlukan intervensi segera. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-control* sebanyak 4 sesi pertemuan, hasil *post-test* menunjukkan perubahan yang sangat menggembirakan. Dari 25 siswa, tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori tinggi (0 orang). Sebanyak 22 siswa berada pada kategori sedang, yang berarti mereka masih menunjukkan gejala

kecanduan namun sudah jauh berkurang dibandingkan kondisi awal. Selain itu, 3 siswa berhasil turun ke kategori rendah, artinya mereka sudah mampu mengendalikan dorongan untuk berjudi dan menunjukkan perilaku yang lebih sehat.

5. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* menggunakan teknik *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan *gambling* siswa SMK Al-Fitri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kecanduan *gambling* siswa setelah diberikan perlakuan. Corey (2016) menyatakan bahwa pendekatan *behavioral* dalam konseling lebih menekankan pada aspek konkret dan terukur daripada proses internal seperti pikiran dan perasaan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *behavioral* mampu membantu siswa mengidentifikasi perilaku maladaptif, memahami faktor pemicu, serta menerapkan strategi perubahan perilaku yang lebih adaptif melalui pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.

Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam mengatasi kecanduan *gambling* pada siswa SMK Al-Fitri memperkuat bukti bahwa pendekatan ini dapat diterapkan untuk berbagai bentuk perilaku adiktif pada remaja. Dalam konteks yang berbeda, konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas kecanduan game online pada siswa SMP. Teknik *self-control* juga telah terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan kebiasaan merokok, yang termasuk dalam kategori perilaku adiktif. Miltenberger (2016) menyatakan bahwa pendekatan *behavioral* sangat sesuai untuk menangani perilaku kompulsif seperti kecanduan *gambling* karena fokusnya membentuk perilaku baru yang lebih adaptif dengan

prinsip belajar sistematis. Selain itu, konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self-control* mampu meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi siswa terhadap perilaku menyimpang yang mereka lakukan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan *behavioral* dan teknik *self-control* memiliki fleksibilitas yang tinggi untuk diterapkan pada berbagai jenis permasalahan perilaku remaja, termasuk kecanduan *gambling*.

Pendekatan *behavioristik* dalam konseling kelompok efektif menurunkan intensitas perilaku agresif dan meningkatkan kontrol diri pada siswa SMP di lingkungan urban. Latihan *self-control* dalam konseling individu dan kelompok mampu mengurangi perilaku impulsif, termasuk kecenderungan berjudi dan konsumsi alkohol di kalangan pelajar kejuruan. Yalom & Leszcz (2020) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok, siswa memperoleh dukungan moral, model perilaku dari teman sebaya, dan kesempatan membangun tanggung jawab kolektif. Konseling kelompok dengan pendekatan *behavioristik* juga berhasil membantu siswa mengelola dorongan impulsif dan menurunkan waktu bermain game berlebihan. Semua bukti ini mengindikasikan bahwa pendekatan *behavioral* memiliki konsistensi dalam menangani berbagai bentuk perilaku bermasalah pada remaja, termasuk kecanduan *gambling* yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Pendapat Corey (2016) menyatakan bahwa dalam praktik konseling, pendekatan *behavioral* lebih menekankan pada aspek konkret dan terukur daripada proses internal seperti pikiran dan perasaan. Oleh karena itu, intervensi *behavioristik* dirancang untuk membantu klien mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi perilaku yang tidak adaptif. Pendekatan ini sangat sesuai untuk menangani masalah yang memiliki pola perilaku berulang atau kompulsif, seperti kecanduan *gambling*,

karena fokusnya adalah membentuk perilaku baru yang lebih adaptif dengan prinsip-prinsip belajar yang sistematis dan terencana (Miltenberger, 2016). Dalam penelitian ini, pendekatan *behavioral* terbukti mampu mengubah pola perilaku kompulsif siswa dalam berjudi menjadi perilaku yang lebih terkontrol dan adaptif.

Dalam konteks konseling kelompok, siswa tidak hanya mendapat bimbingan dari konselor, tetapi juga dukungan sosial dari teman sebaya yang mengalami masalah serupa. Yalom & Leszcz (2020) menjelaskan bahwa dalam dinamika kelompok, siswa memperoleh dukungan moral, model perilaku dari teman sebaya, dan kesempatan untuk membangun rasa tanggung jawab secara kolektif. Kanfer & Gaelick-Buys (2016) menyatakan bahwa tiga langkah *self-control* (pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri) membentuk siklus perubahan perilaku yang efektif. Hal ini penting dalam membentuk perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Selama proses *treatment* di SMK Al-Fitri, terlihat bahwa siswa saling mendukung, berbagi pengalaman, dan bersama-sama berkomitmen untuk menghentikan kebiasaan berjudi. Dukungan sosial dari kelompok sebaya ini menjadi faktor penting yang membedakan konseling kelompok dari konseling individual, karena siswa tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya.

Penerapan teknik *self-control* dalam penelitian ini terdiri dari tiga langkah utama yang saling berkaitan, yaitu pemantauan diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan penguatan diri (*self-reinforcement*). Kanfer & Gaelick-Buys (2016) menyatakan bahwa ketiga langkah ini membentuk siklus perubahan perilaku yang efektif. Dalam pemantauan diri, siswa mencatat kapan, di mana, dan dalam situasi apa dorongan berjudi muncul. Hasil pencatatan ini menjadi dasar bagi siswa untuk mengevaluasi sejauh mana perilaku mereka menyimpang dari target yang telah ditetapkan. Selanjutnya, siswa memberikan

penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai target, seperti membeli makanan kesukaan atau mengizinkan diri menonton film setelah berhasil menolak ajakan berjudi. Penerapan ketiga langkah ini secara konsisten selama empat sesi pertemuan terbukti mampu menurunkan kecanduan *gambling* siswa secara signifikan.

Pelaksanaan kegiatan intervensi yang terstruktur dan terarah di sekolah mampu mengubah kebiasaan negatif siswa. Layanan penguasaan konten yang dilengkapi dengan media pembelajaran secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa setelah perlakuan diberikan, dengan nilai signifikansi pada uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian ini, di mana nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan *behavioral* memberikan dampak yang bermakna terhadap penurunan kecanduan *gambling*. Baumeister & Tierney (2016) menyatakan bahwa *self-control* adalah kemampuan menunda kepuasan instan dan mengendalikan impuls. Dengan demikian, intervensi yang terstruktur, terarah, dan berbasis bukti seperti konseling kelompok pendekatan *behavioral* sangat direkomendasikan untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Menurut Baumeister & Tierney (2016), *self-control* atau pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menunda kepuasan instan, mengendalikan impuls, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang yang bernilai. Individu dengan kemampuan *self-control* yang baik cenderung lebih sukses dalam aspek akademik, sosial, dan emosional karena mampu mengambil keputusan yang rasional serta bertindak secara bertanggung jawab. Dalam penelitian ini, siswa yang awalnya sulit menahan dorongan untuk berjudi, setelah mengikuti konseling kelompok mulai menunjukkan kemampuan menunda

kepuasan dan mengalihkan perhatian pada kegiatan yang lebih produktif seperti belajar, berolahraga, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik *self-control* berhasil melatih aspek *impulse control* dan *delay of gratification* pada diri siswa.

Hasil analisis kategori siswa menunjukkan efektivitas intervensi ini secara lebih rinci. Pada saat *pre-test*, seluruh 25 siswa berada pada kategori kecanduan tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masalah kecanduan *gambling* di SMK Al-Fitri tergolong serius dan memerlukan intervensi segera. Setelah diberikan perlakuan, tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 22 siswa berada pada kategori sedang dan 3 siswa berhasil mencapai kategori rendah. Penurunan kategori ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *behavioral* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memberikan perubahan nyata pada perilaku siswa sehari-hari. Keberhasilan 3 siswa mencapai kategori rendah menjadi bukti bahwa dengan intervensi yang tepat, kecanduan *gambling* pada remaja dapat diatasi secara tuntas.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mengatasi kecanduan *gambling* siswa. Layanan ini dapat dijadikan sebagai alternatif strategi intervensi dalam mendukung program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada jenjang pendidikan menengah kejuruan. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari keterpaduan antara pendekatan *behavioral* yang sistematis, teknik *self-control* yang memberdayakan siswa, serta dinamika kelompok yang mendukung proses perubahan perilaku secara berkelanjutan. Guru BK di sekolah diharapkan dapat mengadopsi pendekatan

ini sebagai bagian dari program layanan konseling yang komprehensif.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* menggunakan teknik *self-control* efektif dalam mengatasi kecanduan *gambling* pada siswa SMK Al-Fitri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *gambling* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok, dengan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$ dan nilai *t*-hitung $(11,612) > t$ -tabel $(1,708)$. Penerapan konseling kelompok membantu siswa mengenali perilaku maladaptif, mengendalikan dorongan berjudi, serta mengganti kebiasaan negatif dengan aktivitas yang lebih produktif.

2. Saran:

Sekolah diharapkan dapat menyediakan program konseling kelompok secara berkelanjutan dengan pendekatan *behavioral* serta meningkatkan pengawasan dan edukasi mengenai bahaya *gambling* kepada seluruh siswa.

Guru BK dapat memanfaatkan pendekatan *behavioral* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi perilaku adiktif siswa serta melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan *gambling*.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek, waktu pelaksanaan, maupun desain penelitian yang lebih ketat seperti penggunaan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and statistical manual of*

- mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2016). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Cowlishaw, S., Merkouris, S., Dowling, N., et al. (2018). Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, 1–52.
- Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2016). *Youth Gambling Problems: The Need for a Comprehensive Research Program*. International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors.
- Dowling, N. A., Smith, D., & Thomas, T. (2017). Cognitive-behavioural interventions for gambling. *Clinical Psychology Review*, 34, 1–14.
- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185–193. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0057-8>
- Griffiths, M. D. (2018). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 957–971.
- Hidayat, R., & Prasetyo, A. (2022). Konseling kelompok behavioral untuk mengatasi perilaku adiktif remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 101–110.
- Hing, N., Li, E., Vitartas, P., & Russell, A. (2016). Gambling problems and self-regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 467–475.
- Hing, N., Russell, A., Tolchard, B., & Nower, L. (2019). Risk factors for gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(5), 1159–1178.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (2016). *Self-Management Methods*. In F. Kanfer & A. Goldstein (Eds.), *Helping People Change: A Textbook*.
- Merkouris, S. S., Thomas, S. A., Browning, C. J., & Dowling, N. A. (2016). Predictors of outcomes of psychological treatments for problem gambling. *Addiction*, 111(9), 1657–1669.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- Putri, A. N. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Behavior terhadap Kecanduan Game Online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 115-122.
- Rahayu, A., & Susanto, S. (2020). Efektivitas Teknik Self-Control terhadap Perilaku Merokok. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 45-52.
- Sari, D. K., & Ramdhani, N. (2021). Konseling Kelompok dengan Self-Control untuk Perilaku Menyimpang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(3), 188-197.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.