

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN JUDI ONLINE (SLOT) PADA MAHASISWA

Beny Aziz,¹ Manah Rasmanah,² Hartika Utami Fitri³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹²³
benyaziz32@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peningkatan kasus kecanduan judi online, khususnya slot, di kalangan mahasiswa. kecanduan ini berdampak negatif terhadap kehidupan akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa, sehingga diperlukannya intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui gambaran dan keefektifan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecanduan judi online pada mahasiswa. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Populasi berjumlah 85 mahasiswa prodi bpi sampel yang diambil berjumlah 8 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu metode penarikan sampel non random sampling yang dilakukan dengan kriteria tertentu. teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket dan dokumentasi. teknik analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* mengukur signifikansi perbedaan antara dua populasi yang didasarkan pada sampel-sampel. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa rata-rata *pretest* sebelum M(SD) 86,714 (3,773) Menjadi setelah *post-test* M(SD) 51,875 (5,194) Mengalami Penurunan kecanduan judi online. hasil pengujian Wilcoxon Dengan hasil Zscore = -2,533 dengan knilai signifikansi sebesar 0.011 Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian Konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Kata Kunci: Tingkat Kecanduan, Pola Pikir Negatif, Efektivitas Konseling

ABSTRACT

This research is motivated by the increase in cases of online gambling addiction, especially slots, among students. This addiction hurts students' academic, social, and psychological lives, so effective intervention is needed to overcome it. The purpose of this research is to find out the picture and effectiveness of group counseling with the thought-stopping technique to reduce online gambling addiction in students. The population is 85 students of the BPI study program, the sample taken is 8 people using the purposive sampling technique, which is a method of drawing non-random sampling samples that is carried out with certain criteria. Data collection techniques include using questionnaires or questionnaires and documentation. Data analysis techniques using the Wilcoxon Signed Rank Test measure the significance of the difference between two populations based on samples. The results of this study concluded that the average pretest before M(SD) was 86,714 (3,773) and after the post-test M(SD) was 51,875 (5,194) Experiencing a decrease in online gambling addiction. Wilcoxon test results With Zscore = -2.533 with a significance value of 0.011 The results showed a difference between before and after group counseling with the thought-stopping technique.

Keywords: : Addiction Level, Negative Mindset, Counseling Effectiveness

PENDAHULUAN

Menurut Putri Ayu Trisnawati, Abintoro Prakoso, Sapti Prihatmini (2015) Perjudian merupakan fenomena yang tidak dapat dipungkiri ditemukan di masyarakat. Bahkan fenomena perjudian tersebut bukanlah hal yang baru dalam kehidupan masyarakat Indonesia, sejak dulu sampai sekarang praktek perjudian sudah ada. Kejahatan perjudian ini banyak hal yang mempengaruhi, diantaranya unsur-unsur ekonomi dan sosial memiliki



peranan atas perkembangan perjudian. Seiring dengan perkembangan zaman, perjudian dapat dilakukan dengan berbagai mekanisme dan ragam bentuk. Berjudi secara umum dipandang sebagai sebuah kejahatan. Sebagaimana Haramnya judi di dalam Islam menjadi hal yang jelas diharamkan tanpa ada bentuk penafsiran kembali, dikarenakan disebutkan dalam dalil-dalil pengharamannya. Salah satunya Allah SWT berfirman :

الْحُمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ
الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْحُمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

Artinya: “Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan paknah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan” (Qs Al Maidah:90)

Dalam permainan judi online terdapat berbagai jenis provider judi slot online antara lain, Slot Pragmatic Play, Slot Habanero, Slot PG Soft, Slot Joker, Slot 88, Slot Microgaming, dll. Salah satu yang paling sering dimainkan remaja dan mahasiswa dalam berjudi adalah Slot Pragmatic Play, selain rincian permainan yang lengkap, keunggulan lain yang dimiliki pragmatic play slot online ini adalah: Menyediakan berbagai bahasa dan mata uang, dapat dimainkan dalam semua saluran (Web, IOS, ataupun android), serta menampilkan informasi nyata tentang fitur layanan dan juga keamanan. Berdasarkan tolak ukur kemenangan taruhan tinggi dan juga keamanan yang ada dalam Slot Pragmatic Play ini, menjadikan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja sehingga mereka ketagihan bermain judi online.

Isnaini, E. (2017) berpendapat Minimnya pengawasan atau penjarangan para pelaku tindak pidana perjudian online ini khususnya di kalangan mahasiswa, menjadikan perbuatan ini sebagai kebiasaan yang buruk bagi generasi masa depan Negara Republik Indonesia. Hal tersebut menimbulkan karakter yang pragmatis dalam segala sesuatunya dikarenakan kebiasaan berjudi dan menggantungkan nasib. Secara tidak disadari perjudian menyebabkan bermacam permasalahan sosial dan ketergantungan untuk ingin terus menerus mencoba, sehingga melupakan kewajiban dan tanggung jawabnya dalam kehidupan pribadi maupun dalam bermasyarakat. Bagi pelaku yang kalah berjudi akan menimbulkan rasa penasaran ingin mencoba lagi hingga mengakibatkan hutang dan kemiskinan yang memicu meningkatnya angka kriminalitas. Baik secara langsung maupun tidak langsung perjudian akan tetap terus menimbulkan dampak negatif yang merugikan bagi kehidupan.

Adapun Dampak Negatif yang Terjadi Bagi Mahasiswa Melakukan Judi Online Slot Yaitu, Dampak Terhadap Prestasi belajar, Kurangnya waktu istirahat membuat mereka menjadi malas kuliah karena keasyikan bermain judi online sampai pagi, menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberi dosen ,hilangnya konsentrasi pada saat belajar mengakibatkan mahasiswa tersebut tidak memahami materi yang disampaikan oleh dosen sehingga menyebabkan prestasi mahasiswa itu menurun.

Dampak Terhadap Sosial, hubungan sosial mahasiswa yang semakin renggang antara satu dan yang lain terjadi, sehingga kebersamaan yang selalu ada, tawa yang sering terdengar, kegembiraan bersama yang dahulu mengiringi kebersamaan yang selalu terlihat, telah menjadi suatu kenangan dan tidak mungkin terulang lagi karena mereka sibuk dengan permainan yang masing-masing mereka lakukan. perilaku tersebut



mengakibatkan tidak peduli dengan orang sekitar. Dampak Terhadap Kepribadian, mereka yang kalah dalam berjudi bisa merasa jengkel, ingin marah terus, kecewa, yang mereka tunjukkan kepada teman-temannya dikampus, sehingga hal itu mengakibatkan terjadinya konflik. (Jonyanis, Jonyanis, and Maulana Adli,2015)

Dampak Terhadap Ekonomi, yaitu Sering meminjam uang kepada teman karena uang yang dikirim oleh orang tua nya habis digunakan untuk bermain judi online, menggadaikan barang milik mereka sendiri demi mendapatkan uang untuk bermain judi online Selain itu juga yang lebih berbahaya lagi yaitu kasus-kasus pelanggaran hukum diakibatkan bermain judi online, diantaranya remaja mencuri barang punya orang lain seperti handphone, helm, serta menggadaikan motor teman hingga menjual motor milik teman nya sendiri. (Achmad Zurohman, Tri Marhaeni Pudji Astuti dan Tjaturahono Budi Sanjoto ,2016)

Solusi Mengatasi Kecanduan Judi Online yaitu dengan cara menanamkan niat dalam diri dan menahan diri untuk tidak bermain judi online lagi dengan melakukan segala cara yang berhubungan dengan hal judi online. Untuk pelaku judi online yang sudah kecanduan berat terhadap judi online akan tetapi merasa tidak bisa disembuhkan sendiri maka dapat melakukan cara dengan konsultasi dengan psikolog agar permasalahannya dapat terbantu. Selain itu, peluang yang dapat dilakukan yaitu dengan mencoba untuk menyimpan atau menabung uang tersebut sebagai peluang di masa depan dan mencari kesibukan lain yang menghasilkan manfaat.

Menurut Dewa Ketut Sukardi Konseling Kelompok adalah suatu teknik layanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan untuk membantu sekelompok peserta didik yang sedang mengalami permasalahan belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai. Menurut Tang, T. Z., & DeRubeis, R. J. Teknik Thought stopping (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir Dalam pelaksanaannya, terapi ini menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba dan menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan dengan penuh pertimbangan. Terapi Thought Stopping dilakukan dengan memutuskan pikiran atau obsesi yang mengancam. Klien diinstruksikan mengatakan “stop” ketika pikiran dan perasaan yang “mengancam” muncul dan memberi isyarat pada klien untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih alternatif pikiran yang positif. Terapi penghentian pikiran ini dapat dilakukan ketika pikiran yang mengancam atau maladaptif.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu yang berguna mengatasi permasalahan dan meningkatkan resiliensi akademik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. (Hartika Utami Fitri 2019). Dengan Adanya Teknik Thought Stopping mampu membantu merubah pola pikir mahasiswa yang bergantung dengan judi online merubah pola pikirnya ke arah pikiran yang positif seperti memberi tahu dampak-dampak dan kerugian yang di dapat kalau bermain judi online terus menerus dan menyadarkan penggunaanya dengan terapi kognitif untuk mengubah perilaku dan pemikiran yang merusak. Berdasarkan Konsep Pendekatan CBT adanya model A-B-C untuk membantu orang mengubah keyakinan irasional menjadi



rasional Bahwa si penjudi meyakini dengan bermain judi online dapat menjadikannya kaya dengan bermain judi dapat menang banyak dengan bermain judi mendapatkan keuntungan yang banyak Keyakinan atau pemikiran yang terjadi menjadi perilaku yaitu kecanduan judi online keyakinan atau pemikiran tersebut salah dan harus diubah CBT Membantu Orang Memahami Bagaimana pikiran dan perasaan mempengaruhi perilaku mereka CBT Merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka. (Christine Wilding dan Aileen Milne 2013).

Berdasarkan uraian di atas, Teknik Thought Stopping sebagai satu teknik konseling cognitive behavior therapy konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation Dengan dilakukannya Teknik Thought Stopping ini agar kiranya bisa merubah Tingkah laku Yang Penekanannya Pada Perubahan Kognitif Mahasiswa untuk Berhenti Bermain judi online Dengan Cara membuang Pikiran-pikiran yang selalu Bergantung Untuk memainkan judi Online slot tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif mengutamakan pengumpulan dan analisis data yang berbentuk angka atau numerik, yang kemudian diolah menggunakan metode statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang sah (Azwar 2013,). Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik thought stopping efektif dalam mengurangi kecanduan judi online (slot) pada mahasiswa. Jenis penelitian yang diterapkan adalah eksperimen, yang memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian dan kemudian mengukur efek dari intervensi tersebut (Azwar 2013).

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Dalam desain ini, satu kelompok sampel diberi perlakuan dan diukur kondisi mereka sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan untuk melihat apakah ada perubahan. Desain ini cocok digunakan untuk mengukur perubahan dalam kelompok yang menerima perlakuan, dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok yang menggunakan teknik thought stopping, yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan judi online pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) yang terdaftar pada angkatan 2020-2023 dan masih aktif mengikuti perkuliahan. Berdasarkan data yang diperoleh, populasi penelitian terdiri dari 85 mahasiswa. Untuk memilih sampel, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara tidak acak berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Sampel yang diambil sebanyak 8 orang mahasiswa, yang dipilih berdasarkan tingkat kecanduan judi online yang tinggi menurut hasil pretest yang dilakukan sebelumnya.

Kriteria pemilihan sampel didasarkan pada tingkat kecanduan judi online (slot) yang tinggi yang diukur melalui pretest. Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan diukur



menggunakan instrumen yang dirancang untuk menilai seberapa jauh perilaku perjudian sudah berkembang menjadi kecanduan. Berdasarkan hasil pretest, sampel yang dipilih adalah mereka yang memiliki skor kecanduan tertinggi, yang kemudian menjadi subjek dalam penelitian untuk menguji efektivitas intervensi konseling kelompok dengan teknik thought stopping.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama untuk pengumpulan data, yaitu kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan judi online sebelum dan sesudah perlakuan. Kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan perilaku perjudian, frekuensi bermain, dan dampak negatif dari perjudian terhadap kehidupan sosial, psikologis, dan akademik peserta. Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat kecanduan peserta.

Selain kuesioner, dokumentasi digunakan untuk mendukung hasil penelitian, memberikan informasi tambahan mengenai karakteristik peserta, serta mencatat pelaksanaan sesi konseling kelompok dan interaksi yang terjadi selama proses intervensi. Dokumentasi ini juga mencakup catatan pelaksanaan sesi konseling, yang dapat memperkaya analisis hasil penelitian.

Perlakuan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok menggunakan teknik thought stopping. Teknik ini digunakan untuk membantu peserta mengubah pola pikir negatif yang mendukung kecanduan judi online menjadi pola pikir yang lebih positif. Teknik thought stopping bertujuan untuk menghentikan pola pikir yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis (Beck, 2011).

Konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa sesi. Setiap sesi dirancang untuk membantu peserta mengenali pola pikir yang mendorong mereka untuk berjudi dan memberikan keterampilan untuk menghentikan pola pikir tersebut dengan cara yang disengaja. Setelah mengenali pola pikir yang merugikan, peserta diajarkan untuk menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat dan positif, yang diharapkan dapat mengurangi kecanduan mereka terhadap judi online.

Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test, yang digunakan untuk menguji perbedaan yang signifikan antara dua pengukuran yang dilakukan pada kelompok yang sama. Dalam hal ini, pengukuran dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan (pretest dan posttest). Uji Wilcoxon dipilih karena data yang diperoleh berbentuk ordinal dan tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga uji ini lebih cocok untuk digunakan dalam analisis data yang tidak berdistribusi normal.

Data yang diperoleh dari kuesioner kecanduan judi online akan dianalisis menggunakan program statistik IBM SPSS versi 26.0. Jika hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik thought stopping berpengaruh dalam mengurangi kecanduan judi online pada mahasiswa.

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Tahap kedua adalah pengukuran tingkat kecanduan judi online melalui pretest dengan menggunakan kuesioner. Tahap ketiga adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik thought



stopping, yang dilakukan dalam beberapa sesi. Pada sesi-sesi ini, peserta diberi pengetahuan dan keterampilan untuk menghentikan pola pikir yang mendukung kecanduan mereka. Setelah sesi konseling selesai, tahap keempat adalah pengukuran posttest untuk melihat perubahan yang terjadi pada tingkat kecanduan peserta setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian yang berlaku. Setiap peserta diberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian, serta hak mereka untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa akibat apa pun. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komite etik yang berwenang, untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan mematuhi standar etika yang berlaku.

Selain itu, penelitian ini juga memperhitungkan faktor-faktor lain yang bisa memengaruhi tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa, seperti dukungan dari teman atau keluarga, kondisi mental, dan pola hidup mereka. Jadi, meskipun fokus utama penelitian ini adalah melihat pengaruh konseling kelompok dengan teknik thought stopping, faktor-faktor lain juga diperhatikan untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang hal-hal yang memengaruhi kecanduan judi online. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberi informasi tentang efektivitas teknik konseling, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengubah perilaku kecanduan judi online pada mahasiswa.

Peneliti juga menyadari bahwa kecanduan judi online adalah masalah yang rumit dan bisa memengaruhi banyak aspek kehidupan mahasiswa, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan cara-cara baru yang lebih efektif dalam menangani masalah ini. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memperbaiki layanan konseling di kampus, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang bisa mengeksplorasi teknik-teknik konseling lain yang lebih efektif untuk mengatasi kecanduan judi online pada mahasiswa di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini mengukur tingkat kecanduan melalui pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik thought stopping. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecanduan judi online peserta setelah mengikuti perlakuan tersebut.

Tingkat Kecanduan Sebelum Perlakuan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini mengukur tingkat kecanduan melalui pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik thought stopping. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecanduan judi online peserta setelah mengikuti perlakuan tersebut.



Tabel 1 berikut menunjukkan gambaran tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa sebelum diberikan perlakuan:

Tabel 1
Gambaran Tingkat Kecanduan Judi
Online Pada Mahasiswa

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	TINGGI	$X \geq 68$	8	8,9%
2	SEDANG	$45 \leq X < 68$	71	78,9%
3	RENDAH	$X < 45$	6	6,7%
Total			85	100,0%
Rata-Rata (Mean) = 56,565			Standar Deviasi (SD) = 11,894	

Sumber : Hasil Dari Pengolahan Data Menggunakan Microsoft Exce

Untuk mendapatkan data pada Tabel 1 gambaran Tingkat Kecanduan Judi Online Pada Mahasiswa dikelola melalui bantuan Microsoft Excel dan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi Data

n = Jumlah Sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat dilihat bahwa Setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik thought stopping, tingkat kecanduan judi online berada dalam kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan jumlah skor pre-test (angket yang diberikan kepada responden sebelum diberikan treatment) dan jumlah skor post-test (angket yang diberikan setelah diberikan treatment) mengalami penurunan signifikan dengan mean yakni 86,714 (pre-test) menjadi 51,875 (post-test). Hal ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping

Setelah pengukuran tingkat kecanduan pada pretest, dilakukan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik thought stopping. Teknik ini bertujuan untuk menghentikan pola pikir negatif yang mendorong perilaku kecanduan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Dalam setiap sesi konseling kelompok, peserta diberikan informasi mengenai kecanduan judi online, dampak negatifnya, dan cara-cara efektif untuk menghentikan kebiasaan tersebut.

Selama konseling kelompok, peserta diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak rasional yang muncul ketika mereka merasa tergoda untuk berjudi. Teknik thought stopping melibatkan langkah-langkah seperti mengenali pemicu-pemicu yang menyebabkan dorongan untuk berjudi, dan mengganti pemikiran tersebut dengan aktivitas yang lebih positif, seperti olahraga atau keterlibatan dalam hobi lain yang produktif. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dalam kelompok, berbagi pengalaman, serta belajar dari pengalaman satu sama lain. Teknik ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang terkait dengan kecanduan judi online dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan sehat.



Tingkat Kecanduan Setelah Perlakuan

Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik thought stopping, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat kecanduan mereka. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sebelumnya berada dalam kategori kecanduan tinggi, kini berada dalam kategori kecanduan sedang. Bahkan, terdapat satu peserta yang berhasil menurunkan tingkat kecanduannya dari tinggi menjadi rendah. Tabel 2 menunjukkan gambaran perubahan tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa sebelum dan setelah perlakuan.

Tabel 2
Gambaran Kecanduan Judi Online Pada Mahasiswa
Sebelum dan Setelah Konseling Kelompok

No	Nama Responden	Pretest	%	Kategori	Post Test	%	Kategori
1	RD	87	77,7%	Tinggi	53	47,3%	Sedang
2	SI	83	74,1%	Tinggi	63	56,3%	Tinggi
3	ML	87	77,7%	Tinggi	50	44,6%	Sedang
4	MZ	81	72,3%	Tinggi	49	43,8%	Sedang
5	BS	92	82,1%	Tinggi	52	46,4%	Sedang
6	MJN	90	80,4%	Tinggi	53	47,3%	Sedang
7	MKA	87	77,7%	Tinggi	50	44,6%	Sedang
8	BG	95	84,8%	Tinggi	45	40,2%	Rendah
Mean(SD) = 86,714(3,773)				Mean(SD) = 51,875(5,194)			

Sumber : Hasil Dari Pengolahan Data Menggunakan Microsoft Excel

Mean (SD) Pretest = 86,714 (3,773)

Mean (SD) Posttest = 51,875 (5,194)

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa setelah mengikuti perlakuan konseling kelompok, terjadi penurunan signifikan pada rata-rata skor kecanduan judi online dari pretest (86,714) menjadi posttest (51,875). Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik thought stopping dalam konseling kelompok memiliki pengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa.

Penurunan yang signifikan dalam tingkat kecanduan judi online setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik thought stopping menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam mengatasi masalah kecanduan. Teknik thought stopping bertujuan untuk menginterupsi dan menghentikan pola pikir negatif yang sering kali menjadi pemicu perilaku kecanduan, lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan produktif. Kecanduan judi online sering kali dipicu oleh pemikiran berulang mengenai kemenangan atau pencapaian yang tidak realistis, dan teknik thought stopping membantu peserta untuk menghentikan pola pikir tersebut.

Konseling kelompok dengan teknik thought stopping memberikan peserta kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah yang dihadapi, serta belajar dari pengalaman orang lain. Proses diskusi dalam kelompok ini memungkinkan individu untuk merasa lebih didukung dan kurang terisolasi dalam menghadapi masalah



mereka. Dengan pendekatan ini, peserta dapat saling memotivasi dan memberikan dukungan emosional yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan.

Selain itu, teknik *thought stopping* juga mengajarkan peserta untuk lebih sadar akan pemicu-pemicu yang dapat mengarahkan mereka pada perilaku judi online. Teknik ini membantu peserta untuk lebih mampu mengenali situasi atau kondisi yang dapat memicu keinginan untuk berjudi, dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat. Dalam sesi konseling, peserta dilibatkan dalam aktivitas yang mendorong mereka untuk mempraktikkan keterampilan baru ini, seperti melakukan aktivitas fisik, mengikuti hobi, atau terlibat dalam kegiatan sosial yang produktif. Semua ini berkontribusi pada perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat.

Selain teknik *thought stopping*, faktor sosial dalam konseling kelompok juga memberikan dampak yang signifikan terhadap keberhasilan perlakuan. Dalam sebuah kelompok, peserta tidak hanya mendapatkan bantuan dari konselor atau fasilitator, tetapi juga dari sesama peserta. Kelompok menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kecanduan judi online. Hal ini dapat memperkuat rasa keterhubungan sosial dan menurunkan rasa malu atau stigma yang mungkin mereka rasakan.

Selama proses konseling, peserta diberi kesempatan untuk mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi dalam menghindari judi online, serta strategi yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi dorongan untuk berjudi. Partisipasi dalam diskusi kelompok memungkinkan mereka untuk belajar dari pengalaman orang lain, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk berhenti berjudi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa komponen sosial dalam konseling kelompok berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku yang lebih positif.

Meskipun sebagian besar peserta menunjukkan penurunan kecanduan setelah mengikuti perlakuan, terdapat perbedaan dalam tingkat keberhasilan penurunan antara satu individu dengan individu lainnya. Sebagai contoh, ada satu peserta yang berhasil menurunkan tingkat kecanduannya dari kategori tinggi menjadi rendah, sementara peserta lainnya mengalami penurunan yang lebih moderat, dari kategori tinggi menjadi sedang. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun teknik *thought stopping* efektif untuk sebagian besar individu, faktor-faktor seperti motivasi pribadi, dukungan sosial, dan pemahaman tentang kecanduan juga berperan dalam keberhasilan perlakuan.

Pada peserta yang menunjukkan penurunan yang signifikan, kemungkinan besar mereka telah menerapkan teknik *thought stopping* dengan lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, peserta yang hanya mengalami penurunan moderat mungkin masih menghadapi tantangan dalam menerapkan teknik ini secara efektif atau mungkin membutuhkan dukungan tambahan untuk mengatasi pemicu-pemicu yang kuat dalam perilaku judi mereka.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dari konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* terhadap penurunan kecanduan judi online, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas hanya pada 85 mahasiswa dari satu universitas, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi mahasiswa. Kedua, durasi perlakuan yang terbatas pada beberapa sesi konseling mungkin belum cukup untuk mengatasi kecanduan pada beberapa peserta, terutama yang memiliki tingkat kecanduan yang sangat tinggi.



Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi perlakuan yang lebih panjang diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari teknik thought stopping dalam mengatasi kecanduan judi online.

Penurunan tingkat kecanduan judi online setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik thought stopping memberikan implikasi praktis yang penting. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir, seperti teknik thought stopping, dapat diterapkan sebagai bagian dari program pencegahan atau rehabilitasi bagi mahasiswa yang terjebak dalam kecanduan judi online. Selain itu, konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang efektif karena memberikan dukungan sosial yang penting bagi peserta.

Penerapan teknik thought stopping dalam konteks konseling kelompok juga dapat diperluas ke berbagai masalah perilaku lainnya, seperti kecanduan terhadap media sosial, rokok, atau alkohol. Pendekatan ini dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran, dengan mempertimbangkan karakteristik dan tantangan yang dihadapi oleh individu dalam konteks sosial yang berbeda.

SIMPULAN

Gambaran kecanduan judi online sebelum pre-test kategori tinggi sebanyak 37,5 % (1 Responden), Kemudian yang memiliki kategori sedang yaitu sebesar 50,0 % (4 Responden), dan yang termasuk kategori rendah yaitu sebesar 12,5 % (1 Responden). Setelah post-test kategori tinggi sebanyak 12,5 % (1 Responden), Kemudian yang memiliki kategori sedang yaitu sebesar 75,5 % (6 Responden), dan yang termasuk kategori rendah yaitu sebesar 12,5 % (1 Responden).

Hasil Analisis Data Menunjukkan bahwa tingkat kecanduan judi online pada mahasiswa mengalami penurunan signifikan dengan mean Pre-test = $M(SD)$ 86,714 (3,773) Menjadi Post-Test = $M(SD)$ 51,875 (5,194). konseling kelompok dengan teknik thought stopping efektif untuk mengurangi kecanduan judi online pada mahasiswa. Dengan hasil Zscore = -2,533 dengan nilai signifikansi sebesar 0.011 Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian Konseling kelompok dengan teknik thought stopping.

Secara keseluruhan, teknik thought stopping terbukti efektif dalam membantu peserta mengenali dan menghentikan pola pikir negatif yang mendasari perilaku judi online, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan produktif. Meskipun terdapat variasi dalam tingkat penurunan kecanduan antar individu, teknik ini memberikan dampak positif dalam mengurangi kecanduan judi online di kalangan mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas teknik ini dalam jangka panjang dan dengan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zurohman, Tri Marhaeni Pudji Astuti, dan Tjaturahono Budi Sanjoto. (2016). *Dampak Sosial dan Ekonomi Judi Online pada Remaja*. Jakarta: Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.



- Christine Wilding & Aileen Milne. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy for Dummies*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Dewa Ketut Sukardi. (2010). *Dasar-dasar Konseling Kelompok*. Jakarta: Rajawali Press.
- Fitri, H. U. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hartika Utami Fitri. (2019). *Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2).
- Hartono, Y. (2017). *Teknik Thought Stopping dalam Menangani Kecanduan*. Bandung: Alfabeta.
- Isnaini, E. (2017). *Minimnya Pengawasan Terhadap Perjudian Online di Kalangan Mahasiswa*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Jonyanis, J., & Maulana Adli. (2015). *Dampak Perjudian Online Slot terhadap Mahasiswa*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Manah Rasmanah. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Sadfishing pada Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(1).
- Putri Ayu Trisnawati, Abintoro Prakoso, & Sapti Prihatmini. (2015). *Fenomena Perjudian di Masyarakat Indonesia*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soehartono, I, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004) hlm. 69
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tang, T. Z., & DeRubeis, R. J. (1999). "Cognitive Behavioral Therapy for Depression". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 760-766.
- Utami, S. P. (2018). *Perilaku Remaja dalam Bermain Judi Online dan Dampaknya*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy: A Practical Guide*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Yusuf, M. (2016). *Perilaku Adiksi Judi Online dan Strategi Penanganannya*. Jakarta: Grasindo.

