

Mengatasi Masalah Kecanduan *Game Online* dengan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X SMA 1 Mejobo

Adinda Ayu Alyana¹, Santoso², Richma Hidayati³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: adindaalyana@gmail.com¹, santoso.bk@umk.ac.id², richma.hidayati@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Online Game Addiction
Behavioristic Counseling
Self Management
Techniques

Abstract

This research was carried out at SMA 1 Mejobo, using descriptive qualitative research using a case study type of research which requires data from research objects and subjects. clearly and realistically. The data collection techniques used in this research were observation, interviews and documentation which were explored in depth in order to obtain accurate data on the causes of online game addiction experienced by Mejobo 1 High School students. The research subjects taken were two students of class X and other supporting sources such as the counseling teacher, homeroom teacher, and the client's classmates. From the discussion above, it can be concluded that the counselor chooses to use behavioristic counseling, this self-management technique can solve the online game addiction problem that is being experienced by the client. counseling that is carried out between counselor and client cannot be resolved directly with one meeting, but with several counseling processes. Based on the results of the research that the researchers had done at SMA 1 Mejobo, the researchers provided advice to several parties, namely the Principal, Counseling Teachers, Students, and suggestions for the researchers themselves.

Pendahuluan

Dewasa ini, perkembangan teknologi sangatlah pesat yang berdampak pada perubahan sistem disetiap tatanan kehidupan masyarakat. Akibat dari perkembangan teknologi yang pesat ini adalah munculnya internet, sehingga internet berfungsi juga sebagai sarana hiburan bagi masyarakat. Sarana hiburan yang dimaksud salah satunya yaitu *game online*.

Game online adalah sarana hiburan modern yang sudah menjadi *trend* pada masa sekarang dan peminatnya dimulai dari anak-anak sampai usia dewasa. Anak di anggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa. Menurut Bodenheimer (2012) *game online* adalah program permainan yang terhubung lewat jaringan yang bisa dimainkan kapanpun, di manapun dan bisa dimainkan secara bersamaan berkelompok di seluruh dunia dan permainan tersebut menampilkan gambar-gambar yang menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh komputer. Munculnya *game online* ini membawa dampak negatif pada siswa, dampak negatif yang dimaksud yaitu kecanduan. Kecanduan mengakibatkan kegagalan dalam belajar.

Kenyataannya dari hasil studi pendahuluan di SMA 1 Mejobo terdapat beberapa siswa kelas X yang kecanduan *game online*. Adapun faktor penyebab dari



kecanduan *game online* antara lain pembaharuan *game* yang terus menerus, faktor pertemanan, serta maraknya diselenggarakan kompetisi *game online*.

Kecanduan *game online* dapat direduksi menggunakan layanan Konseling Individu yang secara konkrit melalui konseling behavioral teknik *self management*. Menurut Krumboltz dan Thoresen dalam Surya, (2012: 186) konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu (Siswa, 2020). Woolfolk (2014) mengemukakan bahwa *self management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku.

Konseling behavioristik ini merupakan suatu proses layanan yang dilakukan konselor terhadap konseli dalam pemecahan masalah yang berpusat pada tingkah laku individu itu sendiri yang muncul dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. konseling behavioristik memiliki 4 langkah yaitu: 1) Melakukan assesmen (*assesment*), 2) Menetapkan tujuan (*goal setting*), 3) Implementasi teknik (*technique implementation*), dan 4) Evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation-termination*). Harapannya, layanan yang diberikan kepada konseli dengan menggunakan konseling teknik *self management* dapat memberikan wawasan dan pemahaman baru untuk mengurangi kecanduannya terhadap *game online* serta mampu merubah tingkah lakunya kearah yang lebih positif.

Metodologi Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK merupakan sarana guru Bimbingan dan Konseling untuuk memperbaiki pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di Instansi terkait. Subjek dalam penelitian ini yaitu dua siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mejobo (GFM & MHP). Penentuan subjek penelitian didasari atas studi pendahuluan dan dilanjutkan wawancara oleh peneliti pada subjek penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu angket dan observasi, sedangkan sarana analisis data menggunakan *Gain Score* antara 3 siklus yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang berada di SMA 1 Mejobo terhadap 2 (dua) konseli yang memiliki masalah kecanduan *game online* yaitu:

1. Konseli GFM

GFM merupakan anak dari pasangan IS dan RB. GFM anak terakhir dari 3 bersaudara, GFM mempunyai 2 kakak. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya berkerja menjadi buruh, sedangkan kedua kakaknya juga sibuk dengan kegiatannya masing-masing. dari kesibukan keluarganya dari pagi hingga malam GFM merasa kurang kasih sayang dari keluarga dan GFM merasa kesepian ketika berada di rumah. Keluarga terhitung jarang berkumpul untuk menikmati waktu bersama, sehingga dari keadaan keluarga yang demikian, maka GFM

melampiaskannya dengan bermain *game online* disetiap harinya, yang mengakibatkan sampai sekarang dia menjadi kecanduan dengan *game online*.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan GFM mendapatkan informasi mengenai masalah yang dialami konseli saat ini yakni GFM kecanduan *game online*. Hal tersebut ditunjukkan dari perilaku yang dilakukan GFM sehari-harinya antara lain: GFM ketergantungan dengan gawai, GFM beranggapan bahwa *game online* merupakan suatu kebutuhan, bermain *game* sampai lupa waktu dan tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Kebiasaan yang dilakukan tersebut mengakibatkan prestasi belajar GFM menurun, sering terlambat masuk sekolah, hingga tidak suka bergaul dengan teman (cuek/tidak acuh).

Proses yang dilakukan konselor terhadap konseli GFM sebanyak 3 kali pertemuan, dalam pertemuan pertama dimulai dari penggalian masalah yang dialami konseli sehingga konseli peka akan masalahnya, menemukan faktor penyebab terjadinya masalah (merasa kesepian dan tidak mempunyai teman), pemahaman tentang masalah yang dialami terkait dampak (lupa waktu/tidak bisa memajemen waktu, membohongi orang tua, bermain *game* sudah menjadi kebutuhan sehingga begadang tengah malam demi bermain *game online* dan berakibat sering terlambat masuk sekolah dan nilai akademik menurun), dan memberikan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management* (konseli bersama konselor merumuskan alternatif perilaku untuk mengurangi kecanduan *game*). Pertemuan kedua, konseli belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan diri dari perilaku yang sudah menjadi alternatif pemecahan masalah, dan untuk pertemuan yang ketiga konseli sudah dapat merubah perilakunya tersebut dan terjadilah perubahan perilaku pada diri konseli secara signifikan serta mampu menerapkan konseling behavioristik teknik *self management* dengan baik. Namun dalam teknik ini dibutuhkan ketekunan dan pengulangan perilaku secara kontinu sehingga perilaku kecanduan *game online* tersebut sepenuhnya dapat dihilangkan.

2. Konseli MHP

MHP dilahirkan dari anggota keluarga yang cukup, bahagia, dan, sejahtera dari pasangan dari pasangan DK dan IW, ayahnya bekerja sebagai supir dan ibunya wiraswasta. MHP anak pertama dari 2 bersaudara dan mempunyai 1 adik yang masih balita. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dalam melakukan penelitian di SMA 1 Mejobo dari berbagai sumber penelitian terkait informasi konseli II (MHP), peneliti menganalisa bahwa masalah yang dialami MHP adalah kecanduan *game online*, ditunjukkan dari kebiasaan sehari-hari yang selalu terikat dengan gawai (*handphone*) dan menurut MHP bermain *game* adalah sebuah kebutuhan, merasa gelisah bila tidak bermain *game*, perubahan emosi marah ketika kalah saat bermain, bermain *game* sampai lupa waktu sampai tidak bisa mengontrol dirinya, hingga malas berangkat sekolah.

Masalah tersebut menimbulkan dampak yang buruk bagi dirinya antara lain: menurunnya prestasi belajar, sering terlambat masuk sekolah akibat

begadang tengah malam demi bermain *game*, dijauhi temannya karena dia tidak peduli dengan lingkungan sekitar ketika sudah bermain *game*. Merujuk kebiasaan tersebut tidak lepas dari faktor yang mempengaruhi yaitu faktor lingkungan pertemanan MHP, yang mulai sejak dulu berada di lingkungan yang temannya suka bermain *game*, sehingga mengakibatkan MHP kecanduan *game online*.

Proses konseling terhadap konseli MHP dilakukan sebanyak 3 kali, pertemuan pertama dimulai dari penggalan masalah yang dialami MHP sehingga konseli mengerti dan peka terhadap masalah yang dialami, menemukan faktor penyebab terjadinya masalah, pemahaman tentang masalah yang dialami MHP, dan memberikan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management*. Pertemuan kedua saat proses konseling MHP belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan diri dari perilaku yang sudah menjadi alternatif pemecahan masalah, dan untuk pertemuan yang ketiga MHP sudah dapat merubah perilakunya tersebut dan terjadilah perubahan perilaku pada diri konseli secara signifikan.

Simpulan

Penggunaan pendekatan konseling behavioristik teknik *self management* dinilai cukup efektif dalam mengatasi kecanduan *game online* pada dua konseli GFM dan MHP, namun dibutuhkan penanaman pemahaman mendalam mengenai dampak buruk dari *game online* serta konsistensi konseli dalam menjalankan alternatif perubahan perilaku yang dirumuskan bersama konselor dan penguatan (*reinforcement*) dari konselor serta konsistensi konselor dalam mengarahkan konseli pada alternatif perubahan perilaku sehingga perilaku yang diharapkan dapat secara kontinu dilakukan oleh konseli dan mengurangi bahkan perilaku kecanduan terhadap *game online* tersebut dapat teratasi dengan baik.

Daftar Pustaka

- Asmana, Abi. (2020). *Konseling Behavior (Behavioral Counseling) : Pengertian, Karakteristik, Tujuan, Teknik Dan Tahapan Konseling Behavioral*. [Online], tersedia di <https://legalstudies71.blogspot.com/2020/08/konseling-behavioral-behavioral.html> (diakses pada 18 Juli 2022 pukul 22.22 WIB)
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Teknik*. Jakarta: PT Bumi Akses.
- Hartono, Soearmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Perdana Media Grup.
- Henry, Samuel. 2012. *Cerdas Dengan Game*. Yogyakarta: 10 Gramedia Pustaka Utama (GPU).
- Herliafifah. Riska. 2016. *Ciri-ciri Kamu Kecanduan Game Online*. [Online], tersedia di <https://student.cnnindonesia.com/edukasi/20161208120854-445-178199/ciri->

- [ciri-kamu-kecanduan-game-online/](#). (diakses pada 10 Agustus 2022 pukul 15.30 WIB).
- Juniariasih, & Dantes. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas XAP1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/910>
- Merici. Angelia. 2017. *Dampak Game Online Terhadap Psikologis Anak*. [Online] tersedia di <http://www.academia.edu/6127239/>. (diakses pada 10 Agustus 2022 pukul 19.58 WIB).
- Ningtyas, M. (2014). Penerapan Metode Laba Kotor Unt. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Nuralim, Mochamad dkk. 2015 Strategi Konseling. Semarang: UNESA University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2014. Strategi & Intervensi Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Perdana, Agung. 2011. *Manfaat Game Online*. [Online], tersedia di <http://agungperdana07.alumni.ipb.ac.id/2011/03/01penelitian-manfaat-game/>. (diakses pada 15 April 2023 pukul 20.55 WIB).
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: FKIP UNNES.
- Prasetiawan, Hadi. 2011. *Kecanduan Game Online*. [Online], tersedia di <http://blog.uad.ac.id/ary1300001144/2015/01/14/kecanduan-game-online-visit>. (diakses pada 21 Mei 2023 pukul 08.00 WIB).
- Rachmat, Adam. 2012. *Ciri-ciri Anak Kecanduan Game Online*. [Online], tersedia di <http://adamonline.web.id/internet-dan-jaringan/ciri-anak-kecanduan-game-online>. (diakses pada 15 Februari 2023 pukul 19.47 WIB).
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu Teknik Tes Edisi Revisi*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Riadi, Muchlisin. (2020). *Konseling Behavior (Pengertian, Karakteristik, Tujuan, Teknik dan Langkah-langkahnya)*. [Online], dari <https://www.kajianpustaka.com/2020/07/konseling-behavior.html> (diakses pada 18 Juli 2022 pukul 20.52 WIB)
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan & Konseling*. Bandung: CV Pustaka Stia.
- Siswa, A. (2020). *PESERTA DIDIK Oleh : Dewa Kadek Sudyana Universitas Hindu Indonesia Denpasar I Kadek Satria Universitas Hindu Indonesia Denpasar I Ketut Winantra Universitas Hindu Indonesia Denpasar. 2, 79–85.*
- Sudrajat. 2011. *Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individu*. Yogyakarta: Paramita.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sulthon, S. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 2(1), 46–66. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4464>
- STEI INDONESIA. (2017). Bab iii metoda penelitian 3.1. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me*, 1–9.

Winnit Mardhiyyah, R., Indiriani, F., & Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, P. (2020). *Fokus Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. 1*, 159–167.