

## UPAYA MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK

**Hardi Prasetiawan**

Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

[hardi.nzangkung@gmail.com](mailto:hardi.nzangkung@gmail.com)

### *Abstract*

*This research is Classroom Action Research aims to reduce online gaming addiction through group counseling services. The methods used are questionnaires and observation of the number of subjects studied were 10 students in two cycles, each cycle consisting of three acts. Started from awarding the behavior contract as a form of written agreements for students to be responsible for the activities of group counseling and the provision of a worksheet each after the counseling given as excavation problems and knowledge of students. The results showed that group counseling services through online gaming addiction in students can be reduced. It knowed before given the action the student is in the category of online game addiction as high as 10 people, after being given counseling services group of 3 students in middle category and 7 low category.*

**Keywords:** *Online Game Addiction, Group Counseling.*

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan internet yang begitu pesat saat ini benar-benar telah mengubah kehidupan pribadi manusia, gaya hidup, perilaku, cara komunikasi, dan cara sosialisasi dengan lingkungannya berdasarkan Muliawan (2009). Dalam kondisi seperti ini anak-anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, emosional maupun intelektual perlu mendapat pendampingan agar pengaruh pemanfaatan komputer dan internet tidak berakibat negatif.

Tanpa adanya pendampingan yang edukatif dari orang dewasa sebagai pendidik, bisa dipastikan anak-anak akan cepat dewasa sebelum waktunya. Internet

dikembangkan untuk tujuan positif, tetapi kesalahan dalam pemanfaatan dapat berakibat negatif. Internet dapat digunakan untuk mendapatkan suatu informasi, dengan cara yang mudah, efisien, dan nyaman.

Farzana (2009) menjelaskan permainan pada saat ini tidak seperti permainan terdahulu, jika dahulu permainan hanya bisa maksimal dimainkan dua orang, sekarang dengan kemajuan teknologi terutama jaringan internet, permainan bisa dimainkan seratus orang lebih sekaligus dalam waktu bersamaan, inilah salah satu keunggulan yang ditawarkan oleh game online.

Perkembangan game online tidak lepas dari perkembangan teknologi jaringan komputer. Perkembangan game online merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil “small local network” sampai menjadi internet.

Nugrahanto (2008) menjelaskan bahwa Departemen Komunikasi dan Informasi (Depkominfo) mengatakan, setidaknya ada tiga puluh juta orang Indonesia yang memainkan game online atau dengan kata lain, satu dari delapan orang Indonesia adalah pemain game online, karena kurangnya kemampuan untuk mengendalikan antusiasme terhadap sesuatu yang dapat membangunkan minat, para remaja dinilai lebih rentan melakukan penyimpangan penggunaan internet, seperti melarikan diri dari kehidupan nyata ke dunia maya seringkali diasosiasikan dengan masalah serius dalam keseharian remaja. Kegemaran bermain game online dikalangan remaja menimbulkan berbagai pengaruh negatif dalam perkembangan remaja.

Menurut Smart (2010) pengaruh negatif pemanfaatan internet perlu diminimalisir. Ciri-ciri seorang anak yang sudah kecanduan internet umumnya antara lain : (a) merasa terikat dengan game online (memikirkan mengenai

aktivitas online pada saat sedang offline atau mengharapkan sesi online berikutnya, (b) memainkan game online dengan lama waktu lebih dari 14 jam per minggu dan hanya memainkan satu jenis/tipe game saja, (c) merasa kebutuhan bermain game online dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan, (d) merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain game online, (e) berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan game online, (f) bermain game online sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan-perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, stres dan depresi).

Pengaruh negatif pemanfaatan internet mengakibatkan hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu yang digunakan untuk berkumpul bersama menjadi jauh berkurang, sehingga anak menjadi terisolir dari teman-teman dan keluarga. Anak akan sulit konsentrasi terhadap pelajaran di sekolah karena terus menerus memikirkan game online yang senang dimainkan.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Adapun pengertian konseling kelompok menurut Wibowo (2005) Konseling Kelompok adalah: Suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutis, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Menurut Wibowo (2005) konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. oleh karena itu konseling kelompok tepat diberikan bagi remaja, karena akan memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfriknya, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan kepada teman-teman sebaya. konseling kelompok memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengubah cara penyampaian pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis, suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang

hangat, akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, urun rembug, memperluas wawasan, pengalaman, harga menghargai dan berbagi rasa antara anggota kerompok. Interaksi dinamis ini dapat mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dalam kelompok yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima oleh orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis.

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga individu tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki. Dalam penelitian konseling kelompok ini masalah yang akan dibahas adalah mereduksi kecanduan game online.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Arikunto (2010). Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang akan dilaksanakan dalam dua siklus tindakan. Dalam satu siklus terdiri dari empat

tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Jadi, satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi atau evaluasi.

Upaya mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta berdasarkan desain pelaksanaan penelitian di atas secara rinci dijelaskan sebagai berikut ini :

- a. Langkah awal peneliti melakukan *Try Out* pada siswa kelas VIII B untuk menentukan butir-butir soal yang valid.
- b. Setelah hasil *Try Out* diolah dan dianalisis, peneliti melakukan *Pre Test* (menyebarkan skala yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya) pada siswa kelas VIII A.
- c. Setelah diketahui siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi, peneliti mengambil sepuluh orang anak yang diikutsertakan dalam konseling kelompok. Dalam hal ini, peneliti membuat rencana tindakan. Rencana tindakan dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam satu siklus setelah siswa mengungkapkan dan memecahkan permasalahannya secara bersama-sama, adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

a. Siklus I : Kegiatan yang diberikan dalam pertemuan pertama, kedua dan ketiga adalah sebagai berikut.

(1) Pertemuan pertama : Setelah pengungkapan dan pemecahan masalah bersama adapun kegiatan atau topik diskusi yang diberikan adalah pemberian *form* kontrak perilaku dan lembar dunia baruku sebagai *worksheet*.

(2) Pertemuan kedua : Selesai pengungkapan dan pemecahan masalah kegiatan yang diberikan adalah pemberian lembar samudera bernama aku sebagai *worksheet*.

(3) Pertemuan ketiga : Setelah pengungkapan dan pemecahan masalah kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *worksheet* lembar Hukum Timbangan dan tayangan tentang orang-orang yang kecanduan *game online* sebagai pemantap untuk penambah wawasan siswa.

b. Peneliti melakukan pengamatan pada saat pelaksanaan konseling kelompok sedang berlangsung menggunakan lembar observasi.

c. Hasil dari tindakan tersebut direfleksikan atau dianalisis sehingga diketahui tidak ada atau adanya penurunan kecanduan *game online* pada siswa pada siklus pertama. Dari

hasil refleksi siklus pertama maka peneliti menentukan strategi untuk siklus kedua, seperti berikut ini :

a. Siklus II : Kegiatan yang diberikan dalam pertemuan pertama, kedua dan ketiga adalah sebagai berikut.

(1) Pertemuan pertama : Setelah pengungkapan dan pemecahan masalah kegiatan dilanjutkan pemberian *worksheet* Matrik Manajemen Waktu dan pemberian media cetak (*Leaflet*) “Tips & Ide Mencegah Kecanduan *Game online*” sebagai pemantap untuk penambah wawasan siswa.

(2) Pertemuan kedua : Selesai pengungkapan dan pemecahan masalah adapun kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *worksheet* Lembar Tangga Matahari dan media komputer melalui *Power Point* dengan “Ice breaking reflektif” adapun topik diskusi yaitu wortel, telur, dan biji kopi serta *how to make yourself happy* sebagai pemantap untuk penambah wawasan siswa.

(3) Pertemuan ketiga : Setelah pengungkapan dan pemecahan masalah kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *worksheet* lembar *The Golden Way to Success* dan media film dengan tayangan film “serdadu kumbang” sebagai pemantap untuk penambah wawasan siswa.

b. Peneliti melakukan pengamatan ketika pelaksanaan konseling kelompok berlangsung menggunakan lembar observasi.

c. Dari tindakan tersebut kemudian dilakukan *Post Test* untuk mengetahui tidak ada atau adanya penurunan kecanduan *game online* pada siswa di siklus kedua. Peneliti merencanakan penelitian tindakan konseling kelompok dengan menggunakan dua siklus, apabila evaluasi dalam dua siklus yang direncanakan belum menunjukkan hasil yang diharapkan maka akan dilanjutkan dengan siklus selanjutnya sampai hasil yang ditargetkan.

Subjek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta yang mengalami permasalahan kecanduan *game online*. Jadi untuk menentukan subyek penelitian, peneliti juga mendapatkan pengarahan dari guru pembimbing di sekolah, alasannya untuk menyesuaikan hasil pretest dengan kepribadian siswa yang sebenarnya dalam keseharian berdasarkan).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket dan observasi berdasarkan Sugiyono (2010). Adapun instrumentnya adalah angket kecanduan *game online* dan observasinya adalah

konseling kelompok sebagai metode untuk memperoleh data yang didalamnya tentang kecanduan *game online*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta.

**Tabel 1 Data Induk Angket Kecanduan Game online**

| Subyek | X1   | X2   |
|--------|------|------|
| 1      | 151  | 88   |
| 2      | 142  | 98   |
| 3      | 148  | 121  |
| 4      | 153  | 100  |
| 5      | 150  | 90   |
| 6      | 138  | 102  |
| 7      | 151  | 131  |
| 8      | 142  | 84   |
| 9      | 155  | 101  |
| 10     | 155  | 111  |
| Total  | 1485 | 1026 |

Keterangan X1 adalah Skor kecanduan game online sebelum diberi tindakan (Pre Test) dan X2 adalah Skor kecanduan game online setelah diberi tindakan (Post Test).

**Tabel 2 Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok**

| Subyek | Siklus |      |
|--------|--------|------|
|        | I      | II   |
| AIS    | Cukup  | Baik |
| CHY    | Cukup  | Baik |
| DRG    | Cukup  | Baik |
| IBL    | Cukup  | Baik |
| STY    | Cukup  | Baik |
| WHY    | Cukup  | Baik |
| RKA    | Cukup  | Baik |
| FRD    | Cukup  | Baik |
| DRM    | Cukup  | Baik |
| AMR    | Cukup  | Baik |

Keterangan skor penilaian:

Baik : > 6,67-10

Cukup : > 3,34-6,66

Kurang : 0,27-3,33

Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa ada peningkatan aktivitas dalam mengikuti bimbingan. Pada siklus I pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan *game online* dapat terlihat sebagian besar siswa berada pada kategori cukup, maksudnya respon siswa dalam mengikuti konseling kelompok cukup, siswa kurang antusias, belum adanya interaksi dan kerjasama yang baik, serta diskusi pada konseling kelompok belum berjalan dengan lancar.

Pada siklus II respon siswa dan situasi dalam kelompok sudah berada ada pada kategori baik. Siswa antusias dan aktif dalam proses konseling, terjalin kerjasama dan interaksi yang baik antar anggota sehingga permasalahan konseling dapat terselesaikan. Selain hasil dari

observasi mengenai respon siswa pada saat kegiatan konseling kelompok juga dapat dilihat pada skor angket sebelum diberi tindakan dan setelah diberi tindakan terlihat ada penurunan, artinya kecanduan *game online* siswa menurun setelah diberi layanan konseling kelompok siswa memahami tentang arti penting mereduksi kecanduan *game online* dan antusias dalam mengikuti konseling kelompok.

Selama tindakan kegiatan layanan konseling kelompok yang diberikan oleh peneliti, strategi yang efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa melalui layanan konseling kelompok adalah :

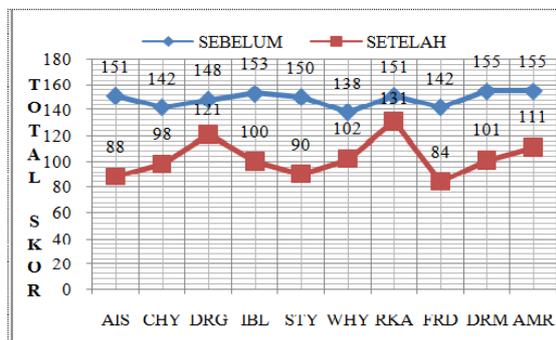
- a. Peneliti memberikan lembar kontrak perilaku sebagai bentuk perjanjian tertulis agar siswa dapat lebih bertanggung jawab selama kegiatan layanan konseling kelompok, dan mengumpulkan semua lembar kerja (*worksheet*) yang telah dikerjakan oleh siswa untuk setiap pertemuannya. Lembar kerja (*worksheet*) diberikan sebagai penggalan masalah dan pengetahuan siswa untuk mereduksi kecanduan *game online* yang dialaminya.
- b. Strategi layanan konseling kelompok pada siklus pertama lebih terfokus pada diskusi terarah dan hanya satu

kali pemutaran tayangan klip dokumenter tentang anak yang kecanduan *game online*.

- c. Pada siklus ke dua strategi layanan konseling kelompok lebih efektif karena kegiatan yang diberikan seperti:
  - 1) Media cetak (*leaflet*) berupa tips dan ide mencegah kecanduan *game online* yang peneliti diberikan ketika konseling kelompok berjalan.
  - 2) Media *Power point slide show* dengan *ice breaking reflectif* berupa wortel, telur, dan biji kopi serta *how to make yourself happy*.
  - 3) Pemutaran media film pendidikan anak dengan cuplikan film serdadu kumbang

Setelah melihat hasil tindakan di atas dan yang telah dicapai oleh setiap siswa dalam setiap siklus tindakan, maka terdapat penurunan kecanduan *game online*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini teruji kebenarannya. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok.

Grafik 1 Tingkat Kecanduan *Game online* Sebelum Dan Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok



Berdasarkan grafik skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian layanan tersebut dapat dilihat bahwa ada pergeseran garis yang menunjukkan adanya penurunan skor kecanduan *game online* sebelum tindakan (pre test) dan sesudah tindakan (pos test).

Sebelum tindakan layanan bimbingan skor minimal sepuluh siswa berada pada kecanduan *game online* tinggi. Setelah diberi tindakan layanan bimbingan terjadi penurunan kecanduan *game online* menjadi tiga siswa pada kategori sedang, dan tujuh siswa pada kategori rendah.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa “ada penurunan kecanduan *game online* melalui melalui layanan konseling kelompok pada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta Menurunnya kecanduan *game online* tersebut dapat diketahui dari observasi dan pemberian angket kecanduan *game online pre test* dan *post test* sesuai dengan pendapat

Sugiyono (2010). Menurunnya kecanduan *game online* berdasarkan pemberian pada angket *pre test* dan *post test*. Hasil angket *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi tindakan berada pada kategori tinggi, yaitu dengan jumlah frekuensi 10 sebesar 100%, namun setelah diberi tindakan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 3 sebesar 30%, dan diikuti kategori rendah dengan frekuensi 7 sebesar 70 %.

Menurunnya kecanduan *game online* berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa ada peningkatan respon dan aktivitas siswa pada setiap siklus tindakan. Pada siklus I siswa masih terlihat kurang antusias dalam mengikuti konseling, masih enggan untuk menyampaikan pendapatnya, siswa belum bisa berinteraksi dan bekerja sama dengan baik sehingga konseling kelompok belum berjalan dengan lancar. Pada siklus II siswa sudah aktif dalam diskusi dan terjalin interaksi serta kerja sama yang baik.

Tindakan pada siklus II dalam pemberian layanan dirasa sudah cukup karena sudah menurunnya kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa. Siswa juga sudah mulai antusias dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, bersedia mengungkapkan permasalahan kecanduan *game online*

yang di alami, sudah aktif mengemukakan pendapat, bisa berinteraksi dan bekerja sama dengan baik, saling menghormati dan menghargai pendapat orang lain sehingga siswa sudah bisa memahami pentingnya mereduksi atau mengurangi kecanduan *game online*.

Selama tindakan kegiatan layanan konseling kelompok yang diberikan oleh peneliti, strategi yang efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa melalui layanan konseling kelompok adalah :

- a. Peneliti memberikan lembar kontrak perilaku sebagai bentuk perjanjian tertulis agar siswa dapat lebih bertanggung jawab selama kegiatan layanan konseling kelompok, dan mengumpulkan semua lembar kerja (*worksheet*) yang telah dikerjakan oleh siswa untuk setiap pertemuannya. Lembar kerja (*worksheet*) diberikan sebagai penggalan masalah dan pengetahuan siswa untuk mereduksi kecanduan *game online* yang dialaminya.
- b. Strategi layanan konseling kelompok pada siklus pertama lebih terfokus pada diskusi terarah dan hanya satu kali pemutaran tayangan klip dokumenter tentang anak yang kecanduan *game online*.

c. Pada siklus ke dua strategi layanan konseling kelompok lebih efektif karena materi yang diberikan seperti:

- 1) Media cetak (*leaflet*) berupa tips dan ide mencegah kecanduan *game online* yang peneliti diberikan ketika konseling kelompok berjalan.
- 2) Media *Power point slide show* dengan *ice breaking reflectif* berupa materi wortel, telur, dan biji kopi dan *how to make yourself happy*.
- 3) Pemutaran media film pendidikan anak dengan cuplikan film serdadu kumbang

Setelah melihat hasil tindakan di atas dan yang telah dicapai oleh setiap siswa dalam setiap siklus tindakan, maka terdapat penurunan kecanduan *game online*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini teruji kebenarannya. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Adanya Penurunan Kecanduan *Game online* Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta

b. Strategi layanan konseling kelompok yang efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti memberikan lembar kontrak perilaku dan mengisi lembar kerja (*worksheet*) untuk mereduksi kecanduan *game online* yang dialaminya.
- 2) Strategi yang diberikan dalam layanan konseling kelompok memberikan hasil yang lebih efektif karena materi yang diberikan seperti media cetak (*leaflet*) berupa tips dan ide mencegah kecanduan *game online*, dilanjutkan dengan media *power point slide show* dengan *ice breaking reflectif* serta pemberian media film pendidikan anak dengan cuplikan film serdadu kumbang.

Smart, Aqila. 2010. Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game. Jogjakarta: A+Plus Books

Sugiyono. 2010. Statistika untuk penelitian. Bandung: penerbit Alfabeta.

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. Konseling Kelompok Perkembangan. Jakarta: UPT. Unnes Press.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Penelitian Tindakan. Yogyakarta: Aditya Medika

Farzana, Aisyah. 2009. 101 Tips & Ide Mencegah Anak Kecanduan Game. Yogyakarta: Edukasia

Muliawan, Jasa Ungguh. 2009. Tips Jitu Memilih Mainan Positif & Kreatif Untuk Anak Anda. Jogjakarta: Diva Press

Nugrahanto, Pradipta. 2008. Tips Memilih Game Untuk Anak. Bandung: Yrama Widya