

## MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*

Yayang Kurnia<sup>1</sup>, Sri Saparahayuningsih<sup>2</sup>, Anni Suprapti<sup>3</sup>  
<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu  
Korespondensi E-mail: [yyayang341@gmail.com](mailto:yyayang341@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online* siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah tujuh orang siswa. Teknik pengambilan data menggunakan angket tingkat kecanduan *game online*. Analisis data menggunakan statistik dengan Uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kecanduan *game online* pada siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sangat tinggi, setelah diberikan perlakuan tingkat kecanduan pada siswa berada pada kategori rendah. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Oleh karena itu disarankan untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online*.

**Kata kunci:** *kecanduan game online, konseling kelompok, teknik behavior contract*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services using the behavior contract technique in reducing online game addiction for first grade students of SMP Negeri 11 Bengkulu. Researcher used quantitative research with the one-group pretest-posttest experimental method. The research subjects were seven students. The data collection technique used an online game addiction questionnaire. Data analysis used statistics with the t-test formula. The results of this study were proven by the average level of online game addiction in students before being given treatment is in the very high category, after being given treatment the level of online game addiction in students is in the low category. This study proves that there is an influence of group counseling services using the behavior contract technique in reducing online game addiction in first grade students of SMP Negeri 11 Bengkulu. Based on the results of the study. Therefore, it is recommended to use group counseling services with the behavior contract technique in reducing online game addiction.*

**Keywords:** *online game addiction, group counseling, behavior contracting*

### PENDAHULUAN

*Game online* merupakan sebuah jenis permainan yang bisa dimainkan apabila perangkat yang digunakan untuk bermain game terkoneksi dengan jaringan internet. Cara penyajian *game online* yang sangat menarik membuat game ini sangat digemari oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bermain game online seringkali membuat orang lupa akan sesuatu, lupa waktu, dan selalu ingin bermain game setiap saat. Siswa saat ini

menunjukkan gejala kecanduan game online, terbukti dengan banyaknya siswa yang mengalami kecanduan game online. Game online menurut Januar dan Turmidzi (2006:52) adalah game yang dapat dimainkan oleh banyak orang secara online. Young (Syahran, 2015) mendefinisikan game online sebagai game yang dimainkan melalui internet dan menawarkan lebih banyak fitur daripada game biasa, karena pemain dapat menggunakan obrolan untuk berkomunikasi dengan pemain lain di seluruh dunia. Persada (2017) mendefinisikan game online sebagai permainan atau permainan dengan elektronik dan grafis.

Tujuan utama game online adalah untuk menyibukkan para pemainnya, terutama bagi mereka yang menyukai aksi dan petualangan yang tidak dapat ditemukan dalam kehidupan nyata. Beberapa orang senang bermain game online bukan hanya karena bisa melakukannya dengan nyaman, tetapi juga karena bisa menghasilkan uang, yang membuat banyak orang kecanduan bermain game online. Kecanduan adalah perilaku kebiasaan tertentu yang dilakukan secara terus menerus, kecanduan game online tampaknya menjadi fenomena baru-baru ini. Menurut Weinstein (2010), kecanduan game terdiri dari penggunaan yang berlebihan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan game akan menggunakan game terus-menerus, membatasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus pada pencapaian hasil game daripada hal lainnya.

Dengan perkembangan koneksi internet yang lebih cepat serta teknologi smartphone yang semakin canggih, tidak dipungkiri semakin banyak orang yang bermain *game online*. Menurut Yee (2006), kecanduan game adalah kondisi yang membutuhkan seseorang untuk melakukan aktivitas atau perilaku secara berulang kali, dan berlebihan. Hal ini dikarenakan individu tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Aktivitas ini mengakibatkan seseorang ingin selalu bermain game dan membuang banyak waktunya, sehingga berpotensi merusak fisik dan psikologisnya (Aini 2001). Sebuah tanda-tanda ketergantungan game online yang dapat dijumpai adalah siswa sering tertidur di kelas, lebih senang bermain daripada bersosialisasi dengan teman-temannya, menghindari dari kegiatan sosial, atau menjadi cemas dan marah ketika tidak dapat bermain. Hal ini juga dapat menyebabkan siswa malas belajar. Perilaku seseorang yang biasanya kurang aktif dan jarang bersemangat untuk melakukan aktivitas (Bella & Ratna, 2018). Sifat ini dapat dibuktikan pada siswa yang menderita kecanduan game online.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kecanduan *game online* ada yang tinggi, sedang, dan rendah. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan pengalaman peneliti selama PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu pada tanggal 06 September 2022 sampai 06 November 2022. Peneliti menemukan kasus siswa yang ketahuan bermain

*game online* pada jam belajar padahal sudah ada larangan untuk tidak membawa *handhpone* ke sekolah.

Salah satu upaya peneliti untuk mereduksi akibat dari kecanduan *game online* yaitu dengan diberikan sebuah layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contracts*. Konseling kelompok diyakini dapat mereduksi kecanduan *game online*, layanan konseling kelompok memiliki tujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosialisasi dan berkomunikasi. Teknik-teknik yang digunakan bisa membantu identifikasi dan memecahkan masalah yang mempengaruhi sosialisasi dan komunikasi siswa. Dengan manfaat dari dinamika kelompok, layanan konseling kelompok dapat membantu mengatasi masalah dihadapi oleh siswa, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal (Prayitno, 2004). Salah satu teknik yang digunakan oleh peneliti dalam mereduksi perilaku kecanduan *game online* yaitu menggunakan teknik *behavior contract*. Teknik *Behavior contracts* (kontrak perilaku) merupakan salah satu teknik dari pendekatan behavioral, pemilihan teknik ini dapat dilihat dengan melihat latar belakang masalah siswa. Erford (2017) menyatakan bahwa *behavior contract* adalah sebuah perjanjian tertulis antara dua atau lebih individu dimana salah satu atau kedua pihak sepakat untuk berusaha menuju sebuah tujuan. Di Desa Tugu Sumberejo, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, Jannah (2019) melakukan eksperimen pada siswa SMP dengan menggunakan kontrak perilaku. Temuan menunjukkan bahwa metode kontrak perilaku dapat mengurangi jumlah siswa yang terkena kecanduan *game online*. Selain itu, dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan metode kontrak perilaku, Setyo Budi Utomo (2021) melakukan penelitian terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bancak. Berdasarkan hasil penelitiannya, dapat diduga bahwa kecenderungan bermain *game online* dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan metode kontrak perilaku.

Pada dasarnya, setiap dan semua teknik konseling perilaku dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan sekolah. Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Perilaku adiksi *game online* dapat dikurangi dalam konteks ini dengan menggunakan teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok. Atas dasar hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh teknik kontrak perilaku dan konseling kelompok terhadap perilaku adiksi *game online*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif

dengan jenis desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh dari suatu tindakan terhadap suatu variabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya mereduksi kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum layanan konseling kelompok diberikan dan pengukuran kedua yaitu dilakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria indikator kecanduan *game online*. Teknik *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria dan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015:85). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII H SMP Negeri 11 Kota Bengkulu yang terdiri dari 7 siswa. Untuk kriteria yang dijadikan sampel pada penelitian ini berkaitan dengan siswa yang memiliki kecanduan *game online* yang tinggi dengan pemberian angket kepada siswa yang memenuhi kriteria penelitian.

Kecanduan *game online* diukur menggunakan lembar instrumen angket penggunaan *game online* dengan menggunakan model skala *Likert* dengan alternatif lima pilihan jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), RR (Ragu-ragu), KS (Kurang sesuai), STS (Sangat tidak sesuai) Skala *Likert*, untuk nilai dari sangat sesuai (SS) bernilai lima hingga pernyataan Sangat tidak sesuai (STS) bernilai satu. Adapun indikator dari kecanduan *game online* pada penelitian ini meliputi : bermain game yang sama lebih dari tiga jam sehari, kurangnya rasa tanggung jawab siswa disekolah, siswa kecanduan *game online* sehingga siswa malas untuk belajar, menjadi tidak fokus dalam belajar, tidak peduli dengan sekitar dan menjadi anti sosial. Sebelumnya angket digunakan, dilakukan terlebih dahulu uji validitas menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) 22.0* dengan hasil 57 item valid dari total 57 item yang di uji coba. Berdasarkan Hasil uji reliabilitas melalui aplikasi *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) 22.0 for windows*. Diperoleh nilai CronbochS Alpha sebesar 0,981 atau lebih besar dari 0,7 yang berarti instrumen kecanduan *game online* yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik.

Data penelitian diambil kriteria pengambilan keputusan hipotesis adalah jika nilai Sig.(-2tailed) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak, namun jika Sig (-2tailed) > 0.05 maka  $H_0$  diterima. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t dengan menggunakan aplikasi *statistical package for the social sciences (SPSS) versi 20.0 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran peneliti adalah siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online yang

tinggi, dan sangat tinggi. Adapun hasil penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi pretest tingkat kecanduan *game online*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
65-108	Rendah	0	
109-149	Sedang	0	
150-192	Tinggi	3	43%
>192	Sangat Tinggi	4	57%
Jumlah		7	100%

Dapat dilihat hasil dari tabel frekuensi pretest terdapat 3 siswa terindikasi mengalami kecanduan game online yang tinggi dengan rentang skor 150-192, dan terdapat 4 siswa yang terindikasi kecanduan game online sangat tinggi yaitu dengan skor > 192. Selanjutnya ke 7 siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

Proses pemberian *posttest* dilaksanakan setelah pemberian tindakan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* sebanyak empat kali. Angket tersebut diberikan kembali kepada siswa yang merupakan subjek penelitian berjumlah tujuh orang siswa. Kuesioner yang diberikan untuk *posttest* ini sama dengan kuesioner yang diberikan pada saat *pretest*. Analisis hasil deskripsi *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Frekuensi Posttest tingkat kecanduan *game online*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
65-108	Rendah	4	57%
109-149	Sedang	3	43%
150-192	Tinggi	0	
>192	Sangat Tinggi	0	
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel hasil *posttest* dapat dilihat setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecanduan game online pada siswa dengan 3 orang berada pada kategori sedang dengan rentang nilai 109-149 dan terdapat 4 siswa berada kategori rendah dengan rentang nilai 65-108. Berdasarkan uraian diatas setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* menunjukkan hasil *posttest* yang menyatakan bahwa tingkat kecanduan game online siswa menurun.

Tabel 3. Paired Sampel Test

	T	DF	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	11.467	6	.000

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS versi 20.0 for windows pada tabel diketahui bahwa

nilai  $t_{hitung} 11,467 > t_{tabel} 2,365$  dan nilai Sig (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa, sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract siswa memiliki kategori yang sangat tinggi dalam kecanduan *game online*, kemudian setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract terdapat pengaruh yang signifikan dimana hasil setelah pemberian layanan konseling kelompok yaitu berada di kategori rendah. Salah satu indikator siswa dikatakan kecanduan game online yaitu siswa yang kecanduan game online banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online, mengasingkan diri dan menjadi antisosial, serta menjadi marah dan cemas saat disuruh berhenti bermain. Siswa semakin sering tidak mengerjakan tugas sekolah, kebutuhan untuk terlibat dalam game online meningkat demi kepuasan, dan hasil belajar memburuk.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa menjadi kecanduan *game online* Menurut Lumban (dalam Dewandari, 2013) bahwa faktor penyebab seseorang menjadi keanduan game online yaitu berasal dari faktor internal dan faktor eksternal dalam penelitian ini faktor lain juga didasari bahwa game online sangat digemari karena merupakan suatu permainan yang bisa membuat seseorang menjadi lupa waktu dan bisa meluapkan emosi pemainnya, juga memiliki banyak pilihan permainan yang disukai oleh remaja dan dijadikan hobi pada saat waktu luang.

Dengan manfaat dari dinamika kelompok, layanan konseling kelompok dapat membantu mengatasi masalah dihadapi oleh siswa, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal (Prayitno, 2004). Sejalan dengan apa yang disampaikan diatas, kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebagai konselor dengan anggota tujuh orang. Konseling kelompok dilakukan bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli dalam menghadapi setiap hambatanya. Untuk memaksimalkan layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa, maka peneliti menambahkan teknik yaitu behavior contract agar lebih spesifik dalam penanganannya.

Kontrak perilaku menurut Latipun (2010: 95) adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih, dalam hal ini adalah agar siswa mengubah kebiasaan tertentu. Tujuan kontrak perilaku, menurut Ratna (2013), adalah melatih individu untuk mengubah tingkah lakunya yang maladaptive menjadi adaptif, melatih kemandirian berperilaku, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan behavior individu sehingga mampu berperilaku secara tepat. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan tujuan dari *behavior contract* kepada konseli. Hal ini dilakukan agar

dalam pelaksanaan nanti, konseli tidak ada keraguan untuk menjalankan *behavior contract*. Disamping itu, *behavior contract* dapat dijadikan acuan untuk mengontrol perilaku konseli dalam kesehariannya agar selalu dapat berperilaku yang baik sesuai apa yang sudah disepakati. Dengan demikian tujuan dari *behavior contract* dapat diketahui oleh konseli yaitu untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang konseli hadapi.

Berdasarkan hasil temuan dilapangan menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku memiliki pengaruh dalam mereduksi kecanduan pada siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jannah (2019) melakukan penelitian dengan menggunakan *behavior contract* kepada salah satu siswa di SMP di Desa Tugusumberejo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang, yang hasilnya adalah teknik kontrak perilaku dapat mengurangi siswa yang mengalami kecanduan. Selanjutnya Setyo Budi Utomo (2021) melakukan penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bancak ,menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *behavior contract*, berdasarkan hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game online dapat di kurangi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game online pada siswa sebelum mendapatkan perlakuan termasuk dalam kategori sangat tinggi, sedangkan tingkat kecanduan game online pada siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam empat kali pertemuan, terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam menurunkan adiksi game online di kalangan siswa. Ini telah terjadi. Jadi, kesimpulan yang dapat diperoleh mengenai hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini berarti terdapat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi kecanduan *game online* terhadap siswa kelas VII H SMP 11 Kota Bengkulu.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan berikut kesimpulan yang dapat ditarik dari temuan penelitian yang dilakukan di kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu, Tingkat kecanduan *game online* pada siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku rata- rata berada pada kategori sangat tinggi. Tingkat

kecanduan *game online* pada siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku rata-rata berada dikategori rendah. Layanan konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku ber pengaruh dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT indeks.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- M. Iwan Januar, E. F Turmudzi, 2006. *Game Mania*. Jakarta: Gema Insani
- Persada, Gita Adi.,dkk. 2017. “Program Konseling Restrukturisasikognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja”.*Jurnal Penelitian*. Volume 1, No.1. Hlm. 79-92.
- Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2004. *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Layanan Bimbingan dan. Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta:Deepublish.
- Ratna, Rizka. 2016. Pengurangan dan Penghapusan Perilaku <http://www.slideshare.net/Riezkaratna/pengurangan-dan-penghapusanperilaku> [Accesed 10 Mei 2016]
- Ratna, Rizka. 2016. Pengurangan dan Penghapusan Perilaku <http://www.slideshare.net/Riezkaratna/pengurangan-dan-penghapusanperilaku> [Accesed 10 Mei 2016]
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrhan, Ridwan. 2015. “Ketergantungan Online Game Dan Penangannya”. *Jurnal penelitian*. Volume 1, No.5. Hlm. 84-92.
- Utomo, S. B. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction—a comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276.
- Yee, N. 2006. *Motivations of Play in Online Games*. *Cyberpschology dan Behavior Journal*.