

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

Yayang Kurnia¹, Sri Saparahayuningsih², Anni Suprpti³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

Korespondensi E-mail: 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 statistic 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, behaviour contract*

REDUCING ONLINE GAME ADDICTION THROUGH GROUP COUNSELING SERVICES USING BEHAVIOR CONTRACT TECHNIQUES ON STUDENTS

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 contract*

PENDAHULUAN

Game online adalah permainan yang hanya dapat dimainkan pada perangkat yang memiliki koneksi internet. Karena disajikan dengan cara yang menarik, permainan ini sangat digemari oleh anak-anak segala usia. Saat bermain game online, orang sering lupa waktu. Banyaknya jumlah siswa yang kecanduan game online menunjukkan tanda-tanda kecanduan *game online*. Menurut Januar dan Turmidzi (2006:52), *game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh beberapa individu secara online pada waktu yang bersamaan. *Game online*, menurut Young (Syahran, 2015), dimainkan melalui internet dan menawarkan lebih banyak fitur daripada *game* konvensional karena pemain dapat terhubung dengan pemain lain di seluruh dunia melalui perpesanan. Menurut Persada (2017), *game* internet adalah *video game* elektronik atau visual.

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 suka bermain game online karena mudah dan sekaligus bisa menghasilkan uang. Inilah mengapa banyak sekali orang yang doyan bermain *game online*. Kecanduan adalah pola melakukan hal yang sama berulang-ulang. Kecanduan *game online* tampaknya menjadi tren baru. Weinsten (2010) mengatakan bahwa kecanduan game adalah ketika orang terlalu banyak bermain dan itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Seseorang yang kecanduan game akan memainkannya sepanjang waktu, menghindari bersosialisasi, dan lebih peduli untuk mendapatkan hasil game yang bagus 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, menghindar 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*.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku, merupakan salah satu upaya peneliti untuk mengurangi dampak buruk dari kecanduan *game online*. Konseling kelompok dianggap membantu siswa meningkatkan keterampilan interpersonal dan komunikasi, dan dianggap mencegah kecanduan *game online*. Teknik-teknik yang digunakan bisa membantu identifikasi dan memecahkan masalah yang mempengaruhi sosialisasi dan komunikasi siswa. Layanan konseling kelompok dapat membantu siswa memecahkan masalah mereka sehingga mereka dapat tumbuh dan belajar dengan sebaik mungkin (Prayitno, 2004). Peneliti menggunakan strategi kontrak perilaku untuk mencoba meyakinkan individu agar berhenti bermain terlalu banyak *game online*. Pendekatan Perilaku termasuk metode kontrak Perilaku. Berdasarkan apa yang terjadi dengan kesulitan siswa, maka strategi ini diadopsi. Kontrak perilaku, menurut Erford (2017), adalah kesepakatan antara dua pihak atau lebih di mana satu atau kedua belah pihak berkomitmen untuk berjuang menuju tujuan bersama. Jannah (2019) menguji siswa SMP di Desa Tugu Sumberejo, Kecamatan Peterongan, Provinsi Jombang. Dengan menggunakan kode perilaku. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi kontrak perilaku dapat menurunkan jumlah siswa yang kecanduan *game online*. Setyo Budi Utomo (2021) juga melakukan penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bancak. Menurut temuan studi, layanan konseling kelompok berbasis pendekatan kontrak perilaku dapat membantu mengurangi dorongan untuk bermain *game online*.

Pada dasarnya, masalah sekolah dapat diselesaikan dengan menggunakan metode terapi perilaku apapun. Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan kebiasaan baru, berhenti melakukan hal-hal yang tidak baik, atau melakukan lebih banyak hal yang baik. Dalam situasi ini, orang yang kecanduan *game online* dapat mengubah perilakunya dengan menggunakan metode kontrak perilaku dalam terapi kelompok. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar metode *behavioral contracting* dan terapi kelompok membantu orang yang kecanduan *game online*. Oleh karena itu, para ahli merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut berupa eksperimen pretest-posttest dengan

judul “Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu”

METODE

Desain eksperimen yang menggunakan metodologi kuantitatif dan desain *pretest-posttest* satu kelompok digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui apa yang terjadi ketika suatu variabel dimodifikasi. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji upaya yang dilakukan untuk membantu siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu yang kecanduan game internet dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku. Dalam penyelidikan ini, dua langkah digunakan. Pengukuran pertama dilakukan sebelum sesi konseling kelompok, dan pengukuran kedua dilakukan setelah konseling kelompok. Dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode yang dikenal dengan “strategic sampling”, dan salah satu karakteristik yang diteliti adalah kecanduan game online. Purposive sampling adalah cara pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2015). Penelitian ini melibatkan tujuh siswa.

Penggunaan game online ditanyakan dalam bentuk yang menggunakan skala Likert dengan lima kemungkinan jawaban: SS (sangat sesuai), S (sesuai), RR (tRagu Ragu, KS (kurang sesuai), dan STS (sangat tidak Sesuai) Skala Likert, dimana Sangat Sesuai (SS) bernilai lima poin dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai satu poin. Dalam studi ini, tanda-tanda kecanduan game online antara lain bermain game yang sama selama lebih dari tiga jam sehari, siswa tidak bertanggung jawab di sekolah, dan siswa sangat kecanduan game online sehingga tidak mau belajar, tidak membayar. perhatian di kelas, tidak peduli dengan lingkungannya, dan tidak baik kepada orang lain. Sebelum kuesioner digunakan terlebih dahulu dicek validitasnya dengan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 22.0. Dari 57 item yang diuji, 57 ditemukan benar. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan SPSS 22.0 *for Windows*, *Statistical Package for the Social Sciences* angka *Cronboch Alpha* adalah 0,981, lebih tinggi dari 0,7. Artinya, alat yang digunakan untuk mengukur kecanduan *game online* dapat diandalkan.

Diterima atau ditolaknya suatu hipotesis ditentukan dengan menggunakan data

kajian. Jika nilai Sig.(-2tailed) kurang dari 0,05 maka hipotesis ditolak jika tidak, itu diterima. Menggunakan aplikasi statistik untuk ilmu sosial (SPSS) versi 20.0 untuk Windows, uji t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Target peneliti terdiri dari siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi atau sangat tinggi. Hasil investigasi ini adalah 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%

Temuan tabel frekuensi pre-test menunjukkan bahwa tiga siswa dengan skor antara 150 dan 192 memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi, sedangkan empat siswa dengan skor lebih dari 192 memiliki tingkat kecanduan game online yang sangat tinggi. Ketujuh siswa juga diberikan perlakuan kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku.

Proses pemberian post-test terjadi setelah metode kontrak perilaku digunakan sebanyak empat kali dalam terapi kelompok. Kuesioner itu diberikan kembali kepada tujuh siswa yang mengambil bagian dalam studi. Kuesioner untuk posttest sama dengan kuesioner untuk pretest. Pada tabel di bawah ini, dapat melihat bagaimana hasil laporan posttest:

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 post-test terlihat bahwa setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, jumlah siswa yang kecanduan game online mengalami penurunan. Tiga siswa mendapat nilai antara 109 dan 149, yang berada di

kisaran sedang, dan empat siswa mendapat nilai antara 65 dan 108, yang berada di kisaran rendah. Berdasarkan apa yang telah disampaikan di atas, data posttest menunjukkan bahwa jumlah siswa yang kecanduan *game online* menurun setelah dilakukan terapi kelompok dengan metode kontrak perilaku.

Tabel. 3
Paired Sampel Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	11.467	6	.000

Berdasarkan hasil perhitungsn 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 layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi kontrak perilaku berhasil menurunkan adiksi siswa terhadap game online. Sebelum penyediaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan kontrak perilaku, siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi. Ketika hasil konseling kelompok rendah, kontrak perilaku berdampak besar. Salah satu tanda bahwa seorang siswa kecanduan *game online* adalah mereka menghabiskan banyak waktu untuk memainkannya, menghabiskan waktu sendirian dan menjadi kurang bersosialisasi, serta menjadi marah dan gugup saat disuruh berhenti bermain. Semakin sedikit waktu yang dihabiskan untuk tugas sekolah, semakin banyak waktu dihabiskan untuk game online, dan siswa tidak belajar sebanyak yang seharusnya.

Ada sejumlah alasan mengapa siswa kecanduan *game online*. Menurut Lumban (dalam Dewandari, 2013), adiksi seseorang terhadap *game online* disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor lain dalam penelitian ini juga didasarkan pada fakta bahwa *game online* populer karena merupakan game. yang dapat membantu orang melupakan waktu dan menunjukkan perasaan mereka. Ini juga memiliki banyak permainan yang disukai dan digunakan remaja sebagai hobi ketika mereka memiliki 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 hambatannya.

Untuk meningkatkan layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa, peneliti menerapkan kontrak perilaku sebagai cara yang lebih spesifik untuk mengatasi masalah tersebut. Menurut Latipun (2010), kontrak perilaku adalah kesepakatan antara dua pihak atau lebih, dalam hal ini siswa, untuk mengubah perilaku tertentu. Tujuan dari kontrak perilaku, menurut Ratna (2013), adalah untuk mengajarkan kepada individu bagaimana mengubah perilaku buruknya menjadi perilaku yang baik, melatih perilaku mandiri, dan meningkatkan kemampuan dan keterampilannya agar dapat berperilaku secara tepat. Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan tujuan kontrak perilaku kepada konseli. Hal ini dilakukan agar ketika kontrak perilaku ditegakkan, individu yang dibimbing tidak akan ragu untuk mematuinya. Selain itu, kontrak perilaku dapat digunakan sebagai panduan untuk mengatur perilaku konseli dalam kehidupan sehari-hari, memastikan bahwa mereka selalu mematuhi ketentuan perjanjian. Oleh karena itu, klien menyadari bahwa tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk membantunya dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan apa yang telah ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan metode kontrak perilaku dalam konseling kelompok dapat membantu siswa menjadi kurang kecanduan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Jannah (2019) yang memanfaatkan kontrak perilaku dengan seorang siswa SMP di Desa Tugu Sumberejo, Kecamatan Peterongan, Provinsi Jombang. Konsekuensinya, teknik kontrak perilaku dapat mengurangi jumlah siswa yang kecanduan game. Setyo Budi Utomo juga mengajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bancak dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan metode kontrak perilaku. Berdasarkan temuan penelitiannya dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan metode kontrak perilaku dapat membantu menghilangkan kebiasaan terlalu banyak bermain game online.

Menurut temuan, jumlah siswa "sangat tinggi" mengenal game online sebelum mendapatkan konseling. Sebaliknya, sebagian kecil siswa yang kecanduan game online mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan kontrak perilaku termasuk dalam kategori "rendah". Berdasarkan apa yang telah disebutkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi kelompok terhadap penurunan adiksi game online siswa setelah empat sesi konseling kelompok dengan pendekatan kontrak

perilaku. Akibatnya, satu-satunya kesimpulan logis dari hipotesis ini adalah bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dan metode kontrak perilaku berpengaruh besar terhadap seberapa banyak siswa yang kecanduan game online sebelum dan sesudah mendapatkan bantuan. Artinya, siswa kelas VIII SMPN 11 Kota Bengkulu cenderung tidak kecanduan *game online* setelah mendapatkan layanan konseling kelompok yang menggunakan metode kontrak perilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat ditarik dari penelitian yang dilakukan di kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu, rata-rata tingkat kecanduan *game online* pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan kontrak perilaku sangat tinggi. Setelah mendapatkan bantuan dari layanan konseling kelompok yang menggunakan metode kontrak perilaku, rata-rata tingkat kecanduan *game online* pada siswa tergolong rendah. Siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu cenderung tidak kecanduan game online karena adanya layanan konseling kelompok yang menggunakan metode *behavioral contract*.

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, Gema Insani, Jakarta.
- Persada, Gita Adi.,dkk. 2017. “Program Konseling Restrukturisasi kognitif 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.
- Syahrani, Ridwan. 2015. “Ketergantungan Online Game Dan Penanggannya”. *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*. *Cyberpsychology dan Behavior Journal*.