

Penerapan Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online*

(Application Of Individual Counseling Behavioral Contract Techniques In Reducing Online Game Addiction)

G. H. Sari^{1*)}, R. Syahrani²⁾, D. P. Sastrawati³⁾

Universitas Tadulako^{123*)}

*) e-mail: Arumadis71@gmail.com (corresponding author)

Abstract

This research was conducted to help alleviate online gaming addiction among students by utilizing guidance and counseling services. This study aims to determine the application of individual counseling using the behavioral contract technique in reducing online game addiction. The subject of this study is one of the ninth-grade students at SMPN 3 Palu. This study uses the action research method of guidance and counseling (PTBK) with two cycles. The research results show a decrease in online game addiction among the students. The results can be seen in the pre-action data, which showed that students' online gaming addiction was in the high category with a score of 68, then decreased to a score of 54 in cycle 1, and in cycle 2 decreased again to 39 with a low category. Therefore, these results indicate that individual counseling using a behavioral approach with a behavioral contract technique can reduce online gaming addiction.

Keywords: individual counseling, behavior contracts, behavior, online games, addictions

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin maju membawa perubahan dalam kehidupan manusia. Salah satu perkembangan teknologi yang diminati dan mudah ditemui di kalangan remaja yaitu *game online*. *Game online* merupakan permainan yang dapat diakses secara online oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet [1]. Kemudian menurut Susanti et al. [2] *game online* merupakan permainan yang dilakukan dengan mengakses jaringan internet dan dimainkan oleh beberapa orang secara bersamaan dengan waktu yang sama serta ada aturan-aturan dan target yang ingin dicapai dalam permainan tersebut.

Pada dasarnya *game online* diperuntukan untuk mengusir kepenatan ataupun hanya melaksanakan refreshing otak sehabis melakukan kegiatan tiap hari [3]. Namun realitasnya *game online* saat ini menyebabkan kecanduan. Laili et al. [4] mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memberikan dampak negatif pada individu yang mengalami kecanduan *game online*.

Dampak negatif dari *game online* bagi peserta didik yaitu menghabiskan uang jajannya untuk membeli kuota atau voucher, membuat peserta didik lupa waktu sehingga menimbulkan banyak hal yang lebih penting seperti belajar, beribadah bahkan kesehatannya sendiri [2], juga dapat menyebabkan bahwa kefokusannya dan keaktifannya dalam belajar dapat menurun apabila terlalu sering bermain *game online* [5]. *Game online* semestinya tidak akan berdampak buruk jika peserta didik tidak sampai pada kecanduan [6].

Menurut Lee dalam Yuda [7] terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, yakni:

- Excessive use* (Penggunaan yang berlebihan), komponen ini didominasi pikiran individu, perasaan sangat butuh, dan tingkah laku.
- Withdrawal symptoms* (Gejala dari pembatasan), komponen ini merupakan perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* yang dibatasi. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik individu seperti timbulnya perasaan pusing dan insomnia.
- Tolerance* (Toleransi), merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari mood

d. *Negative repercussion* (Reaksi negatif). komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan seperti pekerjaan, sekolah, belajar ataupun aktivitas lainnya.

Selanjutnya kecanduan *game online* tidak hanya terjadi begitu saja, melainkan dapat didasari dari beberapa faktor. Detria dalam Adiningtyas [8] mengungkapkan terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan *game online*. Faktor internal antara lain Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, adanya perasaan bosan, Kurangnya self control. Faktor Eksternal yaitu Lingkungan yang kurang terkontrol, Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Berdasarkan uraian tersebut, kecanduan *game online* menjadi salah satu fenomena yang dapat terjadi pada individu di lingkungan masyarakat termasuk peserta didik. Kecanduan *game online* yang dialami pada masa peserta didik, dapat mempengaruhi aspek sosial peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya mengakibatkan peserta didik kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata [9].

Kecanduan *game online* terjadi pada salah satu peserta didik SMPN 3 Palu, Sulawesi Tengah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, guru BK menyatakan sering mendapatkan laporan atau keluhan dari beberapa guru mata pelajaran mengenai salah satu peserta didik kelas IX K berinisial AD yang sering kali bermain *game online* ketika pembelajaran berlangsung. Meskipun telah mendapat teguran beberapa kali, namun perilaku tersebut tetap saja berulang, tentu hal ini merupakan tindakan yang salah terlebih lagi sekolah tersebut tidak mengizinkan untuk membawa *smarthphone* sehingga peserta didik mendapatkan teguran keras dari guru BK.

AD juga menunjukkan perilaku tidak aktif dalam proses belajar, cenderung bercerita dengan teman, dan selalu melihat kebawah meja yang ternyata sedang bermain games online. Olehnya perilaku tersebut menunjukkan gejala kecanduan *game online*. AD mengatakan kepada guru BK bahwa ia juga merasa resah dan khawatir dengan nilainya, tetapi ia sulit untuk melepas *game online*.

Apabila hal ini tidak segera diatasi maka mempengaruhi nilai akademik bahkan kesehariannya. Olehnya AD memerlukan bantuan untuk mengentaskan permasalahannya terkait kecanduan games online. Timbulnya gejala-gejala kecanduan *game online* pada peserta didik di sekolah, mendorong untuk segera diberikan bantuan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dapat berdampak negatif pada keadaan fisik dan psikis peserta didik yang terdampak [8].

Dalam upaya untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik tersebut, tindakan yang dapat dilakukan yaitu melalui konseling individu pendekatan behavior teknik kontrak perilaku. Menurut Prayitno dalam Duwi Sitoresmi [3] menjelaskan pemberian layanan konseling individual memiliki tujuan untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh peserta didik. Pendekatan Behavioral teknik kontrak perilaku bertujuan untuk membantu mengubah perilaku konseli secara bertahap dengan melibatkan komitmen dan menggabungkan reinforcement (penguatan) positif maupun negatif.

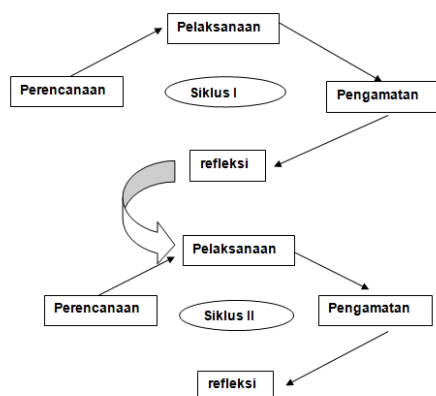
Downing dalam Yuda [7] mengungkapkan bahwa kontrak perilaku atau behavior contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Penggunaan pendekatan behaviour teknik kontrak perilaku dalam layanan konseling individu mampu secara efektif dan efisien mengurangi masalah remaja/subjek yaitu kecanduan *game online* [3]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Laily et al. [4] yang mengungkapkan bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mereduksi kecanduan *game online*.

Kemudian Maulita et al. [10] mengungkapkan *Behavioral contract* juga dapat membantu individu dalam menjaga konsisten perubahan perilaku melalui reward atau hadiah, dan punishment atau hukuman yang diterapkan dalam kontrak, serta reinforcement sebagai pendorong positif seseorang dalam mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik. Berdasarkan permasalahan dan uraian tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan riset dengan penerapan konseling individu teknik kontrak perilaku dalam upaya mereduksi kecanduan game online.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. PTBK adalah jenis penelitian yang berpusat pada penyelesaian masalah konseling melalui layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara bertahap berdasarkan siklus dalam Maulita et al. [10]. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Palu, Sulawesi tengah dengan subjek peserta didik kelas IX K berjumlah satu orang atas rekomendasi guru Bimbingan dan konseling. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini dilakukan di ruangan konseling sekolah.

Kemmis dan McTaggart dalam Laily et al. [4] penelitian tindakan pada hakikatnya berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat tahapan tersebut merupakan serangkaian sebagai satu siklus penelitian tindakan. Desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus PTBK

Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala kecanduan *game online* yaitu angket kecanduan *game online* dan lembar evaluasi konseling. Angket kecanduan *game online* bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan peserta didik terkait dengan kecanduan *game online* yang dialaminya. Skala diberikan sebelum pelaksanaan konseling individu, Setelah pelaksanaan konseling individu kontrak perilaku siklus 1 dan setelah pelaksanaan siklus 2 untuk mengetahui perbandingan dan penurunan kecanduan *game online* peserta didik. angket kecanduan *game online* terdiri dari 21 pernyataan.

Skala yang disusun dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju dengan skor 4, Setuju dengan skor 3, tidak setuju dengan skor 2 dan sangat tidak setuju dengan skor 1. Perhitungan skor adalah Skor Total dengan menjumlahkan jumlah semua skor.

Tabel 1. Kriteria skor

Kriteria	Rentang Skor
Sangat tinggi	69 – 84
Tinggi	53 – 68
Rendah	37 – 52
Sangat rendah	21 – 36

Angket yang digunakan telah diuji validitas dan realibilitasnya menggunakan SPSS Ver 25 dengan hasil nilai signifikansi < 0.05 dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Sesuai hasil tersebut, angket yang digunakan valid dan realibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada tahap Pra tindakan, siklus 1 hingga siklus 2 dalam mereduksi kecanduan *game online* pada salah satu peserta didik kelas IX SMPN 3 Palu, Sulawesi tengah berinisial AD melalui konseling individu pendekatan Behaviour teknik kontra perilaku akan dijabarkan sebagai berikut.

Hasil Pra Tindakan

Berdasarkan hasil angket pra tindakan menunjukkan kondisi awal kecanduan *game online* AD yang tinggi dengan skor sebesar 68 dengan pesentase 81%, hal ini menandakan

AD menghabiskan waktu terlalu lama untuk bermain *game online*. Smart dalam Irawan et al. [9] mengungkapkan bahwa seseorang terbiasa bermain *game online* dengan waktu yang berlebihan akan menyebabkan kecanduan. Bermain *game online* sering membuat AD tidur larut malam, hingga merasa cemas atau gelisah saat tidak bermain game atau tidak dapat mengakses *game online*. Anak akan merasakan perasaan yang gelisah, stres, marah-marah, dan bahkan tidak mau belajar apabila sudah mengalami kecanduan *game online* [11].

Pengamatan lain juga mengenai perilaku kecanduan games online AD, AD sering kali bermain games pada saat proses pembelajaran berlangsung, jam kosong hingga waktu istirahat. AD terlihat bermain secara berkelompok ataupun melakukannya sendiri dengan durasi waktu yang tidak dapat ditentukan. Kondisi ini menggambarkan Ada mengalami kecanduan *game online* dan kondisi sebelum diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku.

Hasil Siklus 1

Pada tahap siklus 1 peneliti, melakukan 3 kali pemberian layanan. Layanan konseling pertemuan pertama, peneliti memfokuskan untuk menggali permasalahan dengan AD dan melakukan pendekatan yang lebih dalam. Layanan konseling pertemuan kedua, memfokuskan untuk mencari solusi terbaik dan menyepakati kontrak perilaku yang akan dilakukan. kemudian pada layanan konseling pertemuan ketiga, memfokuskan untuk mengevaluasi dan merefleksikan hasil dari pelaksanaan kontrak perilaku.

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan pada tahap siklus 1 menunjukkan kecanduan *game online* AD mengalami penurunan skor setelah diberikan konseling individu pendekatan behavioral teknik kontrak perilaku dengan hasil 54 dengan persentase 64,2 %. Namun skor tersebut masih dalam kategori tinggi, meskipun demikian skor kecanduan *game online* AD mengalami penurunan sebanyak 14 skor. Hasil tersebut, menjadi dasar refleksi untuk melakukan perencanaan pada tahap siklus 2.

Pada siklus 1, terdapat beberapa kekurangan atau kelemahan dalam proses konseling yang dilakukan diantaranya kurang menggali permasalahan AD, belum memberikan rasa kenyamanan agar AD dapat terbuka dalam menceritakan permasalahannya, jumlah kontrak perilaku yang disepakati semestinya disesuaikan dengan kemampuan dan waktu yang dimiliki AD.

Kelemahan tersebut menjadi perbaikan pada siklus 2. Kemudian dari hasil lembar evaluasi yang dilakukan, menunjukkan kategori Baik. Berdasarkan penjabaran tersebut maka diketahui bahwa terdapat penurunan kecanduan *game online* AD dengan keterlaksanaan konseling yang baik namun penurunan tersebut belum maksimal dan belum mencapai kesepakatan antara peneliti dan guru BK dalam mereduksi kecanduan *game online* AD, di mana kesepakatan pada kategori rendah. Selain itu dari hasil pengamatan lebih lanjut, AD telah mengikuti dengan baik kontrak perilaku untuk tidak bermain games saat proses pembelajaran. Meskipun seperti itu, AD masih bermain dan games saat jam istirahat ataupun jam kosong hal ini menandakan AD masih melanggar aturan sekolah yaitu membawa *smarthphone*. Sehingga peneliti kembali melakukan konseling individu pada tahap siklus 2 untuk memaksimalkan konseling individu kontrak perilaku pendekatan behavior.

Hasil Siklus 2

Tahap Siklus 2, peneliti merencanakan dan melakukan layanan konseling individu dengan pemberian layanan yang sama dengan siklus 1 dengan memaksimalkan pada proses konseling dan kontrak perilaku yang belum tercapai pada siklus 1. Pada tahap siklus, peneliti memfokuskan dalam menguatkan dan memberikan pemahaman terkait permasalahan yang dialami AD, meyakinkan AD untuk berubah, kemudian kembali melakukan kontrak perilaku dengan menyesuaikan kemampuan dan waktu yang dimiliki AD untuk mencapai hasil yang maksimal dan kesepakatan bersama.

Hasil yang diperoleh pada siklus 2 menunjukkan AD mengalami penurunan kecanduan games online dengan skor 39 kategori rendah dengan persentase 46, 4%, hasil ini lebih

rendah dari pada siklus 1 dan pra tindakan kemudian hasil siklus 2 telah mencapai tujuan dari pelaksanaan layanan konseling individu. Hasil keterlaksanaan layanan konseling menunjukkan kategori sangat baik, dengan begitu peneliti menyadari telah memanfaatkan dan memaksimalkan kekurangan yang ada pada siklus 1 sehingga siklus 2 AD dapat melakukan konseling individu dengan kontrak perilaku, mengubah perilakunya yang dapat mereduksi kecanduan games onlinenya. Kemudian selama melakukan pengamatan terhadap AD selama siklus 2, AD dapat menolak ajakan teman sekolah untuk tidak bermain games, tidak membawa handphone ke sekolah, aktif dalam proses pembelajaran, tidak mendapatkan teguran ataupun laporan dari guru mata pelajaran.

Berdasarkan paparan di atas, hasil penerapan konseling individu pendekatan behavior teknik kontrak perilaku menunjukkan adanya perubahan kecanduan yang dimiliki AD terkait games online. Hasil tersebut dapat dilihat pada data pra tindakan yang menunjukkan kecanduan games online AD pada kategori tinggi dengan skor 68, kemudian menurun menjadi skor 54 pada siklus 1 dan pada siklus 2 kembali menurun menjadi 39 dengan kategori rendah, olehnya hasil tersebut menunjukkan konseling individu pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dapat mereduksi kecanduan *game online*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan yaitu penerapan konseling individu pendekatan behavior dengan teknik kontrak perilaku dapat mereduksi kecanduan games online, hal ini dapat dilihat dari hasil pelaksanaan layanan yang menunjukkan penurunan yang sebelumnya kategori tinggi dengan skor 68 pada pretest menurun di siklus 1 dengan skor 54 dan kembali menurun di siklus 2 hingga skor 39 pada kategori rendah. AD yang sebelumnya menunjukkan perilaku yang sering kali bermain games saat proses pembelajaran berlangsung, sering mendapat teguran dari guru, bermain games online dengan durasi yang lama,

membawa smartphone, hingga saat proses pembelajaran AD cenderung pasif, namun setelah pemberian layanan AD menunjukkan keaktifan dalam kelas, tidak membawa handphone, tidak bermain games saat proses pembelajaran dan tidak ada keluhan ataupun laporan dari guru mengenai AD tersebut. Guru mata pelajaran bahwa AD tersebut telah mengalami perubahan yang baik.

Penggunaan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku memberikan kemudahan antara peneliti dan peserta didik untuk menjalin kerja sama dan kesepakatan dalam membatasi perilaku *game online*, peserta didik dapat menentukan reward dan punishment selama pemberian layanan. Reward dan punishment bermanfaat sebagai pendorong positif dan menyadarkan akibat dan konsekuensi dari perilaku peserta didik. Olehnya dari hasil pemberian layanan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan penerapan layanan konseling individu pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dapat mereduksi kecanduan games online peserta didik.

REFERENSI

- [1] M. A. Lebho, M. D. Ch. Lerik, R. P. C. Wijaya, and S. K. A. Littik, "Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja," *Journal of Health and Behavioral Science*, vol. 2, no. 3, pp. 202–212, 2020, doi: 10.35508/jhbs.v2i3.2232.
- [2] S. Susanti, I. A. Budiman, and Mahpudin, "Systematic Literatur Review: Dampak Game Online," *Seminar Nasional Pendidikan*, pp. 634–641, 2021.
- [3] Duwi Sitoresmi, "Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja," *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, vol. 3, no. 1, pp. 30–37, 2022, doi: 10.36728/cijgc.v3i1.1705.
- [4] F. R. Laily and E. Sulistiyowati, "Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa Xi Rpl Smk Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019," *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 36, no. 1, pp. 16–20, 2019, doi: 10.36456/helper.vol36.no1.a2818.
- [5] Y. Zendrato and H. O. N. Harefa, "Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa," *Educativo: Jurnal Pendidikan*, vol. 1, no. 1, pp. 139–148, 2020, doi: 10.56248/educativo.v1i1.21.

- [6] A. C. P. Harahap, "ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DAN STRATEGI GURU BK DALAM PEMBERIAN LAYANAN BK," vol. 09, no. September, pp. 2598–2604, 2023.
- [7] W. Yuda, *Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 19* 2022.
- [8] S. W. Adiningtiyas, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online," *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 28–40, 2017, doi: 10.33373/kop.v4i1.1121.
- [9] S. Irawan and Di. Siska W., "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik," *Jurnal Konseling Gusjigang*, vol. 7, no. 1, pp. 9–19, 2021.
- [10] N. Maulita and R. Saputra, "Konseling Kelompok Teknik Behavioral Contract dalam Menurunkan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa," vol. 29, pp. 52–66, 2023.
- [11] K. K. Lature, "Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Aktivitas Belajar Siswa," *IVIV SOCIETY RESEARCH and EDUCATION: Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, vol. 5, no. 1, pp. 81–94, 2024.