



Pendekatan *Behavior Teknik Self Management* dalam Mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online*

Saleh Al Hamid¹, Pitria Putri Arif²

Universitas Negeri Gorontalo

Email: salehalhamid@ung.ac.id

Received: 21 April 2024

Revised: 28 Mei 2024

Accepted: 4 Juni 2024

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the implementation of a behavioral counseling approach using Self Management techniques in preventing online game addiction and to prevent online game addiction in students at SMA Negeri 1 Dulupi. The method used in this research is descriptive qualitative with a case study approach. The population was all Dulupi State High School students and the sample used purposive sampling of 5 students. The research instrument or data collection technique is to use observation, interviews and documentation. The research results show that the behavioral counseling process using self-control techniques in dealing with students who are addicted to online games is carried out in accordance with the general stages of counseling procedures including problem identification, diagnosis, prognosis, therapy (treatment), as well as follow-up.

Key words: Behavior counseling, self-control techniques, online games.

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan pendekatan konseling *behaviour* dengan teknik *self management* dalam mencegah kecanduan *game online* dan untuk mencegah kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Populasinya adalah seluruh siswa SMA Negeri Dulupi dan sampelnya menggunakan *purposive sampling* sejumlah 5 siswa. Instrumen penelitian atau teknik pengumpulan data adalah menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan proses konseling *behaviour* dengan *teknik self management* dalam mengatasi siswa yang kecanduan *game online* dilakukan sesuai dengan tahapan umum prosedur konseling meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*), serta evaluasi.

Kata kunci: Konseling behavior, teknik *Self Management*, *game online*.

©2024 by Saleh Al Hamid, Pitria Putri Arif
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu bagian dari pengguna game online terbesar. Kementerian informasi & informatika melaporkan jika sekarang ini pengguna internet sudah mencapai 143,26 juta pengguna dan Indonesia menduduki peringkat ke-6 yang mana pengguna keseluruhan di dominasi oleh kaum pria. Sepanjang tahun 2020, sebagian besar masyarakat lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Dalam hal ini bermain game online menjadi salah satu aktivitas favorit banyak orang terutama remaja.

Indonesia adalah salah satu negara yang penduduknya sebagai pengguna gawai terbanyak dan sebagian besar digunakan untuk *game online*. Menurut laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika, jumlah pengguna internet saat ini berjumlah 143,26 juta jiwa, menempatkan Indonesia pada peringkat ke-6, dengan mayoritas pengguna internet adalah laki-laki. Pada tahun 2020, mayoritas penduduknya menghabiskan lebih banyak waktu di rumah, hal ini juga diakibatkan oleh pandemi covid-19, yang mengharuskan warganya tetap tinggal di rumah.

Melansir dari Tech Crunch (2020), perusahaan Verizon menyatakan bahwa persentase pengguna *game online* selama pandemi Covid-19, mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna video *game* meningkat 75 persen selama jam sibuk. Platform distribusi *game steam* mencatat rekor pengguna *game* dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Dalam hal ini, bermain *game online* sudah menjadi salah satu hiburan favorit banyak orang terutama para remaja. Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video *game* terbanyak ketiga di dunia. Laporan per Januari 2022 telah mencatat ada 94,5% pengguna internet memainkan video *game* yang berusia sekitar 16-64 tahun.

Game online adalah permainan yang dimainkan secara *online* melalui jaringan internet. *Game online* yang dimainkan melalui internet menawarkan banyak peluang kepada pemain, karena mereka dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh dunia melalui obrolan global. *Game online* tentunya memiliki daya tarik tersendiri di kalangan pecinta game, termasuk siswa. Saat ini sudah banyak warung internet yang menyediakan perlengkapan *gaming online* yang disediakan bagi siswa yang tidak memiliki perlengkapan *game online* di rumah.

Awalnya ketertarikan siswa bermain *game online*, hanya untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan stres akibat tugas yang banyak. Namun, biasanya siswa mendapat kepuasan tersendiri dari aktivitas *game* yang ia mainkan tersebut seperti memperoleh kelompok teman yang mempunyai tujuan yang sama. Hal tersebut membuat siswa lama kelamaan menjadi kecanduan dengan aktivitas *game online* yang dilakukan secara terus menerus. Kecanduan tersebut ditandai dengan durasi bermain *game online* siswa apabila bermain lebih dari 4 jam dalam sehari,

yang mana hal tersebut dampaknya bisa mengganggu aktivitas belajar dan waktu istirahat siswa.

Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* lebih sering terjadi pada remaja (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017). Menurut Rudhiati, Apriany, & Hardianti (2015), remaja menghabiskan waktu saat bermain *game* lebih dari dua jam/hari, atau lebih dari 14 jam/minggu. Ditambah dengan adanya pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia sehingga terjadi peningkatan kecenderungan *game online* pada remaja (Nugraha, Awalya, & Mulawarman, 2021). Data tersebut dikuatkan oleh peneliti di kota Semarang khususnya SMA Kesatrian 1 Semarang dilakukandengan membagikan kuisisioner skala kecanduan *game online* yang melibatkan 152 siswa kelas XI dengan hasil bahwa 66% dari responden tersebut adalah pemain aktif *game online*. Jumlah siswa yang memiliki kecenderungan *game online* yang tinggi terdapat 41 anak, 95 siswa dalam kategori sedang dan 16 siswa dalam kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, dengan banyaknya siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi, perlu adanya upaya preventif dalam menanggulangi siswa yang cenderung kecanduan *game online*.

Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behavior. Pendekatan behavior adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Menurut Corey (2005), terapi behavior diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru dan penghapusan tingkah laku yang mal adaptif. Perubahan perilaku harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*) yang berlangsung selama proses konseling. Proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar yang dimaksudkan belajar untuk bertingkah laku kearah yang lebih baik dengan bantuan konselor kemudian pada akhirnya klien dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus (Winkel & Hastuti, 2006).

Dalam pandangan behavior, tingkah laku bermasalah dalam pendekatan behavior terdiri dari dua macam, yaitu tingkah laku yang berlebih (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). (Komalasari, 2016). Kecenderungan kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang berlebih (*excessive*) serta berkaitan

langsung dengan disiplin diri, maka pendekatan ini dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada individu yang bersangkutan. Konseling kelompok behaviorial sangat menitikberatkan kepada perubahan tingkah laku dan tindakan, tidak terkecuali dalam sebuah kelompok. Konselor dapat menjadi pembimbing tiba-tiba kemudian bisa pula menjadi fasilitator atau juga supervisor dalam sesi-sesi konseling yang dilakukan. (Erdiyati, 2018).

Menurut Krumbolts dan Thoresen, konseling individual dengan pendekatan Behaviouristik disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa datang, dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus.

Behaviouristik merupakan suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Behaviouristik ditandai dengan sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang diamati. Pendekatan behavioristik tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungankecenderungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social budayanya. Asumsi dasar behaviorisme menjelaskan bahwa individu mempelajari dan menunjukkan perilaku yang menghasilkan, setidaknya dimata mereka, konsekuensi-konsekuensi yang diinginkan. Dan lebih umum lagi, perilaku individu sebagian besarnya merupakan hasil dari pengalaman mereka dengan stimulus-stimulus lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa yang paling banyak dipakai untuk mengurangi siswa yang kecanduan *game online* adalah konseling behaviour dengan *teknik Self Management* yang dilakukan secara berkelompok. Sudah banyak upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah maupun guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi siswa yang kecanduan *game online*, diantaranya adalah memberi peringatan kepada seluruh siswa, baik pada saat mereka apel di pagi hari dan ketika mereka sebelum menerima materi di kelas, bahkan setelah guru menutup materi di kelas untuk persiapan siswa pulang.

Berdasarkan observasi pra penelitian, turut melihat langsung siswa kecanduan *game online* dan melakukan wawancara terhadap mereka, dan ditemukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Dulupi Kabupaten Boalemo yang berjumlah 277 siswa, ada sekitar lima siswa yang kecanduan bermain *game online*. Sejak pandemi covid-19, tahun 2020 banyak ditemukan siswa bermain *game online*, hal tersebut menjadi pemicu kegiatan pembelajaran semua dilakukan secara daring atau *online*. Oleh sebab itu, siswa lebih sering menghabiskan waktunya sehari-hari di rumah dan guru-guru pun memberikan tugas secara *online*, sehingga menyebabkan tidak efektifnya proses pembelajaran dan berdampak pada pengetahuan siswa tentang materi pada setiap mata pelajaran, dimana siswa hanya lebih sering diberikan tugas tanpa adanya penjelasan terlebih dahulu dari guru yang bersangkutan.

Setelah pandemi covid-19 berakhir, proses pembelajaran mulai normal kembali, dan tentunya pembelajaran dilakukan secara luring atau tatap muka di kelas, akan tetapi masih ada siswa yang sering membawa gawai ke sekolah untuk bermain *game online* karena sudah menjadi kebiasaan oleh beberapa orang siswa pada saat pandemi. Peristiwa main *game online* oleh siswa tersebut menjadi keprihatinan tersendiri oleh guru-guru, akibatnya akan mengganggu proses pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Konseling Behaviour dengan Teknik *Self Management* dalam mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online* di SMA Negeri 1 Dulupi Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo.

METODE

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditentukan, maka peneliti menggunakan metode kualitatif dalam melakukan penelitian. Metode penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti dengan cara mengamati obyek penelitian secara alamiah. Peneliti mengikuti setiap kegiatan yang ada di SMA Negeri 1 Dulupi, kemudian melaporkannya berdasarkan beberapa data yang telah diperoleh melalui observasi dan wawancara dalam bentuk deskriptif.

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah siswa yang di pilih secara *purposive sampling* yang sekaligus menjadi subyek penelitian implementasi

konseling *behaviour* dengan teknik *Self Management* dalam mengatasi siswa kecanduan *game online* di SMA Negeri 1 Dulupi Kabupaten Boalemo. Data sekunder dalam penelitian ini adalah beberapa referensi terkait serta penelitian terdahulu yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang akan dilakukan adalah studi kasus, maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah, selanjutnya melakukan analisa data dengan menggunakan analisa non statistik, tujuannya untuk membandingkan antara teori dengan proses terapi di lapangan, serta mengetahui hasil penerapan teknik *Self Management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pendekatan *Behavior Teknik Self Management* dalam mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online*

Menurut pandangan *behaviour* terhadap manusia, pendekatan *behaviour* ini menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat menastik atau merespon kepada lingkungan dengan control yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang akan membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh intensitas dan beragamnya jenis penguatan (*reinforcement*) yang diterima di lingkungan hidupnya. (Sanyata, 2012). Pendekatan *behaviour* mencoba untuk mengubah tingkah laku yang termasuk abnormal, baik tingkah laku yang tergolong neurotik, psikotik, atau tingkah laku manusia yang tergolong normal. (Sanyata, Ibid).

Perilaku yang menyimpang dapat diatasi dengan pendekatan *behavior*, karena perilaku yang tidak sesuai dengan norma atau nilai yang berlaku dalam masyarakat. Perilaku negatif biasanya, pemicunya adalah ketika individu berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam proses belajar yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungannya. Seperti pada tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi covid-19, dan sejak saat itu mulailah proses pembelajaran di sekolah maupun di kampus

menggunakan gawai. Disinilah letak pengaruhnya ketika siswa menggunakan gawai pada saat proses pembelajaran akan menjadi pemicu awal mereka bermain game online ketika setelah mereka melakukan pembelajaran atau setelah mereka mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru.

Setelah Indonesia dilanda covid-19, masalah yang muncul pada saat proses pembelajaran adalah siswa kecanduan *game online*, sehingga dalam mengatasinya dapat dilakukan dengan menggunakan *pendekatan behavior teknik self management*. Dalam penelitian ini penulis akan melakukan serangkaian tahapan pendekatan behaviour dengan teknik *self management*. Dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi.

Tahap-tahap pendekatan *behavior teknik self management*, sebagai berikut:

- 1). Identifikasi masalah. Tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam tahap ini, guru mencatat kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.
- 2). Diagnosa. Tahap ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.
- 3). Prognosa. Tahap ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Tahap prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.
- 4). Terapi (*treatment*). Tahap terapi adalah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Tahap ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu dan proses yang kontinyu dan sistematis.
- 5). Evaluasi. Tahap ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana tahap konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya.
- 6). *Follow-up*. Dalam tahap *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. (Djumhur dan Moh Surya,

1975).

Perilaku kecanduan *game online*, diantara penyebabnya adalah lemahnya *self-control* pada diri seorang siswa. Teknik *self management* dalam pendekatan *behavior*, dapat mengarahkan siswa untuk belajar dan mengatur diri sendiri, sehingga menimbulkan perilaku yang positif dan perlahan-lahan siswa yang kecanduan *game online* perilakunya menjadi lebih baik. Dalam perubahan perilaku siswa itu sendiri, lebih cepat ketika mereka punya inisiatif untuk berubah, karena merekalah yang paling memahami dan bertanggungjawab atas perubahan sikap pada dirinya sendiri.

Pembahasan

Proses Pendekatan *Behavior Teknik Self Management* dalam mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online*.

Proses penerapan pendekatan *behavior teknik self management* adalah mengikuti prosedur konseling seperti pada umumnya. Hanya saja, dalam konseling ini, terapi yang diberikan akan sesuai dengan prosedur dalam konseling *behavioral*.

Tahapan dalam konseling pada umumnya adalah:

- 1). Identifikasi Masalah. Pada tahap ini, guru harus mengetahui kasus berdasarkan gejala-gejala yang nampak. Dalam tahap ini, untuk mengetahui dan menggali masalah siswa yang kecanduan *game online*, tahap awal yang harus dilakukan oleh guru adalah melakukan wawancara langsung kepada siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa inisial FA, sebagai berikut:

Saya menghabiskan banyak waktunya untuk bermain *game online*, seperti saat pergantian jam pelajaran, saat ada mata pelajaran yang tidak disukai, bahkan pada saat penjelasan guru tidak menarik dan sulit dipahami. Pada saat pulang sekolah ketika tiba di rumah, saya juga tetap ingin bermain *game online*, sampai lupa makan dan minum, tidak lagi mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru di sekolah. Tidak menghiraukan perintah dari orang tua atau tidak membantu pekerjaan orang tua di rumah. Sudah tidak menjalankan ibadah sholat, bahkan saya sering berbohong kepada orang tua pada saat malam menjelang waktu tidur, bahwa saya tidak lagi bermain *game online*, akan tetapi setelah orang tua tertidur, saya mengambil gawai kembali kemudian bermain *game online*.

- 2). Diagnosis. Pada tahap ini, guru melakukan identifikasi masalah dan mengetahui gejala perilaku siswa yang berhubungan dengan sikap bermain *game online*

yang, maka yang harus dilakukan oleh peneliti adalah menetapkan masalah yang menjadi penyebabnya. Guru melakukan penetapan masalah siswa yang kecanduan bermain *game online* dengan membandingkan perilaku bermain *game online* siswa dengan indikator kecanduan *game online*.

Perilaku bermain *game online* siswa berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagai berikut:

- a. Bermain *game online* setelah pulang sekolah.
- b. Tidak mengenal waktu, tetap bermain *game online*.
- c. Bermain *game online* pada jam istirahat sekolah sambil menunggu jam pelajaran berikutnya.
- d. Makan tidak teratur karena keasyikan bermain *game online*.
- e. Lebih memilih bermain *game online* daripada bermain dengan teman.
- f. Lupa mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru karena telah asyik bermain *game online*.
- g. Tidak membantu pekerjaan orang tua di rumah bahkan tidak menghiraukan panggilan orang tua.
- h. Tidak lagi menjalankan ibadah sholat.
- i. Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*.
- j. Bermain *game online* pada saat tidak menyukai guru dalam menjelaskan materi di kelas atau penjelasan guru tidak menarik/sulit dipahami.

Indikator kecanduan *game online*, sebagai berikut:

- a. *Compulsion*, dorongan untuk melakukan secara terus-menerus.
- b. *Withdrawal*, penarikan diri.
- c. *Tolerance*, toleransi.
- d. *Interpersonal and health related problems*, masalah hubungan interpersonal dan kesehatan.
- e. Usaha gagal untuk mengontrol keterlibatan diri dalam bermain internet *gaming*.
- f. Berbohong terhadap keluarga menyangkut perilakunya bermain internet *gaming*.
- g. Menjadikan internet *gaming* untuk melarikan diri dari masalah atau *mood* negatif.
- h. Memiliki hubungan yang membahayakan atau hampir kehilangan pekerjaan atau

kesempatan karir karena keterlibatannya dengan internet *gaming*.

Berdasarkan perbandingan perilaku bermain *game online* siswa dan indikator kecanduan *game online*, yang telah disebutkan diatas, maka perilaku siswa kecanduan *game online*, telah sesuai dengan indikator kecanduan *game online*. Oleh karena itu, dalam tahap diagnosis ini, guru menetapkan masalah yang dihadapi siswa adalah kecanduan *game online*, sehingga perlu upaya untuk mengatasi siswa yang kecanduan *game online* tersebut.

Adapun yang menjadi penyebab siswa kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

- a. Stres yang disebabkan oleh beban tugas sekolah dan ujian akhir sekolah pada setiap semester serta merasa tertekan karena waktu yang dihabiskan untuk belajar sangat banyak.
 - b. Kurang terbuka dengan orang lain, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi.
 - c. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan dan untuk melampiaskan diri dari masalah yang dihadapi.
 - d. Pengaruh kondisi lingkungan yang menjadi penyebab siswa kecanduan bermain *game online*, seperti pada saat Indonesia dilanda pandemi covid-19 yang mengharuskan proses belajar di sekolah dilakukan secara *daring* (online) dengan menggunakan gawai atau *personal computer* yang kurang terkontrol, sehingga mendukung siswa untuk bermain *game online*, tanpa mengenal waktu.
- 3). Prognosis. Pada tahap prognosis ini, peneliti akan menetapkan solusi apa yang cocok untuk dilaksanakan untuk membimbing siswa yang kecanduan *game online*. Langkah ini ditetapkan siswa berdasarkan kesimpulan pada langkah diagnosis adalah setelah ditetapkan masalah beserta penyebabnya. Tahap diagnosis yang sudah dilakukan sebelumnya ditetapkan bahwa masalah yang dihadapi oleh siswa adalah kecanduan *game online*. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh siswa, seperti bermain *game online* setelah pulang sekolah, tidak mengenal waktu, tetap bermain *game online*, bermain *game online* pada jam istirahat sekolah sambil menunggu jam pelajaran

berikutnya, makan tidak teratur karena keasyikan bermain *game online*, lebih memilih bermain *game online* daripada bermain dengan teman, tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru karena tengah asyik bermain *game online*, tidak membantu pekerjaan orang tua di rumah bahkan tidak menghiraukan panggilan orang tua, tidak lagi menjalankan ibadah sholat, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online* ketika menjelang waktu tidur di malam hari, bermain *game online* pada saat tidak menyukai guru dalam menjelaskan materi di kelas atau penjelasan guru tidak menarik/sulit dipahami.

Berdasarkan perilaku-perilaku siswa yang kecanduan *game online*, sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, selanjutnya guru menetapkan solusi yang akan diberikan kepada siswa adalah dengan menerapkan bimbingan konseling dengan pendekatan *behavior teknik self management*. Pendekatan *behavior* dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat belajar perilaku baru dan perlahan-lahan dengan sendirinya menghilangkan perilaku buruk tersebut, serta beralih kepada kebiasaan-kebiasaan baik yang bermanfaat bagi diri sendiri dan untuk orang lain, seperti membantu pekerjaan orang tua di rumah dan mengerjakan PR sekolah, bersama teman-teman. Kebiasaan bermain *game online* dapat diubah menjadi kebiasaan yang positif. Melalui *teknik self management* dalam *behavior*, siswa akan diarahkan untuk mengatur diri sendiri agar dapat memperbaiki perilaku yang diinginkan dan turut membantu orang lain, mulai dari saudara, teman dan masyarakat atau lingkungan tempat tinggal siswa agar dapat berkontribusi terhadap penurunan kecanduan *game online*, bahkan menghilangkan kebiasaan orang yang kecanduan bermain *game online*.

4). *Treatment*

Dalam tahap ini, *treatment* yang diberikan adalah menggunakan *teknik self management* pada diri siswa. *Self management* akan membantu siswa kecanduan *game online*, mengatur perilakunya sendiri dengan merencanakan hal-hal/kesibukan yang positif yang akan lakukan serta dapat memberikan pengaruh positif pada lingkungan sekolah dan masyarakat, agar kecanduan *game online* yang dihadapi bisa diatasi bahkan dapat dihilangkan. Guru membimbing dan

mengarahkan siswa untuk mencatat perilaku positif yang menjadi tujuan perubahan.

Proses pelaksanaan teknik *self management* yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut:

- 1). Tahap monitor diri. Pada tahap ini, siswa yang kecanduan *game online*, diajak untuk mengamati tingkah lakunya dengan cara mencatat perilaku-perilaku negatif yang ingin dirubah untuk menjadi perilaku-perilaku positif yang menjadi tujuan perubahan. Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut:
 - a. Guru menunjukkan keterlibatan atau menjadi teman bagi siswa (*be friend*), yang kecanduan *game online*. Pada tahap ini, guru mengawali pertemuan dengan bersikap empati pada siswa. Di awal pertemuan dengan siswa, guru berusaha menyampaikan maksud atau tujuan yaitu turut membantu dan membimbing siswa yang kecanduan *game online*, dan mendukung perubahan kebiasaan negatif mereka.
 - b. Mencatat perilaku bermasalah siswa untuk dilakukan perubahan. Setelah siswa dapat bersama-sama dengan guru dalam melakukan perubahan perilaku, maka guru meminta kepada siswa untuk mencatat perilaku negatifnya, sebagai dasar dalam melakukan perubahan perilaku. Pada langkah ini, guru menjelaskan terlebih dahulu perilaku-perilaku negatif siswa, dan guru memberikan instruksi bahwa perilaku negatif yang akan dirubah adalah perilaku yang ada hubungannya dengan kecanduan bermain *game online*.
 - c. Guru mengarahkan siswa untuk menilai perilakunya sendiri. Pada tahap ini, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Pada tahap ini, guru mengajukan pertanyaan kepada siswa yang kecanduan *game online* yaitu apakah perilakunya tersebut dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dialaminya. Guru di sini tidak memberikan penilaian apapun terhadap perilaku siswa. Guru hanya membimbing dan mengarahkan siswa, keluar dari permasalahannya. Dalam tahap ini juga, siswa mengakui bahwasanya kecanduan *game online* tersebut, dapat mengganggu proses belajar di sekolah maupun pada saat di rumah yang

tengah berkumpul dengan keluarga, dan tentunya menganggap kecanduan game online akan berdampak atau dapat mengganggu proses pendidikannya serta masa depannya. Siswa dapat berjanji pada diri sendiri untuk tidak mengulangi lagi perbuatan negatif tersebut, bahkan dapat menghilangkan kecanduan *game online* dalam dirinya.

- d. Merencanakan perilaku yang menjadi tujuan perubahan. Setelah siswa menyadari perilakunya tersebut memberikan banyak dampak negatif bagi dirinya, guru membantu mengarahkan perilaku siswa yang negatif yang telah dicatat pada tahap sebelumnya. Dengan telah mencatat perilaku yang menjadi dasar melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Kesungguhan melakukan perubahan dari perilaku negatif ke perilaku positif dan perubahan tersebut secara berkelanjutan dan konsisten menjadi kebiasaan baru yang bermanfaat.
- e. Membuat komitmen. Pada tahap ini, guru mengarahkan siswa untuk membuat komitmen dengan cara melakukan kontrak diri selama melakukan pembinaan. Guru memberikan kesempatan untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan siswa selama proses pembinaan. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh siswa selama pembinaan tersebut, sebagai berikut:
 - 1). Siswa akan berusaha meyakinkan dirinya bahwa bermain *game online*, tidak akan memberikan manfaat sama sekali, sehingga akan berhenti dengan sungguh-sungguh dalam bermain.
 - 2). Ketika di sekolah, bekerja sama dengan teman satu bangku, dan ketika sedang di rumah, bekerja sama dengan orang tua untuk mengingatkan, ketika akan bermain *game online*.
 - 3). Berkomitmen pada diri sendiri dan mengapresiasi diri sendiri dengan menonton di bioskop atau hal lain yang bermanfaat, dan akan memberikan hukuman kepada diri sendiri untuk tidak lagi memegang gawai selama satu hari ketika berada di sekolah dan di rumah atau hanya memegang gawai biasa bukan android atau iphone.
- f. Mengimplementasikan strategi. Pada tahap ini, guru memberi mengarahkan siswa yang kecanduan *game online*, untuk menerapkan rencana atau program-program perubahan yang telah disusun bersama guru dengan jangka waktu yang

telah disepakati. Siswa sudah harus siap dengan komitmen yang telah dibuat. Artinya, siswa harus menghindari penyebab bermain *game online*, serta mampu melaksanakan perilaku yang telah direncanakan sebelumnya, yang menjadi tujuan perubahan.

- 2). Tahap evaluasi. Pada waktu yang telah disepakati bersama, guru datang kepada siswa yang kecanduan *game online*, untuk mengetahui perkembangan perilaku siswa. Oleh karena itu, pada tahap evaluasi ini, siswa dibantu oleh guru untuk membandingkan hasil catatan perilaku yang menjadi tujuan perubahan, yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya dengan perilaku yang dilakukan setelah adanya bimbingan dan arahan dari guru.
- 3). Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Setelah mengetahui hasil perubahan perilaku siswa yang kecanduan *game online* pada tahap evaluasi, maka peran guru di sini adalah memberikan penguatan, penghapusan, atau hukuman kepada siswa yang kecanduan *game online*. Guru kemudian memberikan penguatan, penghapusan, maupun hukuman sesuai dengan kontrak yang telah dibuat dan disepakati oleh siswa pada tahapan komitmen. Guru memberikan apresiasi kepada siswa atas perubahan perilaku yang telah dicapainya, yang sesuai dengan yang apa yang telah menjadi kesepakatan bersama. Kemudian walaupun ada perilaku yang belum berhasil dicapai, guru mengarahkan siswa untuk menghukum dirinya sendiri sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri. Siswa berusaha untuk tidak memegang gawai android/iphone atau komputer pribadi ketika berada di rumah dan tidak akan pergi ke tempat bermain *game/play station*, serta berjanji pada diri sendiri untuk, mulai saat ini saya hanya boleh memegang gawai biasa yang hanya bisa digunakan untuk menelpon atau menerima telpon.
- 5). Evaluasi atau *follow up*. Langkah ini merupakan langkah untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana bimbingan yang dilakukan, apakah telah berhasil atau tidak. Perilaku siswa setelah adanya bimbingan dan arahan dari guru, dapat digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi siswa yang kecanduan *game online*. Pada tahap ini, guru menguji aktivitas yang dilakukan siswa terakhir dengan

membandingkan dengan data intervensi pada tahap evaluasi diri di atas. Pada teknik *self management*, data intervensi pada tahap evaluasi diri menyebutkan bahwa siswa telah mencapai 15 (lima belas) perilaku yang menjadi tujuan perubahan yaitu 1).tidak bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran; 2).tidak bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai; 3).ketika menunggu shalat maghrib tidak lagi bermain game online, tetapi diisi dengan membaca materi mata pelajaran yang telah diberikan dari sekolah; 4).tidak bermain *game online* setelah shalat maghrib, tetapi diisi dengan membaca alquran sampai waktu sholat isya; 5).tidak bermain *game online*, setelah shalat Isya, tetapi menyiapkan baju seragam sekolah dan mengatur buku yang sesuai dengan jadwal mata pelajaran pada besok hari; 6).tidak lupa lagi mengerjakan PR, karena sibuk bermain *game online*; 7).tidak lupa waktu makan karena keasyikan bermain *game online*; 8). Menghiraukan perintah dari orang tua atau turut membantu pekerjaan orang tua di rumah; 9).tidak lagi berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*, ketika sudah waktu istirahat malam; 10). Setiap kali merasa stres, tidak langsung bermain *game online*, akan tetapi disibukkan dengan hal-hal yang bermanfaat seperti membaca buku pelajaran atau mengulangi materi yang telah diberikan oleh guru pada saat di sekolah; 11).menahan dan tidak menuruti keinginan yang kuat dari dalam diri untuk bermain *game online*; 12).Ketika ada masalah, tidak langsung melampiaskannya dengan bermain *game online*, akan tetapi pergi menonton di bioskop atau berkunjung ke rumah teman. 13).tidak bermain *game online* pada saat tidak menyukai guru dalam menjelaskan materi di kelas, akan tetapi berusaha dengan sungguh-sungguh untuk memahami penjelasan materi di kelas atau bertanya kepada teman yang paham akan materi yang telah disampaikan oleh guru; 14).sudah tepat waktu dalam menjalankan sholat lima waktu; 15).tidak lagi memilih bermain *game online*, daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain melainkan diisi dengan membantu teman dalam mengerjakan PR yang tidak dipahaminya atau melakukan aktivitas positif lainnya.

Meskipun proses pembimbingan ini belum maksimal dalam mengatasi siswa yang kecanduan *game online*, namun setidaknya sudah mampu meminimalisasi intensitas perilaku negatifnya. Siswa juga sudah mempunyai bekal pengetahuan yang didapat dari proses pembimbingan dengan menerapkan terapi shalat untuk usaha jangka panjang. Guru tidak akan berhenti sampai di sini, masih tetap akan memberikan proses tambahan untuk meninjau kembali perilaku yang kurang ketika mencapai target perubahan. Guru akan tetap terus memantau secara berkelanjutan perilaku siswa, sampai perilaku yang diharapkan atau yang menjadi target perubahan, menjadi kebiasaan yang tetap terus dilakukan dalam aktivitas keseharian siswa.

SIMPULAN

Pendekatan *Behavior Teknik self management* dalam Mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 1 Dulupi, sudah dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya, seperti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Dari beberapa tahapan tersebut, yang menjadi fokus utama adalah pada tahap pemberian *treatment*. Dalam pemberian *treatment*, guru tetap fokus pada teknik *self management* sebagai cara utama dalam mengatasi siswa kecanduan *game online*. Hasil dari *treatment* dengan teknik *self management*, mampu mengatasi siswa yang kecanduan *game online*, dan hasilnya siswa mulai terbiasa dengan perilaku positif atau kegiatan yang baik serta bermanfaat bagi dirinya, seperti tidak bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran dan saat pelajaran yang tidak disukai, tetapi diisi dengan membaca materi pelajaran berikutnya; ketika menunggu shalat maghrib tidak lagi bermain *game online*, tetapi diisi dengan membaca materi mata pelajaran yang telah diberikan dari sekolah; tidak bermain *game online* setelah shalat maghrib, tetapi diisi dengan membaca alquran sampai waktu shalat isya; tidak bermain *game online*, setelah shalat isya, tetapi menyiapkan baju seragam sekolah dan mengatur buku yang sesuai dengan jadwal mata pelajaran pada besok hari; tidak lupa lagi mengerjakan PR dan rajin mengerjakannya, waktu makan sudah teratur: turut membantu pekerjaan orang tua di rumah; tidak lagi berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*, ketika sudah waktu istirahat malam; setiap

kali merasa stres, tidak langsung bermain *game online*, akan tetapi disibukkan dengan hal-hal yang bermanfaat seperti membaca buku pelajaran atau mengulangi materi yang telah diberikan oleh guru pada saat di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyana, A. A., Santoso, S., & Hidayati, R. (2023). Mengatasi Masalah Kecanduan Game Online dengan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA 1 Mejobo. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(2), 191-196. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/mrgc/article/view/11154> diakses tanggal 29 Juni 2024
- Candra, D. A., & Masya, H. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575> diakses tanggal 29 Juni 2024
- Damayanti, N. (2019). Pengaruh Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalaras Di Slb E Prayuwana Yogyakarta. *Jassi Anakku*, 19(2), 59-67. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jassi/article/view/22727> diakses tanggal 29 Juni 2024
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). Implementasi Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 6-12. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/10963> diakses tanggal 30 Juni 2024
- Hasyim, Farid & Mulyono, (2010). Bimbingan dan Konseling Religius, Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA. <http://repository.uin-malang.ac.id/940/> diakses tanggal 30 Juni 2024
- Khotimah, K., & PGRI, P. S. N. F. U. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. <https://osf.io/preprints/inarxiv/khxeg> diakses tanggal 30 Juni 2024
- Laela, F. N. (2017). Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja edisi revisi. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5270/1/Bimbingan%20Konseling%20Keluarga%20dan%20Remaja%20by%20Dra.%20Faizah%20Noer%20Laela%20C%20M.Si.%20%28z-lib.org%29.pdf> diakses tanggal 30 Juni 2024

- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dengan studentsâ€™™ logbook untuk meningkatkan minat membaca siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34-43. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/17432> diakses tanggal 2 Juli 2024
- Pratiwi, R., & Afiatin, T. (2021). Peranan mediasi orang tua terhadap kecanduan internet pada remaja: Harga diri sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 69-75. <http://jps.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/jps.2021.08> diakses tanggal 2 Juli 2024
- Siregar, A. Y. (2021). Penerapan self management dalam menangani remaja yang kecanduan game online di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan). <http://etd.uinsyahada.ac.id/7524/> diakses tanggal 2 Juli 2024