



Kecanduan Game Online Dalam Penanganannya Dalam Konseling Individual Pada SMP N 01 Bonjol

Rahmat Hidayat¹, Dina Ediana²

Progdi Psikologi¹, Progdi Informatika Medis², Universitas Prima Nusantara
Jl. Kusuma Bhakti No.99, Kubu Gulai Bancah, Kec. Mandiangin Koto Selayan, Bukittinggi,
Sumatera Barat

Korespondensi penulis: rahmathidayatalfatih0108@gmail.com

Abstract.

This research aims to describe the application of individual counseling services to clients who are addicted to online games. The research object is a 19 year old man who lives in the Bekasi area. This problem was researched using a qualitative approach with a case study type of research. Research data was collected through observation and interviews. The collected data was analyzed descriptively qualitatively using an interactive analysis model. The research results are presented through the dynamics of BMB3 in individual counseling services carried out in several stages, including: (1) Delivery; (2) Exploration; (3) Interpretation; (4) Coaching; (5) Assessment. The application of individual counseling is directed at structured positive behavior which is seen through the process of thinking, feeling, behaving, acting and taking responsibility for the client. The results of this research indicate that individual counseling with the BMB3 concept is effective in dealing with online game addiction problems.

Keywords: Online Game Addiction, Individual Counseling, BMB3

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan konseling Individual pada konseli yang mengalami kecanduan game online. Objek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 19 tahun yang tinggal di daerah Bekasi. Permasalahan ini diteliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data penelitian dikumpulkan melalui kegiatan observasi dan wawancara. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian disajikan melalui dinamika BMB3 dalam layanan konseling Individual dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain: (1) Pengantaran; (2) Penjajakan; (3) Penafsiran; (4) Pembinaan; (5) Penilaian. Penerapan konseling Individual diarahkan kepada perilaku positif terstruktur yang dilihat melalui proses berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab pada diri konseli. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Individual dengan konsep BMB3 efektif untuk menangani permasalahan kecanduan game online.

Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Konseling Individual, BMB3

LATAR BELAKANG

Pada Era modern tentunya kemajuan yang sangat pesat dan signifikan di semua lini kehidupan, termasuk di dalamnya perkembangan game online yang sangat pesat saat ini. Dalam sepuluh tahun terakhir, perkembangan game online di Indonesia mengalami kemajuan yang sangat pesat. ini didasarkan dari data. Perusahaan vertizon (CNN Indonesia, 2020) menyatakan persentase pengguna game online selama pandemic virus corona yang mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna video game meningkat 75 persen selama jam sibuk.

Verizon mengatakan peningkatan terjadi karena ratusan juta orang diimbau tetap berada di dalam rumah guna mencegah penyebaran Covid-19. Sehingga, banyak orang memilih bermain game untuk mengisi waktu luangnya selama di rumah. Melansir Tech Crunch (CNN Indonesia, 2020) plat distribusi game Steam mencatat rekor pengguna game dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020 sampai tahun 2023. Jumlah tersebut tanpa dukungan rilis game baru yang pada umumnya mendorong kenaikan pengguna. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, di antaranya mobile phone (96%), smartphone (94%), non-smartphone mobile phone (21%), laptop atau komputer desktop (66%), table (23%), konsol game (16%), hingga virtual reality device (5,1%).

Data tersebut di atas perlu untuk menjadi perhatian di kalangan akademisi dan praktisi pendidikan khususnya bimbingan dan konseling agar dapat memformulasikan pelaksanaan layanan yang sesuai dengan maraknya penggunaan game online di Indonesia karena salah satu konsekuensi dari maraknya game online karena kecanduan. Melihat dampak yang merugikan dari kecanduan game online, maka individu-individu diharapkan mampu mengontrol penggunaan game online, sehingga waktu yang ada bisa melakukan aktifitas yang bermakna, salah satunya adalah aktifitas belajar, sosial, dan karir.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan pada SMP N 01 Bonjol bahwa responden yang mengalami perilaku kecanduan game online tingkat sedang 156 responden (78%) dan kecanduan game online tingkat ringan sebanyak 44 responden (22,0%) (Sari, 2012). Kecanduan game online adalah gangguan kontrol impulsif dengan penggunaan game online yang berlebihan dan tidak normal, kecanduan adalah perilaku yang berulang-ulang yang tidak sehat dan atau merusak diri sendiri dimana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Yee, 2002). Begitu juga (Griffiths, 2005) menambahkan bahwa proses dan keterlibatan dalam perilaku kecanduan termasuk kedalam spektrum yang parah dan penyalahgunaan. Kecanduan game online ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain game secara berlebihan dan berdampak negatif pada pelakunya (Weinstein, 2010). Kecanduan game online sama halnya seperti kecanduan alkohol (Young, 1998). Kecanduan game online ini adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Fitri et al., 2018). Jadi memang kecanduan pada penggunaan game online adalah ketergantungan seseorang/individu secara berlebihan terhadap penggunaan game online yang dilakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu.

Upaya Penyembuhan adalah fungsi yang berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada anak yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Dalam hal ini pada anak yang kecanduan game online. Usaha yang dilakukan yaitu

dengan bantuan yang diberikan pada anak selama dan setelah individu mengalami kecanduan game online, dengan maksud agar individu yang kecanduan game online dapat terbebaskan dari kesulitan.

Dalam rangka pemberian bantuan yang diberikan secara sistematis kepada individu yang kecanduan game online, layanan yang cocok dan sesuai menangani permasalahan ini adalah layanan Individual atau juga disebut layanan perorangan dengan dinamika BMB3.

BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) merupakan pancaran dari pancadaya yang diharapkan terus berdinamika, bergulir dan mengalir serta berkembang demi kehidupan yang efektif sehari-hari (KES), kemajuan dan kemartabatan manusia setinggi-tingginya (Prayitno, 2018). berpikir merupakan upaya untuk menjadi cerdas; merasa agar dapat terselenggara secara terkemas; bersikap agar terselenggara dengan penuh mawas; bertindak agar terselenggara secara tangkas; dan bertanggung jawab agar terselenggara secara tuntas (Prayitno, 2018). layanan konseling Individual dengan dinamika BMB3 ini konselor diharapkan harus mampu memberikan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara terbuka. Dalam suasana seperti ini diharapkan konseli memahami kondisi dirinya sendiri lingkungannya dan permasalahan yang dialami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah yang dialami.

KAJIAN TEORITIS

Dalam penelitian ini, studi kasus yang digunakan diarahkan dalam penanganan kasus. Penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) follow up atau tindak lanjut (Supriyo, 2008).

BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) merupakan pancaran dari pancadaya yang diharapkan terus berdinamika, bergulir dan mengalir serta berkembang demi kehidupan yang efektif sehari-hari (KES), kemajuan dan kemartabatan manusia setinggi-tingginya (Prayitno, 2018). berpikir merupakan upaya untuk menjadi cerdas; merasa agar dapat terselenggara secara terkemas; bersikap agar terselenggara dengan penuh mawas; bertindak agar terselenggara secara tangkas; dan bertanggung jawab agar terselenggara secara tuntas (Prayitno, 2018).

Dalam layanan konseling Individual dengan dinamika BMB3 ini konselor diharapkan harus mampu memberikan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara terbuka. Dalam suasana seperti ini diharapkan konseli memahami kondisi dirinya sendiri lingkungannya dan permasalahan yang dialami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah yang dialami.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yaitu salah satu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala tertentu secara rinci dan mendalam. “The case study approach can provide some information as well, but most often it lacks experimental control, which confounds even tentative conclusions” (Hepper et al., 2008). Dengan Studi kasus dapat memberikan beberapa informasi yang dibutuhkan peneliti, saat peneliti memiliki sedikit kontrol atas sebuah kejadian dan situasi.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang selanjutnya menganalisis “proses” pelaksanaan konseling individual juga sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individual dilaksanakan. Penilaian hasil konseling yang digunakan yaitu dengan menggunakan penilaian segera (*laiseg*) dan penilaian jangka pendek (*laijapen*) dengan memperhatikan hasil konseling yang mengarah kepada konsep arah konseling dari Prof. Prayitno yaitu BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab) yang didapat setelah melaksanakan atau mengikuti kegiatan konseling Individual dari konselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan konseling Individual untuk menangani kecanduan game online dapat kita mulai dari proses tahap demi tahap dalam pelayanan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pengantaran (*Introduction*)

Pada tahap ini, peneliti selaku konselor menerima konseli dengan hangat dan apa adanya. Setelahnya konselor meyakinkan dan membuat Konseli untuk bisa memiliki rasa aman dan nyaman bergemukakan masalahnya dengan terbuka bersama konselor. Setelah itu konselor meyakinkan Konseli untuk jangan ragu menceritakan apa yang dialami tanpa takut dan tidak percaya, dan juga meyakinkan bahwa dengan proses konseling ini akan membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya. Konselor pun tak lupa menanyakan kesiapan Konseli.

2. Penjajakan (*Investigation*)

Pada tahap penjajakan, konselor berupaya untuk menjajaki hal-hal yang menyangkut permasalahan konseli. Hasil dari tahap penjajakan tersebut yaitu:

- a. Dikaji tentang waktu bermain yang dihabiskan konseli dalam 1 hari, terungkap konseli bisa bermain hingga 6-8 jam perharinya.
- b. Dikaji tentang apa yang membuat konseli ingin bermain game, terungkap bahwa konseli ingin meraih penghargaan dari game yang dimainkan.
- c. Dikaji dari lingkungan rumah terungkap bahwa konseli lebih sering menghabiskan waktu dikamar menyendiri dengan handphonenya.
- d. Dikaji dari lingkungan keluarga terungkap bahwa Ibu konseli sering

3. Penafsiran (*Interpretation*)

Pada tahap ini konselor menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap penjajakan. Hasil penafsiran yang telah dilakukan terkait tujuan perubahan dalam konseling

4. Pembinaan (*Intervention*)

Pada tahap ini, konselor mengajukan alternatif solusi dari permasalahan konseli yaitu dengan menerapkan konseling individual dengan konsep BMB3

5. Penilaian (*Inspection*)

Konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama konseli dengan menggunakan laiseg (penilaian segera) dan juga laijapen (penilaian jangka pendek).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini adalah dalam pelaksanaannya konseling Individual dengan dinamika BMB3 adalah salah satu intervensi dalam konseling yang efektif dan efisien untuk digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan yang diakibatkan game online. Konseling Individual digunakan secara efektif dan efisien untuk membantu konseli memilih pemikiran dan perilaku terstruktur yang positif atas kondisi permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan penelitian diatas bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan konsep penilaian lain seperti religiusitas terhadap kecanduan game online yang dialami konseli.

DAFTAR REFERENSI

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Hepper, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research Design In Counseling* (Third Edit). Thomson Brooks/Cole.
- WHO tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, bagaimana “gamer” Indonesia bisa sembuh?, (2018).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Persada, G. A., Hafina, A., & Nurhuda, N. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Indonesian*

Journal of Educational Counseling, 1(1), 79–92.

- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Pers.
- Sari, A. (2012). Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp N 4 Padang. In Document Repository Universitas Andalas. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Cv. Nieuw Setapak.
- Van Rooij, A. (2011). Online video game addiction: Exploring a new phenomenon.
- 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.
- Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wu, T. C. (Emily), Scott, D., & Yang, C. C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203–217.
- Yee, N. (2002). Understanding MMORPG addiction.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.