

# Kecanduan *Game Online* Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi di SMA Negeri 13 Bone (Studi Kasus SMA Negeri 13 Bone)

*Student Online Game Addiction and Its Handling During the Pandemic Era at SMA Negeri 13 Bone (Case Study at SMA Negeri 13 Bone)*

Aika Rahmatika Asri, Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons., Nur Fadhillah Umar, S.Pd., M.Pd.

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
aikarahmatika41@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecanduan *game online* siswa dan penanganannya pada era pandemi di SMA Negeri 13 Bone. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: (1) Gambaran kecanduan *game online* siswa kasus berinisial MKS dan WW di SMA Negeri 13 Bone, (2) Faktor-faktor yang menimbulkan kecanduan *game online* pada siswa kasus berinisial MKS dan WW di SMA Negeri 13 Bone, (3) Upaya penanganan kecanduan *game online* pada siswa kasus berinisial MKS dan WW. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian ini yaitu studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Siswa kasus sudah bisa melakukan aktivitas fisik dan produktif lainnya. (2) Siswa kasus sudah tidak begadang lagi untuk bermain *game online*. (3) Pola makan siswa kasus sudah mulai teratur kembali 2-3 kali sehari. (4) Dalam hal akademik siswa kasus sudah berkonsentrasi kembali dalam belajar. (5) Tugas Sekolah MKS dan WW sudah tidak terhambat dan sudah tidak ditunda lagi untuk dikerjakan, dengan upaya yang dilakukan yakni mengontrol dan mengendalikan dirinya bermain *game online* dan mengerjakan tugas sekolah bersama temannya dan menanyakan kepada temannya apabila ada tugas sekolah yang tidak dimengerti.

**Kata Kunci:** Kecanduan *game online*, Era Pandemi, Teknik *Self Management*

## **Abstract**

*This study aims to determine student online game addiction and its handling in the pandemic era at SMA Negeri 13 Bone. The formulation of the problem in this study are: (1) Description of online game addiction of students with the initials MKS and WW at SMA Negeri 13 Bone, (2) Factors that cause online game addiction in case students with the initials MKS and WW at SMA Negeri 13 Bone, (3) Efforts to deal with online game addiction in students with the initials MKS and WW. This study uses a qualitative method with this type of research, namely a case study. Data collection techniques used in this study were interviews and documentation. The results showed that (1) the case students were able to do other physical and productive activities. (2) The case students are no longer staying up late to play online games. (3) The eating patterns of the case students have started to return to regularity 2-3 times a day. (4) In terms of academic students, the case has concentrated again in learning. (5) MKS and WW school assignments are no longer hampered and are no longer delayed to be done, with the efforts made, namely controlling and controlling themselves playing online games and doing school assignments with their friends and asking their friends if there are school assignments that they don't understand.*

**Keywords:** Online game addiction, Pandemic Era, Self Management Techniques

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang menitikberatkan pada teknologi yang bertujuan memberikan pendidikan kepada peserta didik yang tidak terhalang dengan ruang, waktu dan tenaga serta memberikan akses pembelajaran dengan kemudahan pelaksanaan serta standar tertentu selama keadaan darurat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) ternyata menimbulkan masalah pada siswa baik secara fisik maupun psikologisnya. Khususnya siswa sekolah menengah atas (SMA). Sehingga komunikasi yang terjalin sangatlah terbatas. Keterbatasan komunikasi menyebabkan terjadinya pemerolehan informasi dan intruksi dari guru sangatlah terbatas. Memang pembelajaran jarak jauh seyogyanya menitik beratkan pada kemandirian siswa (Diana dkk, 2020). Kemandirian inilah yang nantinya harus dipupuk di dalam pandemi covid-19 ini. Di bidang pendidikan kementerian pendidikan telah mengeluarkan surat edaran mengenai pembelajaran dari rumah (*learning from home*) (Sekretaris Kabinet, 2020).

Dalam penelitian kecanduan *game online* ini, subjek MKS dan subjek WW terjadi dikarenakan MKS dan WW melihat dan diajak temannya untuk bermain *game online* dan menginginkan pengakuan akan prestasinya dari temannya. Hal ini membuat MKS bermain *game online* lebih dari 3 jam atau bahkan 6-9 jam dalam sehari. MKS memainkannya 2-3 kali sehari (siang, sore, dan malam) dan memainkannya dalam sepekan. Sama halnya dengan WW bermain *game online* 6-9 jam sehari dalam sehari. MKS memainkannya 2-3 kali dalam sehari (siang, malam dan subuh) dan memainkannya dalam sepekan. Akibatnya MKS dan WW rela mengeluarkan uangnya membeli kuota untuk *game online*, bukan untuk belajar. Selain itu kegiatan atau tugas sekolah terhambat dan sering menundanya. Dan ia juga mudah merasa marah dan kesal ketika ada yang menggangukannya bermain *game online*.

Menurut Rizai (2021) mengatakan bahwa ciri-ciri kecanduan *game online* seperti bermain *game* yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari, rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*, lebih dari 1 bulan masih tetap bermain *game* yang sama, bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta *game* tersebut, kesal dan marah jika dilarang total bermain *game* tersebut, senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya, sangat antusias sekali jika ditanya masalah *game* tersebut, anak lebih banyak menghabiskan

waktu bermain *game* pada jam-jam di luar sekolah. Berdasarkan penjelasan tersebut maka MKS dan WW mengalami kecanduan *game online*.

Menurut Sari (2021), teknik self management adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif. Cormier (Romawati, dkk. 2021) menjelaskan teknik self management meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) dan *reincforcement* yang positif (*self-reward*).

Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika (2019) menggunakan strategi self management untuk mengurangi kecanduan *game online*, hasil antara pre-test dan post-test dari 10 anak yang melakukan proses Konseling, dinyatakan bahwa teknik self management efektif untuk menangani kecanduan *game online* ada siswa. penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satriadi Muratama (2018) self management adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kecanduan Game Online

Menurut Novrialdy (2019) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.

Menurut Lemmens, Valkenburg dan Fitri (2018), kecanduan *game online* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *game online* dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu. Hayadi, N. B. (2021) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

Aspek-aspek kecanduan *game online* menurut King & Delfabbro 2018: Sandy & Hidayat, 2019) adalah:

### 2.1.1 Aspek kesehatan

Kecanduan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.

### 2.1.2 Aspek Psikologis

Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Saputra, 2020).

### 2.1.3 Aspek Akademik

Siswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung prestasi akademiknya menurun. Sehingga ia akan malas belajar dan konsentrasi belajar akan terganggu, dalam menerima materi yang diterangkan oleh guru dikelas pun tidak bisa diterima dengan maksimal karena fokus belajarnya terbagi dengan memikirkan permainan yang belum selesai di *game online* (Novrialdy, 2019).

### 2.1.4. Aspek Sosial

Beberapa gamer merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang menyebabkannya tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun di saat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata (Sandy & Hidayat, 2019).

### 2.1.5. Aspek Keuangan

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*. Bermain *game online* membutuhkan uang, dan memerlukan kuota internet untuk melakukannya, sehingga Anda harus membayar uang terlebih dahulu untuk mendapatkan kuota internet (Zakiah, 2021).

## 2.2 Self Management

Menurut Cornier (Romawati, dkk. 2021) bahwa *self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau

kombinasi terapeutik. Menurut Shahbana dan Satira (2020) Teori behavioristik ialah sebuah konsep pendekatan dalam menerapi perilaku sangat cepat dalam perkembangannya, hal ini disebabkan terpenuhinya sebuah prinsip sederhana, logika, cepat mengerti serta penerapannya, dan terdapat sebuah tekanan pusat perhatian kepada tingkah laku positif.

Fatimah dkk (2019) teknik *self management* yaitu *Self management* merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pengamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Selain itu juga merupakan cabang ilmu pengetahuan alam yang secara penuh bersifat experimental dan objektif dengan tujuan untuk meramalkan dan mengontrol perilaku.

Muratama (2018), bahwa tujuan dari teknik *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah :

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting, mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut pendapat Mulyasa (2022) mengungkapkan bahwa tahapan *self management* ada 3 diantaranya:

- 1) Tahap monitor diri. Tahap ini klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan klien dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- 2) Tahap evaluasi diri. Tahap ini para klien membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang

terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

- 3) Tahap pemberian penguatan dan penghapusan. Tahap ini para klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap.

### 3) METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Menurut Abdussamad, Z. (2022). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (natural setting) disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Menurut Savitri, N. (2022) Studi kasus ialah proses untuk menggali pertanyaan dan mempelajari secara mendalam sampai menemukan realitas dari suatu permasalahan.

#### 3.2. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung.

#### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa di SMA Negeri 13 Bone yang berinisial MKS dan WW. Dimana dalam hal ini, MKS dan WW ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan MKS teridentifikasi mengalami kecanduan game online.

#### 3.4 Lokasi Penelitian

SMA Negeri 13 Bone terletak di Jl. Hos Cokroaminoto, Kec. Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Sekolah ini berada dipusat Kota Watampone. yang memiliki tempat yang sangat strategis yaitu berada di tengah-tengah kota Watampone. Yang bersebelahan dengan kampus IAIN Bone. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat dua siswa teridentifikasi mengalami kecanduan game online.

#### 3.5 Jenis Data

##### Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai gambaran kecanduan game online yaitu dengan wawancara terhadap dua siswa. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang kemudian dicatat melalui catatan tertulis. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku siswa yang teridentifikasi yang mengalami kecanduan game online pada era pandemic di SMA Negeri 13 Bone.

##### Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat, serta guru BK, yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

#### 3.6 Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

- 1) Tahap sebelum ke lapangan, meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian dan paradigma dengan teori, penjajakan alat peneliti, mencakup observasi lapangan dan permohonan izin kepada subjek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan sesudah penelitian.
- 2) Tahap pekerjaan di lapangan, meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang mengalami kecanduan game online. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.
- 3) Tahap analisis data, pada tahap ini data yang baik diperoleh melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi yang dilakukan secara mendalam dengan satu siswa di SMA Negeri 13 Bone.

#### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

##### 3.7.1 Wawancara

Untuk memudahkan wawancara dengan subjek, maka digunakan pedoman wawancara sebagai pegangan peneliti, agar wawancara dapat terstruktur dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian. Melalui penelitian ini, peneliti menjalin hubungan dengan siswa yang mengalami kasus dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat.

### 3.7.2 Dokumentasi

Dokumentasi berupa foto-foto kegiatan pada saat penelitian berlangsung terdapat pada lampiran.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan. Penelitian pengembangan ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu data *reduction* (reduksi data), data *display* penyajian data, dan *conclusion drawing/verification* kesimpulan.

### 3.9 Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan *member check*.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

#### 4.1.1. Gambaran Kecanduan *Game online* pada Seorang Siswa di SMA Negeri 13 Bone

Dua orang konseli yang merupakan siswa yang terdaftar di SMA Negeri 13 Bone yang saat ini berada pada kelas XI semester genap. Konseli yang pertama berinisial MKS berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki-laki dengan tinggi 167 cm, berat badan 66 kg, mata bulat, kulit sawo matang, dan mempunyai hobby panahan dan bermain game. Konseli yang kedua berinisial WW berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki-laki dengan tinggi 170 cm, berat badan 85 kg, mata bulat, kulit sawo matang, dan mempunyai hobby bermain bola volly dan bermain *game*. MKS dan WW ini menyukai dan senang bermain *game online* karena menurutnya memainkan *game online* itu sangat menantang dan dapat mengasah kemampuan. Konseli MKS dan WW merasa kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, sering terlambat makan, dan tugas sekolah terhambat dan sering menundanya. Konseli ingin mengurangi perasaan kecanduan *game online* yang dialami saat ini.

#### Kecenderungan Bermain *Game Online* Konseli

Konseli yang berinisial MKS merupakan siswa kelas XI yang jarang bergaul dengan teman sebayanya. Ia terlihat pendiam ketika berada ditempat umum namun ketika bertemu dengan sahabatnya ia sangat aktif berbicara, dilingkungan sekolahnya konseli hanya memiliki satu orang yang ia anggap sebagai teman diskusi. Sedangkan WW merupakan siswa kelas XI yang lebih suka menyendiri dan dia juga memiliki sahabat yang sangat akrab dengannya, WW juga tidak memiliki kegiatan ekstrakurikuler baik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga dirinya hanya sering dirumah dan juga sering pergi bersama temannya untuk bermain *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa pada masa pandemi covid-19 ini konseli mengalami kecanduan *game online* sehingga bermain *game online* secara terus-menerus dalam sehari. Akibat sulit mengatur waktu untuk melakukan kegiatan seperti mengerjakan tugas sekolah sehingga tugas sekolah terhambat dan sering menundanya, mudah marah dan mengucapkan kata-kata yang kasar kepada temannya, WW dan MKS juga menginginkan pengakuan akan prestasinya dari temannya. Karena seringnya bermain *game online* MKS dan WW kurang berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, MKS dan WW rela mengeluarkan uangnya untuk membeli kuota *game* bukan untuk belajar. Maka konseli teridentifikasi mengalami kecanduan *game online* yang ditandai dengan aspek berikut:

#### 1) Kurangnya aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik merupakan hal yang banyak dialami pelajar termasuk MKS dan WW. Berdasarkan wawancara dengan konseli MKS sulit mengatur waktu/tidak fokus. MKS sulit mengatur waktunya baik dalam belajar maupun aktivitas lainnya yang diakibatkan dengan bermain *game online* setiap hari bahkan sampai begadang. MKS juga sering terhambat dan menunda tugasnya di sekolah dan tugas yang diberikan guru mata pelajaran pun terabaikan. WW juga merasakan kurangnya aktivitas fisik dikarenakan selalu bermain *game online* setiap hari sehingga tugas sekolahnya pun terhambat dan dia juga cenderung menundanya, karena merasa malas mengerjakan tugas sekolah dan lebih senang bermain *game online* yang menurutnya sangat menyenangkan.

#### 2) Kurang waktu tidur

Selama pandemi Covid-19 konseli tidak berkonsentrasi ketika melakukan aktivitas dan waktu tidurnya pun berkurang karena begadannng bermain *game online* sehingga pada pembelajaran

online berlangsung dirinya tidak fokus dan tidak bisa berkonsentrasi

3) Sering terlambat makan

Selama pandemi Covid-19 konseli tidak berkonsentrasi ketika melakukan aktivitas dan waktu tidurnya pun berkurang karena begadang bermain *game online* sehingga pada pembelajaran online berlangsung dirinya tidak fokus dan tidak bisa berkonsentrasi.

4) Kurangnya konsentrasi dalam belajar

Kondisi untuk belajar online dirumah tidak memungkinkan karena rumah konseli berdekatan dengan jalan raya yang menyebabkan kurang konsentrasi dalam belajar.

5) Tugas sekolah terhambat dan sering menundanya

Selama belajar dari rumah MKS berdasarkan hasil wawancara bahwa dampak dari bermain game online MKS secara terus-menerus yang mengakibatkan tugas sekolah MKS terhambat dan tugas sekolahnya menunda dikerjakan. bermain *game online*.

#### 4.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Kecanduan *Game online* Siswa di SMA Negeri 13 Bone

1) Keinginan yang kuat dari diri konseli untuk memperoleh nilai tinggi dalam *game online*

Keinginan muncul ketika siswa yang berinisial MKS dan WW ini sangat mempertahankan skill atau kekuatannya dalam bermain *game online*. Maka dari itu MKS dan WW ini selalu bermain *game online* secara terus menerus untuk mengejar target untuk mencapai tingkatan lebih tinggi, dan juga ingin diakui di teman-temannya bahwa dia dapat memainkan *game online* tersebut dengan baik.

2) Rasa Bosan yang dirasakan konseli ketika belajar dari rumah

Rasa bosan yang muncul konseli yang berinisial MKS dan WW sehingga lebih memilih memainkan *game online* dan sudah jadi kebiasaan. Menurut MKS dan WW bahwa *game online* itu sangat menyenangkan baginya sehingga memainkannya secara terus menerus.

3) Kurangnya *self Control* dalam diri remaja

MKS dan WW tidak dapat mengendalikan dirinya untuk bermain *game online* serta tidak dapat mengatur waktu untuk melakukan aktivitas lain yang penting seperti belajar dan mengerjakan tugas sekolah karena sudah menjadi kebiasaan bermain *game online* dari sejak kecil

4) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya

MKS dan WW tidak dapat mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru mata pelajaran karena hanya bermain *game online* yang sering dilakukan bahkan sampai begadang, sehingga dia tidak mengerjakan tugas sekolahnya dan melakukan aktivitas penting lainnya

5) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya

MKS dan WW tidak dapat mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru mata pelajaran karena hanya bermain *game online* yang sering dilakukan bahkan sampai begadang, sehingga dia tidak mengerjakan tugas sekolahnya dan melakukan aktivitas penting lainnya

6) Kurang memiliki Hubungan Sosial yang baik

Berkaitan dengan faktor eksternal yaitu hubungan sosial ini MKS dan WW mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti orang tua, saudara, dan sahabat dekatnya mengenai proses pembelajaran dan orang tua mereka juga menegur agar tidak secara terus-menerus bermain *game online* agar pembelajarannya tidak terganggu

7) Harapan Orang Tua yang Melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan

Orang tua MKS dan WW sangat mengharapkan bahwa mereka lebih rajin dan giat belajar tidak selalu terus-menerus bermain *game online* agar mendapatkan peringkat di kelas yang lebih tinggi.

#### 4.1.3 Penanganan Kecenderungan Kecanduan *Game online* Menggunakan *Self Management*

##### Pertemuan pertama : Tahap monitor diri

Penerapan teknik *self management* yang diberikan kepada konseli berlangsung selama 4 kali pertemuan. Pada tahap ini peneliti meminta siswa untuk membuat rancangan target yang ingin dicapai dan cara untuk mencapainya.

##### Pertemuan kedua : Tahap Evaluasi

Setelah seminggu berlalu. Konselor menemui konseli untuk mengevaluasi tugas yang diberikan kepada konseli. Kemudian konseli dengan konselor membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah diberikannya treatment.

##### Pertemuan ketiga : Tahap Evaluasi 2

Pada tanggal 08 Maret Konselor kembali bertemu dengan konseli dan mengevaluasi hasil dari perencanaan konseli. Konselor kembali melihat perkembangan yang dialami oleh konseli yang berinisial MKS. Konselor melihat lembar kerja dan menanyakan kepada konseli mengenai dirinya apakah sudah dapat mengontrol dirinya bermain *game online*

dari 5-9 jam sehari menjadi 4 Jam.

Pada tanggal 10 Maret Konselor kembali bertemu dengan konseli dan mengevaluasi hasil dari perencanaan konseli. Konselor kembali melihat perkembangan yang dialami oleh konseli yang berinisial WW. Konselor melihat lembar kerja dan menanyakan kepada konseli mengenai dirinya apakah sudah dapat mengontrol dirinya bermain *game online* dari 6-9 jam sehari menjadi 5 Jam sehari

#### **Pertemuan keempat : Tahap Penguatan, Penghapusan, dan Pemberian Hukuman\**

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli dan mendapatkan hasil positif terhadap treatment yang dilaksanakan untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dialami oleh konseli yang berinisial MKS. Pertemuan keempat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2022.

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli dan mendapatkan hasil positif terhadap treatment yang dilaksanakan untuk mengurangi kecanduan *game online* yang dialami oleh konseli yang berinisial WW. Pertemuan keempat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk membandingkan perilaku yang dibuatnya setiap minggu dengan target perilaku yang dibuat sebelumnya.

## **4.2. Pembahasan Penelitian**

### **4.2.1 Gambaran Kecanduan Game online**

Kecanduan *game online* merupakan bermain *game online* secara terus-menerus dengan durasi waktu yang cukup lama seperti 5-9 jam sehari dengan menggunakan jaringan internet. Hal ini membuat siswa yang berinisial MKS dan WW mengalami kecanduan *game online*. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek MKS dan WW serta orang tua, sahabat, dan guru BK. MKS dan WW merasakan hal yang ditandai dengan aspek berikut kurangnya aktivitas fisik seperti mengerjakan tugas sekolah atau membantu pekerjaan rumah lainnya dan aktivitas penting lainnya. Kurang waktu tidur juga dirasakan MKS dan WW karena selalu begadang bermain *game online* untuk mendapatkan prestasi dalam bermain game, pola makan yang tidak teratur juga dirasakan MKS dan WW dikarenakan bermain *game online* secara terus menerus, hal itu juga disampaikan ibu mereka. Serta kurangnya konsentrasi dalam belajar saat pembelajaran dari rumah yang disebabkan gangguan yang membuat tidak fokus. Tugas sekolah terhambat dan sering menunda hal itu juga dirasakan MKS dan WW dikarenakan terlalu seringnya bermain

*game online* dan sudah menjadi kebiasaan sehingga tugas sekolahnya pun tidak dikerjakan terhambat dan tertunda.

Menurut Rini (2011) terdapat dua macam gejala adiksi *game online* yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik ialah sindrom carpal tunnel mata menjadi kering, (1) mengalami sakit kepala dan punggung, (2) makan menjadi tidak teratur, (3) tidak peduli dengan kebersihan diri, (4) dan gangguan tidur. Gejala psikologis adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, (1) tugas sekolah terhambat serta hilangnya konsentrasi dalam belajar, (2) merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, (3) berbohong kepada orang tua dan guru disekolah mengenai aktivitasnya.

### **4.2.2 Faktor Penyebab Kecanduan Game online**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan faktor penyebab timbulnya perasaan kecanduan *game online* pada siswa MKS dan WW, yang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keinginan, rasa bosan, kontrol diri, dan tidak mampu mengatur prioritas. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, hubungan sosial, dan harapan orang tua. Menurut siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

Menurut Amirah, W. N. (2021) Seseorang akan berkeinginan dan bertindak untuk menghabiskan waktu yang banyak dengan bermain game-nya, serta memberikan penolakan untuk melakukan aktivitas lain sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial MKS dan WW yang dituturkan bahwa keinginan yang ingin terus bermain *game online* secara terus-menerus, sehingga MKS dan WW bermain *game online* dengan durasi waktu 5-9 jam sehari untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi apalagi pada era pandemi covid-19 saat ini yang mengharuskan siswa untuk melakukan pembelajaran dari rumah, maka dari itu siswa tersebut mempunyai keinginan yang tinggi untuk bermain *game online* dikarenakan waktu belajar yang sangat minim.

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa faktor internal yang dimana timbulnya rasa bosan dan jenuh pada diri siswa yang berinisial MKS dan WW menyebabkan dia bermain game secara individu ataupun bersama temannya dapat dilihat bahwa siswa tersebut sering memainkan *game online* secara terus-menerus. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Buanasari, A. (2021). Bermain *game online* dapat menghilangkan stress dan rasa bosan sehingga dapat dijadikan pelarian oleh anak-anak yang sedang tertekan atau memiliki masalah dengan

kepribadiannya. Kebiasaan buruk anak juga dapat ditekan dengan mengalihkan perhatiannya pada *game online*.

Menurut Ikkal, dkk (2021) merasa terikat dengan *game online* sehingga kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain *game online* dengan jumlah waktu yang meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain *game online*, menghindari masalah dengan bermain *game online*, merasa gelisah apabila tidak bisa bermain *game online*, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil. Seperti halnya yang dirasakan MKS dan WW tidak bisa mengendalikan dan mengontrol dirinya untuk bermain *game online* dalam sehari sehingga memainkan dengan waktu yang lama dan tidak melakukan aktivitas penting yang harus dilakukan sehingga menurutnya *game online* membuatnya senang dan bersemangat. Pada era pandemi covid-19 ini membuat MKS dan WW pun semakin mempunyai banyak waktu untuk bermain *game online*.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama siswa yang berinisial MKS dan WW yang diperoleh bahwa faktor internal yang dirasakan MKS dan WW bahwa tidak mampu mengatur prioritas karena memprioritaskan bermain *game online*. Sulit untuk mengatur prioritas seperti belajar dan mengerjakan tugas sekolah dan tidak dipedulikan karena prioritas yang sering dilakukannya bermain *game online* dengan jangka waktu yang lama. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Ikkal, dkk (2021) merasa bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang, melepas stres, mulai bisa menentukan aktivitas yang harus di prioritaskan dan mampu mengontrol dirinya sendiri.

Masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Sehingga mendapatkan waktu yang luang untuk bermain *game online* secara terus-menerus. Hasil wawancara dengan siswa yang berinisial MKS dan WW adanya faktor lingkungan yang dituturkan bahwa selalu mengajak dan sebaliknya diajak temannya untuk bermain *game online*, pada awalnya memang MKS dan WW diajak oleh temannya untuk bermain *game online*. Sejalan

dengan pendapat menurut Rahman, dkk (2020) Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap *game online* di rumah, maka seseorang akan kenal dengan *game online* karena pergaulannya.

Menurut Putri, O.D (2019), Permainan *game online* sebagiam disebabkan oleh dimensi sosial, yang mana menghilangkan stereotype pemain mengenai rasa kesepian yang dialaminya, ketidakmampuan bersosial bagi pemain yang kecanduan. Sama halnya yang dipaparkan MKS dan WW saat peneliti melakukan wawancara bahwa sulit mengontrol untuk tidak bermain game dalam sehari sehingga hubungan sosial misalnya di dalam lingkup rumahnya juga berkurang.

Tekanan dari orang tua MKS dan WW untuk lebih giat belajar agar mendapatkan nilai yang bagus dan peringkat di kelasnya, sehingga membuatnya lebih bermain *game online*. Hasil wawancara tersebut sejalan dengan pendapat menurut Kustiawan, dkk (2019), mengatakan bahwa Harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

#### **4.2.3 Upaya dalam menangani kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 13 Bone**

Berdasarkan uraian dari hasil wawancara yang dilakukan bersama MKS dan WW, Orang tua MKS dan WW, Sahabat/teman dekat MKS dan WW, Guru BK MKS dan WW. Dalam penelitian ini diperoleh bahwa selama pandemi covid-19 MKS dan WW kegiatan yang paling sering MKS dan WW lakukan yaitu bermain *game online* dengan durasi waktu 5-9 jam sehari, intensitas waktu 3 kali sekali, dan frekuensinya bermain *game online* dalam 1 minggu, sehingga MKS dan WW merasakan gejala-gejala seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, sering terlambat makan, kurangnya konsentrasi dalam belajar, dan tugas sekolah terhambat dan sering menundanya. Hal ini menandakan bahwa MKS dan WW mengalami kecanduan *game online* pada aspek kesehatan. Sehingga peneliti berinisiatif untuk membantu konseli MKS dan WW mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memberikan teknik Self Management. Setiawan, M.A (2018) self management adalah strategi perubahan perilaku dimana konselor menggunakan suatu teknik atau kombinasi dari teknik-teknik tarapeutik untuk memandu perubahan perilakunya sendiri. Teknik ini untuk mengelola mengelola perilaku individu,

bertujuan untuk membimbing dan mengelola diri sendiri untuk mencapai kemandirian dan menjalani kehidupan yang produktif. Kecanduan *game online* siswa yang dialami membuatnya sulit untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif misalnya dalam akademik untuk mengerjakan tugas sekolah.

Setelah melakukan teknik self management bersama MKS dan WW maka hasil yang diperoleh yaitu MKS dan WW sudah melakukan aktivitas penting dan produktif seperti lebih rajin sangat sulit disuruh untuk makan pada saat bermain *game online*. Dalam hal akademik pun konseli MKS dan WW juga telah berkonsentrasi saat melakukan pembelajaran karena sudah tidak terganggu lagi saat melakukan pembelajaran dari rumah saat pandemi covid-19, upaya yang dilakukan dengan mencari tempat yang nyaman dan menghindari gangguan yang ada saat pembelajaran dari rumah berlangsung. Tugas Sekolah MKS dan WW sudah tidak terhambat dan sudah tidak ditunda lagi untuk dikerjakan, dengan upaya yang dilakukan yakni mengontrol dan mengendalikan dirinya bermain *game online* dan mengerjakan tugas sekolah bersama temannya dan menanyakan kepada temannya apabila ada tugas sekolah yang tidak dimengerti. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti A.D (2020) Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Yang dimana siswa mengubah perilakunya agar dapat mengatur dan mengendalikan dirinya, serta dapat sebagai pengelolaan diri.

## 5. KESIMPULAN

Gambaran kecanduan *game online* yang dirasakan oleh konseli yaitu Kurangnya aktivitas fisik, Kurang waktu tidur, Sering terlambat makan, Kurangnya konsentrasi dalam belajar dan Tugas sekolah terhambat dan sering menundanya. Faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu Keinginan, Rasa bosan, Kontrol diri, Tidak mampu mengatur prioritas, lingkungan, hubungan sosial, harapan orang tua. Teknik self management membantu siswa untuk mengatur dirinya agar dapat menyusun perilaku yang ditargetkan dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya penurunan kecanduan *game online* konseli pada era pandemi covid-19 ini bisa diturunkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif.
- Apriani R, dkk. (2020). *Social Intelligence, Love, Self-Regulation* Pada Remaja yang Adiksi *Game Online* Jenis Agresif dan Non-Agresif. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*. Vol. 5, No. 1 (2020), Hal. 39
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Diana, P. Z., Wirawati, & D, Rosalia, S. (2020). Blended learning dalam pembentukan kemandirian belajar. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajaran* Vol. 9(1), 16-22, 2020.
- Gie. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di Kelas VII Smp Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal BK Unesa* Vol. 10(2).
- Hayadi, N. B. (2021). Perilaku menyimpang remaja yang kecanduan game online di rt 49 kelurahan sidodadi.
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. CV. AE MEDIA GRAFIKA
- Kusumawati, Rosi, Irna A, Yolivia., & Molina, Yosi. (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan. *Journal psikologi*, 89.
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 157-165.
- Mala, S. B. I. (2022). *Teknik self management untuk menangani kecanduan aplikasi Tik Tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mardiana, M. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Siswa Di Man 2 Sinjai* (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai).
- Pratiwi, S. N., Wastuti, S. N. Y., & Jamila, J. (2021). Self Management in Improving the Quality of Lecturers. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 247-253.
- Purandina1, I. P. (2020). *Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga*. Vol. 3(2),
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik Self Management Untuk

- Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 157-165.
- Mala, S. B. I. (2022). *Teknik self management untuk menangani kecanduan aplikasi Tik Tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mardiana, M. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Siswa Di Man 2 Sinjai* (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai).
- Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen dan kepemimpinan kepala sekolah*. Bumi Aksara.
- Pratiwi, S. N., Wastuti, S. N. Y., & Jamila, J. (2021). Self Management in Improving the Quality of Lecturers. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 247-253.
- Purandina1, I. P. (2020). *Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga*. Vol. 3(2), 270-290,2020
- Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen dan kepemimpinan kepala sekolah*. Bumi Aksara.
- Pratiwi, S. N., Wastuti, S. N. Y., & Jamila, J. (2021). Self Management in Improving the Quality of Lecturers. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 247-253.
- Purandina1, I. P. (2020). *Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga*. Vol. 3(2), 270-290,2020
- Putri, O. D. (2019). *Hubungan Antara Ketrampilan Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Generasi Z Di Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Rahman, M. H., Kencana, R., & NurFaizah, S. P. (2020). *Pengembangan Nilai Moral Dan Agama Anak Usia Dini: Panduan Bagi Orang Tua, Guru, Mahasiswa, Dan Praktisi Paud*. Edu Publisher.
- Rizai, M. (2021). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur [Group Counseling With Bibliotherapy Techniques To Reduce Online Game Addiction In Children: A Literature Review]*. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2).
- Romawati, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 11-20.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *dalam Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1).
- Sandy, T.A., & Hidayat, W. N. (2019). *Game mobile learning*. Malang: Multi-media Edukasi.
- Savitri, N. (2022). Komunikasi Interpersonal Korban Broken Home Terhadap Teman Sebaya (Studi Kasus Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung). *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 155-165.
- Sekretaris Kabinet Republik Indonesia. 2020. *Dasar Hukum Penanganan COVID-19*. Laman Sekretaris Kabinet Republik Indonesia.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suwendra, I. W. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif dalam ilmu sosial, pendidikan, kebudayaan dan keagamaan*. Nilacakra.
- Trisnani P,R & Wardani, Y, S. (2018). *Stop Kecanduan Game Online*. Madiun Jawa Timur: Universitas PGRI Madiun
- Zakiah, I., Ritanti, N., Kep, M., & Kom, S. K. (2021). *Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya*. Media Sains Indonesia.