

STUDI KASUS SISWA YANG MENGALAMI KENCANDUAN GAME ONLINE PADA MASA PANDEMI COVID-19

Leo Efraim¹⁾, Eli Trisnowati²⁾, dan Novi Andriati³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Pontianak

Jl. Ampera Jln. Ampera No 88 Pontianak, Telp. (0561) 748219 / 6589855

e-mail: leoefraim19@gmail.com¹⁾, elisurawadi@gmail.com²⁾, novieandriaty@yahoo.co.id³⁾

Abstrak: Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui perilaku dari kecanduan bermain *game online* pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga Pinoh yang meliputi gambaran awal kecanduan *game online* yang dialami siswa, faktor penyebab kecanduan *game online*, dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* dan bagaimana pelaksanaan bantuan layanan konseling untuk menangani kecanduan *game online* yang dialami siswa pada masa pandemi covid-19. Metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan berdasarkan responden dan informan sebagai bahan sumber data. Dalam proses pengumpulan data digunakan teknik observasi dan wawancara, dimana setelah data diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan penelitian ini, bahwa subyek kasus (JV) mulai mengenal dan kecanduan *game online* sejak SMP, bermain 1-3 jam paling sedikitnya, pernah, mencoba berhenti namun gagal dan terus menjadi kecanduan karena tersedianya waktu luang yang banyak dan fasilitas pendukung untuk bermain *game online* dirumah serta adanya faktor sosial dari pertemanan yang bermain *game online*. Penanganan kecanduan *game online* yang di alami subyek kasus (JV) yaitu dengan melaksanakan layanan dengan pendekatan konseling behavioral menggunakan teknik *self-control* untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku subyek kasus kearah yang lebih positif agar bisa melakukan pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

Kata Kunci: Kecanduan, *game online*

Abstract

This study is intended to determine the behavior of online game addiction in 01 Nanga Pinoh State High School students which includes an initial description of online game addiction experienced by students, the factors causing online game addiction, the impact of online game addiction and how the implementation of counseling service assistance. to deal with online game addiction experienced by students during the covid-19 pandemic. This research method is a qualitative research method with the type of case study research based on respondents and informants as data sources. In the process of collecting data, observation and interview techniques were used, where after the data was obtained, it was analyzed using descriptive qualitative analysis. Based on this study, that the case subject (JV) experienced game addiction began to recognize online games since junior high school, played 1-3 hours at least, once, tried to quit but failed and continued to become addicted due to the availability of plenty of free time and supporting facilities to play games. online at home and the social factor of friendship playing online games. Handling online game addiction experienced by case subjects (JV) is by carrying out services with a behavioral counseling approach using self-control techniques to compose, guide, regulate, and direct the behavior of case subjects in a more positive direction so that they can exercise self-control by thinking about considerations. before going to act to do something.

Keywords: Addicted, online games

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang menghadapi pandemi covid-19 yang memiliki tingkat penularan yang cukup tinggi di berbagai belahan dunia sehingga WHO akhirnya menetapkan status pandemi untuk penyakit infeksi ini. Pandemi Covid-19 merupakan situasi baru yang dihadapi seluruh dunia, termasuk bangsa Indonesia mau tidak mau dan siap tidak siap pemerintah dan masyarakatnya harus menghadapi tersebut. Oleh sebab itu, pemerintah dan masyarakat Indonesia harus mempersiapkan paradigma baru dalam berpikir dan bertindak, dahulu sebelum pandemi covid-19 kita bebas kemanapun, dengan leluasa berinteraksi tanpa jarak (*social distance*), pembelajaran di sekolah pun berjalan sesuai koridor kurikulum, namun semua itu harus dirubah dalam masa pandemi covid-19 ini.

Pembelajaran jarak jauh dengan sistem *daring* merupakan hal baru bagi kebanyakan peserta didik dan tenaga pendidik begitu pula intensitas penggunaan gawai melonjak tinggi (Dina, 2020). Sebab aktifitas kebanyakan dirumah dan peserta didik terbatas kegiatannya sehingga memicu kegiatan lain yang bisa menghibur dirinya dari kebosanan pembelajaran jarak jauh sistem *daring* tersebut. Sebagian besar peserta didik pada saat pandemi covid-19 mengalami kebosanan dengan situasi yang belum normal, oleh sebab itu salah satu dampak dari kebosanan peserta didik dalam melakukan pembelajaran *daring* yakni dengan bermain *game online*, permainan *game online* meningkat penggunaannya ketika di masa pandemi covid-19. Sesuai dengan informasi di berita online, Okezone.com menyebutkan; main *game online* lebih digeluti di masa pandemi. *Hyper-Casual Gaming* dari Adjust merilis laporannya masyarakat mendownload aplikasi *game online* di handphone pada akhir maret 2020 beberapa minggu setelah status pandemi ditetapkan oleh pemerintah sudah mengalami peningkatan sebesar 75 persen dibanding akhir maret 2019.

Situasi dan kondisi seperti ini yang memicu anak-anak terpaku dengan gawainya dan pembelajaran jarak jauh sistem *daring*

juga sedikit banyak menjadikan anak untuk tertarik dengan permainan *game online*. Hal tersebut yang membuat orang tua resah selama pembelajaran jarak jauh sistem *daring*. Tetapi mereka tidak punya pilihan lain sebab keberadaan gawai sangat penting untuk membantu pembelajaran anak dan komunikasi peserta didik dengan tenaga pendidik, rata-rata peserta didik tiap kelas memiliki group whatsapp untuk menunjang pembelajaran *daringnya*. Biasanya beda mata pelajaran dan beda guru beda pula group whatsappnya, oleh sebab itu keberadaan gawai di tangan anak sangatlah penting orang tua kesulitan juga untuk memantau aktivitas si anak dalam penggunaan gawai tersebut, anak-anak juga butuh 'teman' pengganti untuk mengisi waktu di luar jam belajar yang juga online tersebut salah satunya bermain *game online*.

Sejak kemunculannya *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Game online* dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Kiryly dkk, 2014). Saat ini *game online* sudah tidak asing lagi bagi seluruh kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring dengan kemajuan teknologi, *game online* menawarkan hal-hal yang baru dan cukup menggoda para pemainnya. *Game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan di mana segala rasa penat dan stres dapat dikurangi dengan bermain game (Russoniello dkk., 2009). Namun yang terjadi saat ini, *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online* (Hussain & Griffiths, 2009).

Kecanduan *game online* adalah penggunaan berlebih atau kompulsif terhadap *game online* yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Weinstein, 2010). Seseorang yang kecanduan *game online* akan bermain *game online* dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam *game online* dan mengabaikan hal-hal

lainnya. Perubahan perilaku pada siswa yang mengalami kecanduan *game online* mungkin tanpa disadari tidak langsung dirasakan langsung oleh siswa itu sendiri tetapi perubahan perilaku tersebut dapat dilihat oleh orang lain disekitarnya.

Berikut beberapa faktor yang mengakibatkan peserta didik mengalami kecanduan *game online*, faktor internal, yaitu; (1) Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika lama berada di rumah (2) lingkungan teman sebaya yang sudah melakukan *game online*, (3) Keinginan yang kuat dari diri peserta didik untuk memperoleh skor tinggi dalam *game online* (Amelia, 2008), (4) Ketidakkampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya (Masya & Candra, 2016), (5) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul pada dirinya dari bermain *game online* secara jangka waktu yang lama. Faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya peserta didik kecanduan bermain *game online* yaitu (1) Lingkungan keluarga yang kurang terkontrol, hal ini perhatian orang tua/saudara peserta didik sangat berperan dalam pengendalian waktu bermain *game online* (2) Keterbatasan hubungan sosial di rumah, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain game sebagai aktivitas yang mengisi hari-harinya selama di rumah (3) keinginan orang tua yang tinggi terhadap anaknya untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh atau tuntutan tugas daring dari bapak/ibu guru yang tinggi, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan dengan teman sebaya, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Melalui layanan konseling dengan berbagai format, misalnya Individual, klasikal dan kelompok dapat memberi pengetahuan kepada individu tentang sebab maupun akibat dari *game online*, lalu kemudian memberikan pemahaman untuk menggunakan waktu yang cukup dan teratur untuk bermain kepada individu. Sehubungan dengan proses penanganan kecanduan *game online* melalui layanan konseling, maka upaya yang dapat dilakukan Konselor

terhadap individu dalam fungsi bimbingan dan konseling adalah dengan upaya pencegahan (preventif) dan upaya penyembuhan (kuratif).

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 dalam penelitian ini yaitu pendekatan konseling *behaviour* dengan teknik *self control*. Konseling Individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli

Layanan perorangan/individual sering dianggap sebagai jantung hatinya pelayanan konseling, itu artinya konseling perorangan sering kali merupakan layanan esensial dan puncak paling bermakna dalam pengentasan masalah yang dialami oleh konseli dan seorang ahli dalam hal ini merupakan konsep utama yang harus mampu konselor terapkan secara sinergis dengan berbagai pendekatan teknik dan asas-asas konseling. Dalam pelaksanaan layanan konseling Individual diyakini akan mampu juga dengan cara yang lebih mudah menyelenggarakan jenis-jenis layanan lain dalam keseluruhan spektrum layanan konseling (Prayitno, 2018).

Teknik *self control* merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Dalam proses pengontrolan diri ini peserta didik diminta untuk mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Pengontrolan diri digunakan peserta didik agar mengumpulkan garis dasar (*base line*) data terkait dengan perilaku kecanduan *game online* dalam suatu proses pemberian *treatment*. Teknik pengontrolan diri juga dapat membawa perubahan ketika peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat memberi pengaruh pada perilakunya lebih lanjut, khususnya perilaku kecanduan *game online* dengan harapan dapat membantu siswa yang mengalami kecanduan *game online* pada masa pandemi covid-19 dan mengingat dampak yang merugikan dari kecanduan *game online* yang telah di paparkan maka siswa diharapkan mampu mengontrol penggunaan *game online*, sehingga waktu luang yang ada dapat terkendali dan digunakan dengan baik tetapi tidak langsung menyarankan siswa untuk meninggalkan *game online* karena mengingat pada zaman modern ini *game online* juga banyak sisi positifnya dan bisa menjadi suatu profesi bahkan bisa menjadi sumber penghasilan hanya saja perlu pengendalian didalamnya.

Dalam layanan konseling individual dengan dengan teknik self-control 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

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, jenis penelitian ini adalah studi kasus yaitu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala, tertentu secara rinci dan mendalam. Menurut Heppner, Wampold dan Kivlighan (2008) "The case study approach can provide some information as well, but most often it lacks experimental control, which confounds even tentative conclusions". Dengan Studi kasus dapat memberikan beberapa informasi yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian, saat

peneliti memiliki sedikit kontrol atas sebuah kejadian memiliki konteks dengan kehidupan nyata dari individu, kelompok, komunitas, maupun organisasional. Ada beberapa alasan bagi peneliti menggunakan pendekatan ini. Pertama, karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal kecanduan *game online*. Kedua, mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi siswa kecanduan *game online*. Ketiga, mengetahui dampak dari kecanduan *game online* yang dialami siswa. 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).

Fokus dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kecanduan *game online* yang dialami siswa pada masa pandemi Covid-19 di kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga Pinoh yang dibagi menjadi beberapa sub fokus masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran awal kecanduan *game online* yang dialami siswa?
2. Apakah faktor penyebab kecanduan *game online* yang dialami siswa.?
3. Apakah dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* yang dialami siswa.?
4. Bagaimanakah pelaksanaan bantuan layanan konseling untuk menangani kecanduan *game online* yang dialami siswa.?

Tujuan penelitian ini adalah studi mendalam tentang perilaku kecanduan *game online*, untuk memperoleh data dan memenuhi tujuan penelitian diperlukan alat atau instrumen untuk mengungkapkan dan mendeskripsikannya. Sebagai alat pengumpul data, maka peneliti sendiri yang terlibat langsung dalam lokasi penelitian untuk mengumpulkan data selama proses penelitian dengan menggunakan alat bantu pedoman observasi dan pedoman wawancara. Untuk memperoleh informasi mengenai gambaran awal kecanduan *game online*, faktor yang mempengaruhi siswa kecanduan *game online*, dampak kecanduan

game online dan bagaimana layanan konseling yang sesuai untuk siswa kecanduan *game online*, semua diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan subjek, teman atau sahabat, orangtua subjek dan wali kelas subjek.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi Kecamatan Nanga Pinoh Provinsi Kalimantan Barat dengan subyek penelitian yaitu siswa yang berada di kelas XI IPS 4 tahun ajaran 2022-2023.

Subyek dalam penelitian ini ditentukan dengan metode Purposive Sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu karena menurut informasi guru BK bahwa siswa tersebut cocok dijadikan subyek penelitian dan yang dianggap sesuai karena memiliki masalah terhadap penggunaan *game online*. Jumlah subjek dalam penelitian sebanyak satu orang siswa yang berinisial JV yang mengalami kecanduan bermain *game online*. Subyek dipilih secara selektif sebagai subyek dalam penelitian ini, selain itu juga subyek bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti selama penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti mengangkat masalah yang dialami oleh JV, seorang siswa kelas XI IPS 4 Sekolah Menengah atas Negeri 01 Nanga Pinoh berusia 16 tahun yang mengalami kecanduan *game online*, yang diuraikan berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut;

1. Gambaran Awal Kecanduan *Game Online*

JV mengakui bahwa mulai mengenal dan bermain *game online* sejak masuk SMP dan mulai aktif bermain *game online* sejak kelas VII. Dalam sehari JV bisa bermain 1-3 jam paling sedikitnya. JV pernah mencoba melakukan usaha untuk berhenti bermain *game online* dengan cara menghapus aplikasi *game* yang di mainkannya tetapi gagal karena terpengaruh oleh teman-temannya yang rata-

rata bermain *game online*, pada saat pandemi covid-19 JV sering mengisi waktu luangnya untuk bermain *game online* apa lagi di saat waktu luang dan di saat mulai merasa jenuh dan bosan maka *game online* yang dijadikan tempat pelarian, selain dirumah JV juga sering bermain *game online* di cafe, dirumah temannya bahkan di sekolah. JV juga mengakui bahwa sering lupa mengerjakan tugas jika sudah bermain *game online*. Pada saat di wawancara mengenai dampak *game online* JV mengatakan bahwa *game online* banyak memiliki dampak negatif tetapi *game online* juga banyak memiliki sisi positifnya. Dan JV juga mengatakan bahwa orang tuanya mengetahui bahwa JV sangat gemar bermain *game online* dan mereka biasa-biasa saja menurutnya karena orang tuanya juga jarang ada dirumah. Adapun beberapa perubahan perilaku yang tampak pada JV diantaranya sering memainkan hp pada jam kosong, sering terlambat masuk kelas, mengantuk di kelas, sering membahas *game online* Bersama teman-temannya di sekolah, tidak mengerjakan tugas, sering tidak mengikuti proses pembelajaran daring dan JV juga pernah di panggil ke ruang BK karena masalah *game online*.

2. Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara maka dapat di simpulkan faktor-faktor penyebab JV kecanduan *game online* kedalam dua jenis. Pertama, faktor internal yaitu (a) merasa Bahagia dan terhibur bermain *game online*, JV sulit berhenti saat bermain *game online* karena merasa Bahagia dan terhibur serta tertantang untuk menang dalam bermain *game online*. (b) Perasaan jenuh dan bosan yang dirasakan selama belajar daring, Proses pembelajaran yang dilakukan selama pandemi sangat monoton yang

dilakukan secara terus menerus sehingga siswa sering merasa bosan sehingga banyak yang mengikuti pembelajaran hanya sebatas absen saja. (c) Perasaan jenuh dengan banyaknya tugas, JV sering merasa jenuh dengan banyaknya tugas dan sering kesusahan untuk mengerjakan karena sering tidak paham dengan pelajaran yang diberikan sebelumnya selama pandemi sehingga menjadikan *game online* sebagai tempat untuk pelarian dalam menghilangkan perasaan jenuh tersebut. (d) Sulit mengatur prioritas aktivitas dalam diri JV, Kurangnya *self control* dalam diri JV untuk mengatur prioritas aktivitas penting lainnya sering membuat JV larut dalam bermain *game online* hingga lupa waktu dan mengabaikan aktivitas serta kegiatan penting lainnya. (e) Memiliki pendirian bahwa *game online* menjanjikan dimasa depan, JV memiliki pemikiran bahwa dengan menekuni *game online* dan menjadi player yang hebat dapat menjadi sesuatu yang menjanjikan di masa depan karena baginya banyak sekali anak-anak muda yang berhasil di dunia game. Kedua, faktor eksternal yaitu (a) Mudah terpengaruh oleh teman, JV yang memiliki teman-teman baik teman yang di sekolah dan di sekitar rumah semuanya memainkan *game online* maka dari itu JV juga terpengaruh untuk bermain *game online* karena sering melihat teman-temannya yang asik bermain JV sulit untuk menolak pengaruh tersebut. (b) Kurang kegiatan selama dirumah, selesai JV sering menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *game online* yang merupakan hobiannya yang semakin bertambah didukung banyaknya waktu luang, kurangnya kegiatan semakin memperburuk perilaku kecanduannya terhadap *game online*. (c) Pola asuh orang tua, orang tua JV yang selalu memanjakan JV dengan berbagai fasilitas yang mendukung cita-cita

JV untuk menjadi youtuber game tanpa adanya melakukan pengontrolan terhadap JV dalam bermain *game online*. Hal tersebut juga dikarenakan orang tua JV yang sibuk bekerja dan jarang ada dirumah sehingga tidak melihat perkembangan JV dalam bermain *game online*.

3. Dampak yang ditimbulkan kecanduan *game online*

Bermain *game online* memang memiliki dampak positif, akan tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada kecanduan tentu akan memberikan dampak negatif diantaranya, menyebabkan ketegangan emosional antara orang tua dan anak yang kecanduan main *game online* (Surya, 2005), menjadikan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari

Berdasarkan gambaran awal kecanduan *game online* yang di alami JV maka dapat disimpulkan dampak *game online* yang teramati pada JV di antaranya; mengantuk saat belajar di kelas, susah untuk fokus belajar, sering tidak mengikuti proses belajar daring, sering terlambat masuk kelas, menurunnya rasa tanggung jawab JV terhadap tuganya sebagai seorang siswa karena sulit dalam mengantur prioritas aktivitas yang sehari-hari lebih banyak digunakan untuk bermain *game online*, Kesehatan yang menurun karena kurangnya peduli terhadap diri sendiri terlihat bahwa JV memiliki badan yang kurus, pola makan yang tidak teratur sering begadang saat malam hari. JV juga pernah di panggil ke ruang BK karena masalah *game online*.

4. Pelaksanaan Bantuan Layanan Konseling dengan teknik *self control*.

a. Identifikasi kasus

JV mengakui bahwa mulai mengenal dan bermain *game online* sejak masuk SMP, JV pernah mencoba

melakukan usaha untuk berhenti bermain *game online* dengan cara menghapus aplikasi game yang di mainkannya tetapi gagal karena terpengaruh oleh teman-temannya, sering menghabiskan waktu di kamar, ayahnya mengatakan saat di rumah JV sering terlihat memainkan handphonenya, Berdasarkan observasi dan wawancara JV sangat sulit mengatasi kecanduannya terhadap *game online* adalah pengaruh teman-teman sekitar yang rata-rata bermain *game online* semua dan JV memiliki pemikiran bahwa dengan menekuni *game online* dan menjadi player yang hebat dapat menjadi sesuatu yang menjanjikan di masa depan

b. Diagnosis

Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah subyek kasus, peneliti menetapkan masalah utama yang dihadapi JV yaitu perilaku kecanduan bermain *game online* pada masa pandemi covid-19. Faktor yang menyebabkan JV kecanduan yaitu; Pengaruh dari lingkungan pertemanannya, sering merasa jenuh dan bosan dengan kegiatan belajar daring dan banyaknya tugas selama pandemic, kurangnya perhatian orang tua dan JV bermain *game online* juga di latar belakang oleh fasilitas yang menunjang yang diperolehnya dari orang tua, JV memiliki pemikiran bahwa dengan menekuni *game online* dan menjadi player yang hebat dapat menjadi sesuatu yang menjanjikan di masa depan.

c. Prognosis

Jenis bantuan yang peneliti diberikan yaitu bimbingan dan konseling individual dengan teknik *self control* kepada JV yang dirasa sesuai dengan masalah yang dialami yaitu kecanduan *game online* yang di alami JV.

d. Treatment

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam treatment ini yaitu;

- 1) Treatment pertama; Memberikan informasi mengenai bahaya dan kerugian kecanduan *game online* pada diri JV jika tidak ditangani, dan membuat persetujuan antara peneliti dan JV bahwa dijalankan proses konseling dengan Teknik *self control*.
- 2) Treatment kedua; Tingkah laku yang ingin diubah menggunakan teknik *self control*.
- 3) Treatment ketiga; Menyusun jadwal prioritas kegiatan untuk mengontrol diri dalam aktivitas sehari-hari.
- 4) Treatment keempat; Memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai *self control*.
- 5) Treatment kelima; Memberikan penguatan pada setiap tingkah laku yang diinginkan menetap.

e. Evaluasi

Setelah dilakukan konseling terhadap subyek kasus terlihat bahwa subyek kasus sudah menunjukkan perilaku lebih baik dari sebelumnya, sudah mulai mampu mengontrol diri dalam bermain *game online* meskipun masih ada beberapa kali tidak sesuai dengan *self control* yang telah di targetkan, sudah mulai mampu mengontrol diri saat ingin keluar-keluar nongkrong ke cafe untuk bermain *game online* hanya beberapa kali saja dalam seminggu tidak seperti sebelumnya yang hampir tiap hari, tidak mengabaikan tugas lagi dan hanya bermain *game online* ketika semua tugas sekolah sudah dikerjakan dengan waktu yang sudah ditentukan meskipun kadang masih sering begadang sampai larut malam bersama teman-temannya atau pu pada saat sendiri..

Pembahasan

Hasil data penelitian diatas menunjukkan bahwa pandangan seorang yang sudah kecanduan *game online* memiliki pandangan yang berbeda pada setiap penggunaannya. Bagi sebagian orang bermain *game online* adalah kegiatan yang menyenangkan. Sebagian lagi mungkin menempatkan kegiatan bermain *game online* sebagai kegiatan yang hanya dilakukan untuk mengisi waktu atau bahkan membunuh waktu serta bagian dari usaha dalam mewujudkan cita-cita untuk masa mendatang. Banyak motif yang mendasari orang bermain *game online* namun alasan yang muncul adalah untuk mencari kesenangan dan hiburan. Banyak kesenangan yang dapat *game online* berikan yang merupakan sebagai tempat pelarian saat seseorang mengalami depresi, bosan maupun jenuh yang terus dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi kecanduan.

Yee (2006) 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. Kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya (Young, 1996). Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Imanuel, 2009).

Kecanduan *Game online* sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaannya yang mempengaruhi kemampuan penggunaannya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan dan sosial dimana telah membuat pemainnya mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan

keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan sehari-hari (Syahrani, R, 2015).

Perasaan seorang yang telah kecanduan *game online* mereka memiliki perasaan yang hampir sama dengan apa yang mereka rasakan. Mereka merasa dengan bermain *game online* mereka dapat melupakan masalah-masalah yang ada pada diri mereka. Seorang pecandu *game online* merasa sulit untuk lepas dari kegiatan mereka bermain *game online*. Mereka yang sudah menjadi pecandu berat akan menjadi lalai dengan kehidupan nyata mereka karena sudah terlalu dalam terlibat di permainan tersebut dan memang beberapa game sengaja dikonstruksikan untuk mengikat seseorang ke dalam sesi permainan yang panjang.

Para pecandu *game online* tidak bisa lepas dari *game online* meskipun dalam sehari atau dalam jangka dua hari. Rasa penasaran untuk terus bermain yang terlalu tinggi hingga intensitas penggunaan *game online* pun semakin sering dan meningkat. Mereka merasakan perasaan yang membosankan jika mereka tidak bermain *game online* dalam satu hari. Menurut effendi dalam bukunya Psikologi Komunikasi Menurut Teori Behaviorisme "Law of effect" yaitu: "Perilaku yang tidak mendatangkan kesenangan tidak akan diulangi artinya seseorang tidak akan menggunakan media masa bila media masa tidak memberikan pemuasan pada kebutuhan kita. (Effendy, 2004).

Seorang pecandu *game online* dapat menghabiskan waktu untuk bermain sekitar 6 jam atau lebih. Jika tidak memiliki aktivitas yang dilakukan siswa dalam satu hari, mereka terbiasa untuk bermain *game online* lebih lama dan dapat menghabiskan waktu hingga 20 jam dalam satu hari. Penggunaan waktu yang lama tersebut, mereka gunakan untuk berkomunikasi dengan pengguna yang berada di dalam game yang sama. Hampir semua informan bermain *game online* lebih dari 6 jam per hari, normalnya yaitu cuman kurang dari 3 jam sehari, bisa disebut pemakaian yang berlebihan tersebut sebagai kecanduan

yang berlebih dimana siswa mengalami gangguan atau tidak normal. Sehingga aktifitas siswa banyak digunakan untuk aktifitas bermain *game online*. Sehingga membuat siswa menjadi sangat terikat dengan adanya *game online* didalam kehidupan mereka. Masalah seperti ini perlu diperhatikan, karena seseorang yang telah kecanduan dengan *game online* ia akan merasakan dampaknya bagi diri sendiri dan orang lain. *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaanya, dampak negatif yang dirasakan oleh orang yang sudah kecanduan yaitu pengguna *game online* secara terus menerus dengan waktu yang panjang dan sangat lama akan mengganggu aktivitas dan tanggung jawab akademisnya sebagai seorang siswa, masalah kesehatan, masalah keuangan dan masalah sosial.

Dari hasil penelitian ini didapatkan beberapa gejala dan dampak yang dapat menjadi masalah serius pada subyek kasus maka dari itu perlu diberi layanan konseling dengan teknik *self control* agar konseli mampu mengelola kegiatan sehari-harinya dengan optimal dan mengarah pada perkembangan positif yang terstruktur.

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Pada saat anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membentuk perilaku pada anak. Meskipun dari pihak keluarga tidak mengenalkan *game online*, jangan kaget jika tiba-tiba anak sudah bisa dan lebih piawai memencet stick atau keyboard untuk bermain *game online*.

Perilaku positif terstruktur sebagaimana yang ditunjukkan oleh konseli dengan memahami aktifitas positif seperti berpikir positif, mengurangi durasi bermain *game online*, serta lebih sering melakukan aktifitas positif lainnya seperti belajar, melakukan olah raga dan berkumpul bersama teman-teman, dan ini merupakan sebuah tujuan dan target khusus yang

spesifik aktual/faktual yang terjadi dan menjadi tujuan serta capaian yang di dapat dalam layanan konseling Individual secara berkelanjutan.

PENUTUP

Penelitian studi kasus ini memberikan gambaran tentang gambaran awal kecanduan *game online* siswa, faktor penyebab kecanduan *game online*, dampak kecanduan dan hasil pelaksanaan layanan konseling terhadap siswa yang kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran Awal Kecanduan *Game Online* yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga Pinoh:

Mulai bermain sejak SMP, bermain 1-3 jam paling sedikitnya, pernah mencoba berhenti namun gagal, waktu luang banyak digunakan untuk bermain *game online*, saat merasa jenuh dan bosan selalu menjadikan *game online* sebagai tempat pelarian, sering pergi ke café dan begadang untuk bermain *game online*, susah bangun pagi, sering tidak mengikuti pembelajaran daring, sering tidak mengerjakan tugas, pernah diberikan layanan konseling terkait masalah *game online*.

2. Faktor penyebab kecanduan *game online* yang dialami siswa pada masa pandemi covid-19 di kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga pinoh;

a) Internal;

- Merasa bahagia dan terhibur saat bermain *game online*
- Perasaan jenuh dan bosan yang dirasakan selama belajar daring
- Perasaan jenuh dengan banyaknya tugas
- Sulit mengatur prioritas aktivitas dalam diri JV
- Memiliki pendirian bahwa *game online* menjanjikan dimasa depan

b) Eksternal;

- Mudah terpengaruh oleh teman
- Kurang kegiatan selama dirumah

- Pola asuh orang tua
3. Dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* yang dialami siswa pada masa pandemi covid-19 di kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga pinoh;

Mengantuk saat belajar di kelas, susah untuk fokus belajar, sering tidak mengikuti proses belajar daring, sering terlambat masuk kelas, menurunnya rasa tanggung jawab JV terhadap tugasnya sebagai seorang siswa karena sulit dalam mengatur prioritas aktivitas yang sehari-hari lebih banyak digunakan untuk bermain *game online*, Kesehatan yang menurun karna kurangnya peduli terhadap diri sendiri terlihat bahwa JV memiliki badan yang kurus, pola makan yang tidak teratur sering begadang saat malam hari

4. Hasil pelaksanaan bantuan layanan konseling untuk menangani kecanduan *game online* yang dialami siswa pada masa pandemi covid-19 di kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga pinoh;

Hasil proses dari bimbingan dan konseling dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Nanga Pinoh, dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang terjadi pada diri subyek kasus yang mampu mengontrol dirinya sendiri dan mampu mengambil keputusan yang benar. Dibuktikan dengan tabel 1.1 perubahan subyek kasus kearah yang positif dan bisa mengurangi perilaku bermain *game onlinenya* yang berlebihan. Subyek kasus sudah mulai paham dengan bahayanya kecanduan *game online*, Subyek kasus sudah tidak sering pergi ke warung kopi untuk

bermain *game online*, tidak sering begadang, tidak sering bolos sekolah daring dan mengerjakan tugas yang diberikan, subyek kasus menjadi memiliki waktu bersama keluarga dan hanya bermain *game online* ketika semua tugasnya sebagai siswa sudah dilaksanakannya semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S. (2008). *Pelatihan Asertif Training untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game pada emaja*. Skripsi Sarjana pada UPI Bandung
- Dina, I. S. (2020). PROSES PEMBELAJARAN PADA MASA COVID-19 (TANTANGAN DAN SOLUSI). Minda Mahasiswa Indonesia: Kenali Industri 4.0 Hadapi COVID-19, 61.
- Hepper, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research Design In Counseling* (Third Edit). Thomson Brooks/Cole.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). *Excessive use of massively multiplayer online role-playing games: A pilot study*. International Journal of Mental Health and Addiction, 7(2), 563–571. doi: [10.1007/s11469-009-9202-8](https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8)
- Kiraly, O. dkk (2014). *Problematic online gaming*. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment (pp. 61–97). London, Inggris: Academic Press.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasardasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Russoniello, C. V, dkk (2009). *The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress*. Journal of Cyber Therapy & Rehabilitation, 2(1), 53–66.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung press. Jl gerkalong Hilir No. 84 Bandung.

- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Cv. Nieuw Setapak.
- Syahran, R. (2015). *Ketergantungan oline game dan penanganannya* “Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling volume 1 No.1, Juni 2015 Hlm, 84 - 92. [online]. Tersedia <http://dx.dot.org/10.26858/jpkkvilil.1537>. Html [14 feb 2018]
- 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, 268276.
- WHO tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, bagaimana “gamer” Indonesia bisa sembuh?, (2018).
- Yee, N. (2006). *Motivations for Play in Online Games*. Cyberpsychology & Behavior, 9, 772-775.
- Young, K, S (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder Paper Presented At The 104th Annual, Meeting Of The American Psychology Association, Canada, Agust 15*. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-22
<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pd>