

Konseling Individual Pendekatan Person Centered Therapy untuk Mengurangi Adiksi Game Online

Rosyida Rizki Danniar¹, Silvia Yula Wardani², Rini Mustain³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun

email: rosyidannia@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun

email: via.ardhanie@gmail.com

³SMPN 9 Madiun

email: riniustain@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Konseling Individu, adiksi, game online	Game online yaitu salah satu perkembangan teknologi yang saat ini sudah tidak asing lagi di masyarakat luas. Khususnya pada peserta didik, sudah tidak asing lagi mengenai game online, dan dengan keberagaman jenisnya dapat mengakibatkan banyak ciri khas. Dengan adanya cara bermain yang beragam serta adanya keunikan dan sisi kemenarikan game bagi pengguna game untuk senantiasa memainkan game tersebut dengan tujuan dapat memenangkan game tersebut. Penggunaan game online yang tidak terkontrol dengan baik akan menjadikan kondisi seseorang berada dalam keadaan adiksi atau kecanduan. Keadaan kecanduan ini akan berdampak pada berbagai aspek pada peserta didik seperti pada aspek fisik, psikis, akademis, serta pada hubungan sosial. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh pendekatan client centered dapat mengurangi adiksi game online pada peserta didik di SMPN 9 Madiun dan akan dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain single subject yang memberikan ruang kepada peneliti untuk menentukan sampel penelitian sesuai dengan suatu kriteria yang ditetapkan sesuai. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yakni Pendekatan Client Centered efektif untuk penanganan Adiksi Game Online pada peserta didik yang ditunjukkan dengan adanya penurunan durasi bermain game online.
Individual Counseling, addiction, online gaming	Online games are one of the technological developments that is currently familiar to the wider community. Especially for students, they are already familiar with online games, and the diversity of types can result in many unique characteristics. With the various ways of playing and the unique and interesting side of the game, game users will always play the game with the aim of winning the game. The use of online games that are not well controlled will put a person in a state of addiction. This addictive state will have an impact on various aspects of students, such as physical, psychological, academic and social relationships. This research was carried out to determine the effect of a client centered approach in reducing online game addiction among students at SMPN 9 Madiun and will be carried out using an experimental method with a single subject design which provides space for researchers to determine research samples according to a set of appropriate criteria. The results obtained from this research are that the Client Centered Approach is effective for treating Online Game Addiction in students as indicated by a decrease in the duration of playing online games

PENDAHULUAN

Bermain game adalah aktivitas yang dimainkan dengan aturan tertentu, sehingga ada pemenang dan ada yang kalah. Biasanya, game dimainkan dengan tujuan untuk bersantai atau sebagai hiburan. Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual, yang dapat dimainkan oleh satu orang atau lebih. Game online tidak hanya populer di kalangan anak-anak yang cenderung berstatus pelajar, tetapi juga digemari oleh orang dewasa sebagai aktivitas di waktu luang. Kemajuan teknologi sangat mendukung perkembangan game online, mendorong manusia untuk berfikir dan menciptakan inovasi baru. Namun, game online juga membawa dampak yang signifikan bagi pelajar.

Game online tidak lagi terbatas dimainkan secara sendirian, tetapi bisa melibatkan puluhan atau bahkan ratusan orang dari berbagai lokasi. Game yang paling mudah diakses dan lebih populer dibandingkan game tradisional. *Game online* juga dapat diakses melalui berbagai platform seperti komputer pribadi, konsol game (alat khusus untuk bermain game), dan smartphone. Beberapa game online yang populer saat ini termasuk Mobile Legends (ML), PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG), dan lainnya. Game online tidak hanya dimainkan oleh anak laki-laki, tetapi kini juga banyak diminati oleh perempuan.

Permainan game online semakin mendunia, termasuk di Indonesia, di mana popularitasnya merambah ke seluruh lapisan masyarakat. Peningkatan penggunaan game online tercermin dalam data yang terus bertambah. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), game online adalah salah satu bentuk hiburan yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia, dengan tingkat popularitas mencapai 16,5 persen (Buletin APJII, 2020). Selain itu, diprediksi bahwa tingkat adiksi terhadap game online akan meningkat hingga 21,6 persen pada tahun 2025. Permainan *game online* ini apabila dilakukan secara terus menerus dan tanpa adanya pengawasan dan batasan maka akan menimbulkan suatu keadaan adiksi atau kecanduan. Adanya kecanduan terhadap *game online* ini berawal dari berbagai macam faktor yang berbeda-beda tiap anak yang akan dibahas lebih lanjut pada penelitian berikut. Adiksi *game online* dapat menimbulkan dampak serius yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Generasi remaja saat ini berdasarkan Oblinger & Oblinger (2005) dapat disebut sebagai generasi *post-millennials*. Salah satu cirinya yaitu tumbuh dengan teknologi yang sangat mudah untuk diaksesnya, sehingga hal tersebut membuat remaja saat ini dapat juga dikatakan sebagai generasi yang paling memahami teknologi. Hal ini dapat dikatakan bahwa generasi *post-millennial* ini sangatlah mudah dalam mengakses perkembangan teknologi dan cepat dalam memahami suatu pembaruan yang ada, apalagi dengan adanya ketertarikan yang cukup tinggi dari faktor sosial dimana masa-masa ini adalah masa dimana remaja mencari jati dirinya dan hal ini akan mempengaruhi bagaimana sikap dalam penggunaan gadget pada remaja tersebut.

Dampak yang ditimbulkan dari adiksi *game online* dikemukakan oleh Ivan Goldberg dalam (SARI, 2022) bahwa adiksi game online muncul pada seseorang yang sebelumnya merasakan adanya penurunan minat pada kegiatan sebelum ini sehingga beralih dan menemukan kesenangan pada saat ia bermain *game online*. Penurunan minat ini biasanya terjadi dalam bidang pendidikan, hubungan keluarga, dan lain sebagainya. Adanya penurunan minat tersebut dapat diikuti dengan kesenangan yang meningkat dengan diikuti waktu bermain yang semakin dominan pada kegiatan keseharian yang terkadang dapat melalaikan aktivitas lainnya dan sulit dalam menyeimbangkan.

Pemicu remaja dapat teradiksi atau kecanduan untuk memainkan *game online*, yaitu adanya kesenangan serta kenyamanan saat memainkan *game online* tersebut. Peserta didik merasa dirinya dapat merasakan perasaan dihargai dan menimbulkan kebanggaan tersendiri saat memenangkan *game online* tersebut. Dengan adanya circle pertemanan pun berpengaruh mengenai hal ini, dikarenakan saat berteman sedikit banyak akan membawa atau menyebarkan

perilaku yang kebanyakan sama. Peserta didik semakin ingin memenangkan permainan *game online* dikarenakan tidak mau kalah dengan temannya, ia merasa tertantang dan tidak mau kalah. Maka dengan adanya perspektif ini peserta didik akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* untuk membuktikan dirinya juga bisa seperti teman-temannya.

Pada masa ini, remaja memiliki kerentanan untuk terkena adiksi *game online* apabila dibandingkan dengan orang yang lebih dewasa. Kurangnya pengalaman dan tingginya perasaan ingin mencoba hal baru (Rania, 2018) maka remaja memiliki peluang lebih besar untuk mencoba memainkan *game online* yang merupakan hal baru dan mengasyikkan untuk terus dimainkan baik secara individu maupun dengan teman-temannya. Dengan adanya permainan *game online* ini dapat mengalihkan remaja dari kewajibannya dan mengabaikan kegiatan lain yang penting untuk menunjang tumbuh kembangnya.

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* dalam (Novrialdy, 2019b) dijelaskan bahwa remaja dapat mengalami fase dimana ia merasa kegiatan lain selain memainkan *game online* adalah kegiatan yang membosankan sehingga *game online* dianggap menjadi hal paling seru dan apabila tidak memainkannya ia akan merasakan bingung serta gelisah. Di masa remaja yang masih belum stabil ini remaja seharusnya membentengi diri untuk memilah kegiatan-kegiatan mana yang membangun dirinya serta meninggalkan kegiatan yang tak bermanfaat bahkan merugikan dirinya. Kasus adiksi *game online* dijelaskan dalam (Novrialdy, 2019a), yang mencatat kejadian tragis di Taiwan di mana seorang remaja meninggal setelah bermain selama 40 jam tanpa beristirahat. Di Indonesia, khususnya di Banyumas, ada 10 anak yang teridentifikasi mengalami gangguan mental akibat kecanduan *game online* dan memerlukan penanganan segera. Penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa dari 963 remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang diteliti, 86 persen menghabiskan banyak waktu untuk bermain video *game* (Harefa & Marbun, 2020).

Aktivitas bermain *game online* yang berulang dan dorongan untuk terus memenangkan level berikutnya dapat memperkuat adiksi seseorang, membuat mereka sulit terlepas dari kecanduan. Dengan demikian, kecanduan tidak hanya terbatas pada narkoba, tetapi juga dapat terjadi dalam bentuk *game online*. Kecanduan *game online* ini dapat menyebabkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari peserta didik. Dampak tersebut dapat terlihat dalam pembelajaran, seperti penurunan prestasi akademik, meningkatnya kemalasan untuk belajar, dan berkurangnya minat dalam kegiatan lainnya. Selain dampak akademik, peserta didik juga bisa mengalami gangguan fungsi tubuh, perubahan pola makan, pola istirahat, dan lainnya. Selain berdampak pada kesehatan fisik, adiksi *game online* juga dapat menghambat proses belajar dan aktivitas dalam mencapai prestasi.

Kesepian seringkali menjadi pemicu adiksi *game online*, di mana seseorang melampiaskannya pada permainan tersebut. Mengingat masalah *game online* yang semakin meluas dan sering kita temui, pencegahan dan penanganan khusus sangat diperlukan agar kegiatan sehari-hari berjalan dengan baik dan teratur. Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling (BK), masalah yang mengganggu aspek belajar peserta didik menjadi fokus utama dalam pemberian layanan, baik untuk pencegahan maupun penanganan adiksi *game online*. Guru BK juga dapat memberikan konseling kepada peserta didik yang kecanduan *game online* menggunakan teknik *client centered*. Berdasarkan survei dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar peserta didik tingkat sekolah menengah pertama di sebuah sekolah di kota Madiun ditemukan sering bermain *game online* dalam kehidupan sehari-hari. Dari temuan awal ini, didapatkan dua peserta didik yang terindikasi mengalami adiksi *game online* tingkat tinggi, yang berdampak negatif terutama pada aspek fisik dan kemampuan mengatur kegiatan sehari-hari secara efektif. Penelitian ini akan melibatkan konseling individu menggunakan pendekatan *client centered therapy* sebagai solusi untuk mengatasi adiksi *game online*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Kunandar (2010), penelitian tindakan kelas yakni bagian dari penelitian tindakan, yang terjadi di lapangan. Penelitian tindakan berfokus pada hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dengan hasil yang langsung dapat diterapkan pada masyarakat yang bersangkutan. Karakteristik utama penelitian tindakan adalah partisipasi peneliti dalam suatu kegiatan serta tujuan untuk meningkatkan kualitas suatu program atau kegiatan melalui penelitian tersebut.

Berdasarkan karakteristik tersebut, penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru, yang juga berperan sebagai peneliti di kelas, atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi). Prosesnya melibatkan perancangan, pelaksanaan, dan refleksi tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas melalui tindakan tertentu dalam suatu siklus. Penelitian ini meneliti kasus perilaku adiksi game online pada peserta didik di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Madiun. Konsep penelitian ini adalah mengumpulkan data dari angket, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dari narasumber utama dan pendukung untuk diinterpretasikan dan digambarkan dalam bentuk data dan deskripsi. Penelitian ini akan menguraikan bentuk-bentuk perilaku adiksi game online peserta didik serta berbagai faktor penyebabnya. Untuk mendapatkan data tersebut, diperlukan informasi dari guru BK atau konselor sekolah, wali kelas, dan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling *client-centered* dalam (Lestari, 2021) dipaparkan sebagai berikut:

- a. Konseli dengan inisiatif datang kepada konselor atas kemauan sendiri;
- b. Mulai dari awal proses konseling, situasi milik konseli sehingga konselor senantiasa mengingatkan motivasi konseli dating untuk melaksanakan konseling ;
- c. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk memiliki jiwa yang berani untuk mengungkapkan permasalahan dan mengambil langkah untuk mencari penyelesaian dari permasalahannya
- d. Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya;
- e. Konseli merencanakan perubahan untuk dirinya sendiri
- f. Konseli melaksanakan rancangan perubahannya;

Hasil penelitian ini diperoleh melalui teknik angket. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu menggunakan pendekatan *client-centered* dalam mengurangi kecanduan game online. Data yang diperoleh berasal dari pre-test dan post-test yang berkaitan dengan kecanduan game online pada siswa.

1. Hasil Data Pre-Test

Pre-test dilakukan untuk mengetahui gambaran kecanduan game online sebelum diberikan perlakuan. Peneliti melakukan diskusi dengan guru BK dan mengobservasi siswa kelas IX sejak dimulainya pelaksanaan PPL. Setelah menemukan siswa yang kecanduan bermain game online sebagai subjek penelitian, angket disebarakan kepada satu kelas dan didapatkan 2 orang yang memiliki skor tertinggi. Berikut adalah skor dan persentase angket yang diperoleh dari pre-test:

Tabel 1. Pretest Adiksi Game Online

No.	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1.	Konseli A	118	84 %	Sangat Tinggi
2.	Konseli B	107	76 %	Tinggi

Data pre-test ini memberikan gambaran awal tentang tingkat kecanduan game online pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan client-centered. Setelah mengetahui skor peserta didik dalam tingkat tinggi kecanduan game online dengan begitu maka akan diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan client centered. kepada 10 orang tersebut. Peneliti ini dilakukan dalam empat kali pertemuan. Alokasi waktu dalam setiap pertemuan adalah 1x40 menit atau selama satu jam pelajaran.

2. Hasil Data Post-Test

Peneliti melakukan evaluasi pelaksanaan konseling individu dengan mengukur tingkat kecanduan dengan memberikan angket post test kepada peserta didik untuk mengetahui perubahannya. Berikut data hasil post test :

Tabel 2. Post test Adiksi Game Online

No.	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1.	Konseli A	59	53%	Sedang
2.	Konseli B	38	34%	Rendah

Dengan adanya hasil analisis akhir angket post-test adiksi game online yang ada pada table di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan client centered pada peserta didik yang mengalami kecanduan game online dapat dikatakan berhasil dikarenakan dapat dilihat pada table bahwa hasil skor dan persentase pada peserta didik yang diberikan layanan konseling menunjukkan penurunan persentase dan kategori ketergantungan terhadap game online.

3. Perbandingan Hasil Data

Data pre-test dan post-test yang didapatkan pada konseli A dan B didapatkan dari hasil pengisian angket dan akan dilaksanakan sebuah proses perbandingan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat efektif tidaknya layanan konseling individu dengan pendekatan client centered.

Tabel 3. Perbandingan Pre test dan Post test Adiksi Game Online

No.	Nama	Pre Test		Post Test		Kategori
		Skor	Persentase	Skor	Persentase	
1.	Konseli A	118	84 %	59	53%	Sedang
2.	Konseli B	107	76 %	38	34%	Rendah

Dari data diatas dapat diamati bahwa Konseli A pada sesi sebelum adanya konseling individu yakni mendapatkan skor 118 dengan persentase 84% dan ketika akhir layanan konseling didapatkan data post test sebesar 53% atau dengan skor kecanduan game online 59. Data pada konseli B dapat dilihat juga mengalami penurunan yang cukup signifikan dari skor 107 ke skor 38 dan untuk persentasenya menurun dari 76% hingga 34% saja. Dengan adanya dukungan data tersebut dapat dikatakan bahwa penanganan dan

pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan client centered untuk mengurangi adiksi game online terbukti dapat menurunkan tingkat adiksi game.

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan client centered pada peserta didik yang mengalami kecanduan game online maka didapatkan hasil bahwa konseling individu dengan pendekatan client centered tersebut efektif untuk menurunkan tingkat adiksi game online pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Muliani, D. E., Azmi, K., Alius, M., Sulvayenti, A., & Amelia, L. (2024). The Influence of Classpoint Media on the Learning Motivation of Physics Education Study Program Students. *Kasuari: Physics Education Journal (KPEJ)*, 7(1), 13-22.
- Sundari, S., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). Upaya Mengurangi Kecanduan Game online Melalui Pendekatan Client Centered Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Sirah Pulau Padang. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2 Juli), 350-358.
- Novrialdy, E. (2019b). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Muliani, A. S., Saragih, B., & Damanik, R. R. (2024). Dampak Perilaku Pada Mahasiswa Akibat Kecanduan Pada Game Online. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(6).
- Lestari, Endang. 2021. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. *Penggunaan Konseling Client Centered untuk menurunkan permasalahan konseli. Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.
- Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 531-536.
- Lubis, S., Asbi, A., & Lesmana, G. (2023). Penerapan Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Etika Komunikasi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 23 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 1(1), 10-20.
- Agusman, R., & Marjohan, M. (2019). The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Sulistianingsih, S., Marliani, L., & Mustafidah, I. (2024, March). Individual Counseling Self Management Techniques Reduce Mobile Legend Online Game Addiction. In *International Conference of Bunga Bangsa* (Vol. 2, No. 1, pp. 83-92).
- Reza, F. A. (2023). Group Counseling with Techniques Self-Management To Reduce Addiction Game Online In Early Adult Individuals. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 26(2), 105-111.

- Marbun, M., & Harefa, N. (2020). Implementasi Logika Fuzzy Mamdani Untuk Mengidentifikasi Tingkat Kecanduan Pelajar Terhadap Game Online. *Joisie (Journal Of Information Systems And Informatics Engineering)*, 4(2), 128-138.
- Prasetiawan, H., Barida, M., Handaka, I. B., Widyastuti, D. A., Wahyudi, A., Muyana, S., & Saputra, W. N. E. (2023). Counselor Strategies to Reduce Online Gaming Addiction through Creative Cognitive Behavior Counseling. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 147-152.
- Gunawan, A., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10471-10476.