

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ACCEPTANCE
AND COMMITMENT THERAPHY UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN GAME ONLINE**

Pandu Dewa Patra¹⁾; Muya Barida²⁾
Bimbingan Konseling , Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Pandu1800001174@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan masyarakat. Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam bidang teknologi yang dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kesejahteraan umat manusia, Penelitian kualitatif yang dapat digunakan dalam meningkatkan daya juang siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and commitmen therapy* yaitu menggunakan beberapa kajian atau studi literatur. Literatur yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui buku dan beberapa sumber dari jurnal nasional maupun internasional yang berhubungan dengan meningkatkan daya juang melalu konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment therapy*.

Kata kunci : game online , konseling kelompok , *acceptance and commitment therapy*.

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan masyarakat. Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam bidang teknologi yang dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kesejahteraan umat manusia. Salah satu produk kreativitas manusia tersebut adalah permainan internet atau sering disebut dengan game online. Sebagai media, permainan internet sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia yang diserap melalui dua panca indera yakni melihat dan mendengar. Dalam 10 tahun terakhir, permainan elektronik atau yang sering disebut dengan game online telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Fenomena ini bisa dilihat dari banyaknya game centre yang muncul di berbagai kota baik kota-kota besar, maupun kota-kota kecil. Dahulu game online hanya berskala kecil (small local network) tetapi sekarang mulai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang (Gede dan Hermawan, 2009) Game online dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan umumnya jaringan yang digunakan untuk bermain adalah Internet. Banyaknya peminat permainan ini dapat disebabkan oleh semakin baiknya mutu dan kualitas game online yang ada sekarang ini. (Adams & Rollings, dalam Theresia, 2012:8)

Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka akan berdampak pada keadaan psikis maupun fisiknya, khususnya seseorang yang kecanduan permainan internet. Situasi kehidupan yang seperti ini memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap dinamika kehidupan manusia terutama remaja. Saat ini remaja sedang berada pada masa mencari jati diri. Remaja adalah mereka yang sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan tersebut mencakup perubahan fisik dan perubahan emosional yang kemudian tercermin dalam sikap dan tingkah laku. Perkembangan arus informasi media masa baik berupa majalah, surat kabar, tabloid, maupun media elektronik seperti radio, televisi, dan internet mempercepat terjadinya perubahan tersebut.

Hal yang mengkhawatirkan, dimana remaja yang pada umumnya masih duduk di bangku sekolah menghabiskan waktu dengan main game online sehingga menyebabkan merosotnya prestasi belajar mereka. Begitu juga remaja dapat tidak mempunyai kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulannya di masyarakat (Blais, 2007).

Sebuah studi di Amerika mengemukakan sebagian besar aktivitas yang dilakukan oleh pelajar laki-laki, sebagian besar aktivitas yang dilakukan adalah bermain game (85%), mengerjakan tugas sekolah (68%), musik (66%), dan instan messaging (63%), sedangkan bagi pelajar perempuan saat memakai internet adalah mengerjakan tugas sekolah (75%), instant messaging (68%), dan musik (65%) (Blais, dkk, 2007).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang dapat digunakan dalam meningkatkan daya juang siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Acceptance and commitment therapy yaitu menggunakan beberapa kajian atau studi literatur. Literatur yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui buku dan beberapa sumber dari jurnal nasional maupun internasional yang berhubungan dengan meningkatkan daya juang melalui konseling kelompok dengan teknik acceptance and commitment therapy. Kata kunci yang digunakan dalam mencari keefektifan teknik acceptance and commitment. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis data verbal, dengan cara peneliti mengkaji teori-teori secara mendalam dari beberapa jurnal beserta buku. Hasil penelitian dari mengkaji jurnal dan buku dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online dapat dituntaskan dengan beberapa cara pendekatan. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik acceptance and commitment therapy sebagai layanan yang dapat digunakan oleh guru BK dalam mereduksi kecanduan game online.

3. Pembahasan

Kecanduan game online Kardefelt-Winther (2017) menjelaskan bahwa pada awalnya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif (contohnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak dan dapat merubah komposisi kimia otak. Namun, saat ini konsep kecanduan telah berkembang (Alexander, 2010; Peele, 2004). Istilah kecanduan berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak hanya melekat pada obat-obatan tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik atau psikologis.

World Health Organization (2018) mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-

11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada game lebih dari kegiatan lain. Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi pada remaja (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017).

Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan game online. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan game online. Fenomena kecanduan game online ini semakin meluas dan semakin memprihatinkan, terutama karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu game online.

Dampak Kecanduan Game Online pada Remaja

Ghuman & Griffiths (2012) menjelaskan ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain game online yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan game online adalah investasi waktu ekstrem dalam bermain (Baggio et al., 2016).

Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online membuat terganggunya kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas remaja, yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait game online (King & Delfabbro, 2018). Remaja yang kecanduan game online semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain.

Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (King & Delfabbro, 2018; (King & Delfabbro, 2018: Sandy & Hidayat, 2019).

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 (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015).

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 (Petrides & Furnham, 2000).

Aspek akademik. Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan game online dapat membuat performa akademiknya menurun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam game online. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.

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. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi (Marcovitz, 2012). Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun di saat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata (Williams, 2006; Smyth, 2007; Hussain & Griffiths, 2009). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan game online (Sandy & Hidayat, 2019).

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. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Chen et al. (2005) yang menemukan bahwa mayoritas kejahatan game online ialah pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menemukan bahwa usia pelaku kejahatan akibat game online adalah remaja usia sekolah.

Upaya Pencegahan Kecanduan Game Online pada Remaja

Pencegahan adalah istilah yang merujuk kepada beragam intervensi yang bertujuan menghalangi dan menghindari kondisi yang berisiko bermasalah (O’Connell, Boat, & Warner, 2009). Menurut Romano & Hage (2000) pencegahan mencakup berbagai upaya

diantaranya: (a) menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi; (b) menunda timbulnya perilaku masalah; (c) mengurangi dampak dari masalah perilaku dan (d) memperkuat pengetahuan, sikap, dan mempromosikan perilaku positif. Beberapa upaya pencegahan kecanduan game online antara lain attention switching, dissuasion, education, parental monitoring dan resource restriction (Xu, Turel, & Yuan, 2012).

Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Natawidjaja, 2009: 37).

Pengertian konseling kelompok yang lain muncul dari tokoh Sukardi & Kusmawati (2008: 79) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu: pribadi, sosial, belajar dan karir). Tohirin (2014: 185) menyebutkan dalam konseling kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar pelaksanaan konseling kelompok tersebut berjalan lancar. Pada umumnya ada empat tahap yang harus dilalui yaitu : (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang diperkenalkan oleh Steven Hayes, Kirk Stroschal, dan Kelly Wilson pada tahun 1999. ACT terbentuk berdasarkan intervensi psikologi yang menggunakan strategi acceptance dan mindfulness yang dicampur dengan cara yang berbeda dengan commitment dan strategi perubahan perilaku (Hayes, 2005). Objek dari ACT bukanlah menghilangkan perasaan sulit, namun lebih menerima kemana kehidupan berjalan (Hayes, dkk, 2012). ACT dikenal sebagai salah satu teori yang dikembangkan dari Cognitive Behavior Therapy (CBT). Namun berbeda dengan CBT yang berusaha untuk mengubah pikiran/perasaan yang mengganggu, ACT mengajak konseli untuk menerima pikiran/perasaan yang mengganggu yang dialami. ACT mengajak konseli untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, dan tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu, dan tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut (Shpancer, 2010)

Enam Proses Inti Acceptance and Commitment Therapy (ACT) :

- a. Mengembangkan Penerimaan dan Kesiapan Penerimaan bukan berarti menyukai atau menginginkan suatu pengalaman atau suatu kondisi. Sebaliknya, pengalaman berarti bersedia untuk mengalami suatu pengalaman secara penuh dan tanpa penolakan (Louma dkk, 2007:17) Contoh, konseli yang mengalami kecemasan diajarkan untuk merasakan kecemasan sebagai sebuah kecemasan, secara penuh tanpa penolakan Penerimaan dikembangkan sebagai metode untuk meningkatkan tindakan yang berdasarkan nilai. Metode penerimaan di ACT melibatkan latihan yang mendorong untuk berinteraksi yang lebih fleksibel pada pengalaman yang sebelumnya dihindari (Louma dkk, 2007:17). Konselor memberikan konseli kesempatan untuk bersedia merasakan perasaan yang tidak bisa dihindari yang muncul selama kehidupan, dan mengalami perasaan sebagai suatu perasaan dan bukan sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Intervensi penerimaan memiliki makna yang sama dengan kesiapan, dan konseli belajar untuk tidak menyalahkan diri sendiri mengenai permasalahannya, tidak berjuang keras untuk merubah pengalaman pribadi dan bersedia untuk menghadapi rasa takut dan kejadian psikologis yang tidak diinginkan ketika dan bertindak pada arah nilai yang telah dipilih.
- b. Defusi kognitif berarti belajar untuk memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambar dan kenangan. Dibanding dengan terjebak dalam pikiran, dan dikuasai oleh pikiran tersebut. Menjadikan pikiran sebagai pikiran tidak lebih atau kurang (Harris, 2009:9). kondisi fusi tidak memandang pikiran ini sebagai suatu pikiran tapi suatu kenyataan. Dikarenakan hal ini setiap konseli bertemu orang lain, ia berpikir orang lain tidak menyukainya. Ini menyebabkan konseli menghindari interaksi sosial. Fusi disebabkan oleh bahasa, dan fusi mudah untuk menyebabkan perilaku merusak ketika pikiran tersebut diambil secara harfiah (Harris, 2009:9).
- c. Kontak dengan saat ini berarti secara sadar terhubung dengan dan terlibat pada setiap hal yang terjadi pada saat ini (Harris, 2009:9). Tujuan dari strategi ini adalah kesadaran akan saat ini. Ketika terhubung dengan saat ini, konseli akan lebih fleksibel, responsif, dan sadar akan kemungkinan dan berusaha untuk meraih kesempatan yang ada. Dibandingkan dengan hidup dimasa lalu atau masa depan, kesadaran akan saat ini lebih berguna, kemungkinan rendah untuk mengalami fusi dan lebih responsif. Tanpa kontak yang menyukupi dengan saat sekarang, perilaku yang dilakukan lebih

didominasi oleh fusi, penghindaran, dan pemberian alasan, hasil yang diperoleh lebih banyak seperti perilaku yang terjadi dimasa lalu.

- d. Diri sebagai Konteks (Self as Context) Dalam bahasa sehari-hari, terdapat dua elemen dari mind (pikiran) yaitu, pikiran diri dan pengamatan diri (Harris, 2009:10). Pikiran diri adalah bagian dari selalu berpikir ±membangkitkan pikiran, kepercayaan, fantasi, rencana dan lain-lain. Banyak orang yang tidak familiar dengan pengamatan diri, yaitu aspek diri yang sadar mengenai apapun yang dipikirkan, dirasakan, atau dilakukan pada beberapa kejadian. Pada ACT hal ini disebut dengan diri sebagai konteks.
 - e. Mendefinisikan Arah Nilai (Defining Value Directions) Nilai adalah keinginan kualitas dari perilaku yang tengah terjadi. Atau lebih jelasnya nilai menjelaskan bagaimana individu ingin untuk berperilaku pada sebuah dasar yang sedang berlangsung (Harris, 2009:11). Klarifikasi nilai adalah sebuah langkah penting untuk menciptakan sebuah hidup yang bermakna. Nilai dalam ACT diibaratkan sebagai kompas yang memberikan arah dan membimbing selama perjalanan. Misalnya, seseorang memiliki nilai menjadi teman yang peduli memiliki berbagai cara untuk mewujudkan nilai tersebut, tetapi tidak peduli berapa banyak yang terlihat selalu ada lebih banyak hal untuk lakukan melalui tindakan kebaikan, kepedulian, atau dorongan.
4. Komitmen untuk Bertindak (Committed Action) Akhirnya, ACT mendorong pengembangan pola yang lebih besar dan lebih besar dari tindakan efektif terkait dengan nilai-nilai yang dipilih. Dalam hal ini, ACT terlihat mirip seperti konseling perilaku tradisional, dan hampir semua metode perubahan perilaku dapat dipasang ke protokol ACT seperti pengalaman langsung, shaping, dll. Tidak seperti nilai, yang terus-menerus dipakai tetapi tidak pernah dicapai sebagai objek, tujuan konkret merupakan nilai-nilai yang konsisten dapat dicapai (Louma dkk, 2007:22).

5. Simpulan

Konseling kelompok merupakan proses kegiatan layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu permasalahan yang dialami oleh siswa dengan dinamika kelompok dan harapannya agar dapat menemukan solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli, teknik acceptance and commitment therapy juga memiliki enam proses inti dalam menjalankan terapi di sekolah dalam teknik ini konseli tidak seperti anak yang salah tetapi konseli seperti individu yang harus ditolong segera.

Saran

Dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik acceptance and commitment ini sebaiknya dilakukan dengan sesuai tahap dalam proses layanan, konselor diharapkan bersabar untuk penggunaan teknik ACT karena konseli harus membangun dirinya secara optimal untuk meningkatkan dan menerapkan daya juang didalam diri individu. Penelitian lanjutan layanan konseling kelompok dengan ACT perlu dilaksanakan, karena untuk melihat perubahan diri siswa dalam meningkatkan daya juang.

Daftar Pustaka

- Gitierrez, Daniel & Hagedorn, W. Bryce. 2013. The Toxity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*. 35 (1), Hal 43- 59.
- Harris, Russ. 2009. *ACT Made Simple*. Oakland: New Harbinger Publication Inc
- Hayes, S.C., dkk. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press
- Hayes, S.C., dkk. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press
- Rini, A. 2011. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina.