

**Diskusi Kelompok untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* pada Siswa  
SMA**

Novita Tri Lestari

Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan  
novita1800001075@webmail.uad.ac.id

**Abstrak**

Kecanduan pada game online merupakan kegiatan yang menggunakan atau memainkan game online secara berlebihan dan dapat mengganggu atau menghambat kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seorang pelajar yang semestinya seorang pelajar harus mengerjakan tugas wajibnya yaitu belajar materi pembelajaran baik disekolah ataupun dirumah. Anak yang mengalami kecanduan game online biasanya anak pada masa usia remaja awal hingga dewasa awal, didominasi oleh pelajar SMP hingga SMA. Dampak dari kecanduan game online dibedakan menjadi lima aspek yaitu aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Dari lima aspek tersebut terdapat kesenjangan-kesenjangan yang harus dicegah agar siswa SMA tidak lagi mengalami kecanduan pada game online. Usaha pencegahan kecanduan game online dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa terkait, dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dan dengan metode eksperimen. Teknik diskusi kelompok dinilai dapat membantu siswa dalam melakukan pencegahan terhadap kecanduan game online dan mengurangi penggunaan media elektronik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bentuk perilaku kecanduan game online pada siswa SMA dan melakukan pencegahan kecanduan game online dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

**Kata Kunci:** Diskusi kelompok, mencegah, kecanduan game online

## 1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses dalam menghasilkan dan menciptakan suatu perilaku dan tumbuh kembang nilai sosial yang dimiliki individu, intelektual atau pemikiran yang semakin berkembang dan tumbuhnya moral yang berguna untuk melaksanakan tanggungjawab seorang pendidik agar mampu mendorong siswa atau peserta didiknya mampu melalui proses pendidikan yang baik, seorang individu akan tumbuh dan berkembang sejak ia lahir dan perkembangan inilah yang bersifat kasual. Pendidikan berhubungan dengan komponen normatif dikarenakan seorang pendidik juga menuntuk perubahan nilai dan tingkah laku pada peserta didik. Nilai ini berupa norma yang berfungsi sebagai petunjuk yang digunakan untuk mengidentifikasi hal apa yang diperbolehkan dan yang dilarang. Jadi, pendidikan merupakan hubungan normatif antara individu dan nilai (Jean Piaget, 1896).

Siswa SMA memiliki usia termasuk masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang biasa kita sebut dengan istilah anak muda atau masa remaja. Rentan usia masa remaja sekitar 15-18 tahun. Selanjutnya, masa remaja akan bertransisi menjadi masa dewasa awal yang akan ditandai dengan beberapa perubahan yang menonjol atau bisa dilihat dengan telanjang mata oleh orang lain. Perubahan pada siswa SMA atau usia remaja ini akan terjadi sangat cepat, dari segi fundamental meliputi aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian yang diperoleh (Fagan, 2006).

Pada usia yang tergolong remaja, siswa SMA akan mengalami masa dimana, teman sepermainan lebih diutamakan dari pada keluarga, ia cenderung lebih bisa diandalkan atau memiliki dorongan seksual terhadap pertemanan diluar rumah. Sekolah tentu berupaya sangat tinggi dalam penyelamatan sikap pada peserta didiknya, salah satunya perubahan sikap atau tingkah laku yang ada pada siswa SMA yaitu kecanduan bermain *game online* yang diakibatkan oleh kemajuan teknologi yang semakin canggih di era modern ini dan pengaruh dari lingkungan teman sebaya yang menggunakan media aplikasi permainan secara berlebihan. Terdapat siswa yang mengesampingkan belajar dan lebih memilih bermain game online dan dapat diamati kebanyakan siswa yang bermain *game online* mereka cenderung berkata lebih kasar karena kebiasaan bermain *game online* hingga terbawa di kehidupan nyata.

(Novrialdy, 2019) *game online* merupakan suatu permainan yang dapat dimainkan oleh beberapa orang yang dapat dilakukan secara bersamaan atau dalam waktu yang sama, ditempat yang berbeda dengan cara menyambungkan media seperti *Handphone, Laptop, PC* atau media lain yang dapat dihubungkan dengan jaringan internet.

Weinstein (2010) kecanduan game online dapat diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan atau memainkan game online secara berlebihan dan dapat mengganggu atau menghambat kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seorang pelajar yang semestinya seorang pelajar harus mengerjakan tugas wajibnya yaitu belajar materi pembelajaran baik disekolah ataupun dirumah. Dapat dilihat biasanya orang yang kecanduan bermain *game online* seringkali mengisolasi dirinya dan sering menarik diri dari pergaulan sosial atau lebih sering bermain game disuatu ruangan dari pada bermain bersama teman sebaya. Pelajar juga sering kali mengabaikan kegiatan yang ada didunia nyata dan terus menerus mengejar target pencapaian dalam *game online* yang ia mainkan.

Gentile (2011) banyak dampak negative dari kecanduan game online yang terjadi pada siswa atau pelajar sekolah. Dapat dilihat dari banyaknya pakar yang menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online* ia mendapatkan penurunan nilai akademik yang ia dapatkan dari hasil proses pembelajaran disekolah, anak-anak akan cenderung bersifat lebih agresif atau jika diganggu sedikit saja ia akan meluapkan emosi yang lebih banyak dari pada anak yang tidak kecanduan *game online* dan biasanya anak-anak akan lebih senang bermain game online dirumah dan ia bisa menghabiskan waktu libur yang seharusnya dapat ia gunakan untuk bermain dengan teman sebaya, tetapi ia gunakan untuk bermain *game online* lebih banyak dirumah akibatnya ia akan kurang komunikasi atau sosialisasi dengan dunia luar.

Ketika anak sudah merasakan ketertarikan yang banyak terhadap *game online*, biasanya anak akan mengurangi kegiatan positif yang ada dimasyarakat sehingga ia akan menjadi anak yang anti sosial dan masyarakat. Biasanya anak yang kecanduan terhadap aktivitas dalam bermain *game online* akan menghabiskan waktu belajarnya. Jika kebiasaan buruk yang terjadi pada siswa SMA yang seharusnya lebih mengedepankan pembelajaran dan mulai memikirkan masa depan menjadi terhambat akibat terlalu banyak berinteraksi dengan *game online*. Jika terus

menurus keadaan seperti ini dibiarkan dan tidak dicarikan bagaimana cara pencegahan hingga penanganan maka anak akan menjadi anti sosial dan tidak memiliki kepekaan terhadap situasi yang ada dilingkungan, sehingga akan mengakibatkan sikap acuh tak acuh terhadap orang lain (Gentile, 2011).

Penelitian oleh (Fauziawati, 2015) perilaku negatif dalam kecanduan *game online* antara lain, yaitu siswa menjadi malas belajar, seperti menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah dan bahkan mengakses *game online* ketika sedang berada disekolah dan saat pelajaran dikelas. Dikarenakan orang yang sudah mengalami kecanduan ia akan terus menyukai hal tersebut sehingga akan meninggalkan kegiatan yang lain dan akan fokus pada kegiatan yang disukainya tanpa paksaan (Andrew, 2017;181).

World Heart Organization (2018) mendefinisikan orang yang mengalami kecanduan *game online* berarti orang tersebut merupakan gangguan mental yang ada didalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Dinyatakan tersebut karena adanya gangguan pengontrolan diri terhadap fasilitas yang diberikan oleh game online tersebut mampu mengalahkan banyak kegiatan lain. (Ghuman & Griffiths) akibat dari kecanduan *game online* antara lain menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial dan kesehatan juga kontrol terhadap manajemen waktu. Terdapat lima aspek dari dampak kecanduan game online menurut (King & Delfabbro, 2018; Sandy & Hidayar, 2019). Yaitu aspek kesehatan, psikologi, akademik, sosial dan keuangan.

Aspek Kesehatan, pelajar SMA yang kecanduan game online akan mengalami kesehatan yang kian menurun, berdampak pada mata bisa minus karena terlalu sering menatap layar komputer atau Handphone, daya tahan tubuh yang dimiliki pelajar akan lemah karena jarang beraktivitas fisik, pecandu game online lebih sering menghabiskan waktunya didepan layar komputer atau HP, berkurangnya jam tidur yang seharusnya lebih awal tetapi karena terlalu sering bermain game hingga lupa waktu dan tidur terlalu larut malam bahkan bisa saja tidak tidur sehingga syaraf akan putus, hal lain yaitu telambatnya jam makan sehingga pelajar menjadi terlambat makan dan menimbulkan penyakit kronis yang tidak diinginkan (Mannikko, Billieux & Kaariainen, 2015).

Aspek psikologis, didalam *game online* terdapat banyak sekali adegan dimana ada yang memperlihatkan tindakan yang tergolong kriminalitas dan kekerasan, seperti : perkelahian senjata, perusakan fasilitas dan pembunuhan, sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi alam bawah sadar pelajar yang mengalami kecanduan *game online*.pelajar akan bersikap atau berhalusinasi seperti didalam game ketika berada didunia nyata. Ciri-ciri yang dapat terlihat ketika seseorang mengalami kecanduan *game online* akan sangat mudah marah ketika tersinggung, emosionalnya yang lebih tinggi dan sering kali berkata-kata yang kotor atau kurang pantas diucapkan oleh seorang pelajar (Tinggi et al., 2020).

(Fauziawati, 2015) tugas seorang siswa adalah belajar. 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 dikelaspun tidak bisa diterima dengan maksimal karena fokus belajarnya terbagi dengan memikirkan permainan yang belum selesai di *game online*.

Aspek sosial, pelajar yang sudah kecanduan game online akan cenderung kurang interaksi dengan masyarakat luar karena menghabiskan waktu didalam rumah dengan bermain game. Dari penelitian yang sudah ada terdapat peningkatan sosialisasi secara online atau maya, akan tetapi terdapat penurunan sosialisasi dikehidupan nyata (Ismi & Akmal, 2020). Cirri-ciri yang dapat ditunjukkan pada siswa yang kecanduan *game online* biasanya akan mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan dunia nyata karena terlalu sibuk dengan dunia maya. Siswa akan kesulitan dalam berbaur dengan masyarakat, teman sebaya bahkan keluarga, biasa disebut dengan sikap antisocial (Pande & Marhen, 2015)

Aspek keuangan, dalam bermain game online tentu membutuhkan biaya yang tidak sedikit, pelajar yang belum memiliki penghasilan akan menghalalkan berbagai cara agar bisa mendapatkan uang yang digunakan untuk membeli *voucher game*, hal tersebut tidak menutup kemungkinan anak akan berbohong pada orang tua meminta uang untuk membeli buku padahal sebenarnya digunakan untuk membeli vouvher game atau bermain *game online* berjam-jam diwarnet. Sikap pemborosan dalam pemakaian uang, dan memancing tindak kejahatan seperti mencuri dan mencopet demi mendapatkan uang secara cepat.

Pergaulan siswa SMA juga dapat menentukan perilaku siswa SMA dalam berinteraksi dengan orang lain yang lebih tua. Pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi siswa dalam penggunaan media elektronik dan bermain game online, yang semula siswa tidak terlalu sering bermain gadget atau media elektronik menjadi lebih sering bermain media elektronik dan mulai ingin bermain game online seperti teman-teman yang lainnya. Keadaan yang memprihatinkan, lantaran usia yang seharusnya digunakan oleh siswa SMA untuk fokus belajar dan bersosialisasi, tetapi mereka menjadi kecanduan bermain game online. Terlalu sering siswa bermain game online dalam sehari hingga menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar di rumah maupun di sekolah. Kemajuan teknologi memang tidak dapat dipungkiri dan diabaikan dengan ingin menambah hasrat untuk bermain game online.

Generasi muda khususnya pelajar SMA sudah selayaknya memiliki masa depan yang cemerlang sebagai pemuda generasi bangsa yang tidak boleh kalah oleh jajahan kemajuan media online yang semakin canggih. Peran orang tua dalam mencegah kecanduan game online sangat berpengaruh, pergaulan teman sebaya dan bagaimana siswa SMA dapat menyikapi perihal kemajuan teknologi komunikasi yang semakin maju. Perlu adanya aturan yang lebih ketat dari orang tua tentang pemakaian media online yang digunakan oleh siswa.

Perilaku bermain game online secara terus menerus diperlukan penanganan khusus yang dilakukan secara serius oleh peneliti terkait. Peneliti diharapkan dapat membantu dalam pencegahan kecanduan bermain game online pada siswa SMA khususnya lebih mengutamakan perihal materi pembelajaran dan dapat mengurangi penggunaan media online secara berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah agar siswa atau peserta didik tidak lagi ada yang memiliki candu terhadap *game online*, yang akan dilakukan dengan menggunakan teknik diskusi kelompok. Kegiatan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan diskusi kelompok, siswa diharapkan mengikuti kegiatan dengan aktif dalam mencegah suatu permasalahan mengenai kecanduan *game online* dalam kalangan sekolah dapat berkurang, karena kecanduan game online banyak menyebabkan siswa lebih mengutamakan bermain game dari pada belajar materi pelajaran dan mencegah agar siswa dapat mengurangi berbicara kasar atau kurang sopan ketika berinteraksi dengan orang yang lebih tua. Penelitian

ini bermanfaat untuk guru bimbingan dan konseling sebagai bahan untuk mencegah siswa yang mengalami kecanduan game online.

## **2. Kajian Literatur**

### **a. Teknik Diskusi Kelompok**

#### **1) Pengertian Teknik Diskusi Kelompok**

Rochman Natawidjaja (1987: 3) mengatakan bahwa bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli pendidik seperti dosen, guru, konselor atau guru BK dan lain-lain, yang dilakukan secara berkesinambungan agar seorang individu dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia mampu untuk menjaga dan mengarahkan dirinya sendiri agar berperilaku dengan wajar dan menaati aturan yang ada pada agama, sekolah, lembaga terkait dan aturan yang berlaku dimasyarakat, sehingga ia dapat melanjutkan kehidupannya tanpa menimbulkan masalah bagi orang lain.

ASCA (American School Counselor Association) mengemukakan bahwa : “Konseling merupakan adanya hubungan tatap muka yang dilakukan oleh seorang konselor atau guru BK dengan klien atau peserta didik yang bersifat rahasia. Penuh dengan sikap penerimaan dan konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk membagikan pengalamannya dan permasalahan yang dialaminya, konselor dapat membantu menuntaskan permasalahan dengan menggunakan pengetahuan dan ketrampilan yang dimilikinya” (Fauziawati, 2015).

Bimbingan dan konseling memiliki beberapa macam bidang dan teknik yang ada, proses bimbingan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan sebuah proses yang bermaksud untuk memberikan bantuan kepada individu dalam situasi berkelompok. Bimbingan kelompok dapat dilakukan kurang lebih (2 – 8) orang. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan memberikan pemahaman terkait permasalahan yang ada dilingkungan sekolah maupun masyarakat.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa bimbingan kelompok memiliki tujuan yang sama dengan mengedepankan prinsip, kegiatan dan tujuan yang sama dalam kelompok. (Gazda, 1989) mengemukakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok merupakan berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. Informasi tersebut bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan juga pemahaman dari orang lain.

Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dapat dibedakan menjadi 4 yaitu, Diskusi Kelompok, Psikodrama, Sosiodrama, dan Role Playing. Menurut (Suryosubroto, 2001) menerangkan bahwa “ Diskusi merupakan percakapan yang dilakukan oleh beberapa orang yang berinteraksi secara ilmiah atas kesepakatan bersama untuk saling bertukar pendapat mengenai suatu permasalahan yang sudah disepakati bersama dan secara bersama-sama mencari kebenaran atau mencari penyelesaian untuk menuntaskan permasalahan”.

Romlah (2006: 89). “Diskusi kelompok merupakan percakapan yang dilakukan oleh tiga orang atau lebih yang sebelumnya sudah disepakati bersama untuk membahas suatu pokok permasalahan dan berdiskusi untuk mencari jalan keluar dari suatu permasalahan tersebut untuk mendapatkan pemahaman dirinya sendiri maupun pemahaman bagi orang lain”. Dalam melakukan kegiatan layanan diskusi kelompok harus dilakukan pembentukan kelompok dan didasarkan oleh lima hal yaitu, terhambatnya fasilitas yang dimiliki sekolah sehingga harus dilakukan secara berkelompok, pertimbangan mengenai kemampuan belajar yang dimiliki siswa, minat yang dimiliki dari satu kelompok memiliki tujuan khusus dan bersifat mencapai tujuan yang sama, diharapkan kegiatan layanan diskusi kelompok dapat menumbuhkan partisipasi siswa dapat aktif dalam suatu kegiatan, kegiatan diskusi kelompok diharapkan dapat berjalan sesuai keinginan dan dilakukan secara kerjasama yang efektif, Romlah (2006: 114).

## **2) Tujuan Diskusi Kelompok**

Ismi & Akmal, (2020) tujuan dari diskusi kelompok adalah sebagai berikut :

- a) Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengambil pelajaran dari pengalaman-pengalaman yang disampaikan teman lain dalam kegiatan layanan diskusi kelompok.
- b) Memberitahukan kepada siswa lain bahwa setiap individu memiliki permasalahan sendiri-sendiri.
- c) Mendorong individu yang tertutup dan sukar untuk menyampaikan permasalahan menjadi berani dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya.
- d) Kecenderungan siswa dapat mengubah tingkah laku dan sikap-sikap setelah mengikuti kegiatan diskusi kelompok dan memiliki pandangan, kritikan dan saran dari teman yang lain.

(Sukardi, 1984) tujuan penggunaan teknik diskusi kelompok antara lain :

- a) Mengembangkan keberanian pada siswa untuk menyampaikan pendapat secara jelas dan terarah.
- b) Mencari kebenaran dari beberapa pendapat yang berbeda dan menjadi pertimbangan antara satu orang dengan orang lainnya.
- c) Belajar menemukan kesepakatan pendapat melalui musyawarah karena masalahnya telah dimengerti dan bukan karena paksaan atau terpaksa menerima karena kalah dalam pemungutan suara.
- d) Siswa yang hadir dalam layanan akan mendapatkan informasi dan pengetahuan yang berharga terkait permasalahan dari teman-teman yang hadir dalam diskusi kelompok dan pembimbing diskusi.

Berdasarkan bacaan diatas mengenai pendapat tentang tujuan diskusi kelompok, dapat disimpulkan bahwa diskusi kelompok bertujuan untuk memberikan kesadaran pada individu bahwa setiap orang memiliki permasalahan yang dialami. Mengembangkan ketrampilan dalam berbahasa dan lebih berani dalam menyampaikan pendapat, saran dan permasalahan yang dialami siswa. Siswa juga dapat berlatih

bagaimana menjadi pendengar yang baik menghargai pendapat orang lain dan menyampaikan saran atau kritikan.

### 3) Jenis-jenis Diskusi Kelompok

Menurut Syafi’ei dalam Destriana, (2017:34) terdapat 4 macam jenis diskusi kelompok diantaranya sebagai berikut :

#### a) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan diskusi yang dilaksanakan dengan membentuk dan membagi beberapa individu menjadi beberapa anggota yang berdiskusi dan membahas permasalahan yang sedang ada di masyarakat atau yang dialami oleh salah satu individu. Dalam diskusi kelompok terdapat beberapa peserta yang menjadi sekretaris dan akan mencatat diskusi kelompok yang dilakukan. Selanjutnya, apa yang sudah dicatat dapat diresume dan dipresentasikan dengan kelompok lain.

#### b) Diskusi Panel

Diskusi model panel ini dilaksanakan dengan menunjuk beberapa individu menjadi panelis atau orang yang menyajikan topik permasalahan entah dari yang dialaminya sendiri atau permasalahan yang sedang populer dikalangan masyarakat yang mana topik tersebut akan menjadi topik yang akan dibahas dalam diskusi panel dengan persetujuan anggota. Terdapat empat sampai delapan panelis yang dipilih sehingga salah satu panelis yang dipilih topiknya tentu memahami permasalahannya. Diskusi panel ini akan membuat panelis dan anggota diskusi saling memberi tanggapan dan masukan dalam sesi diskusi.

#### c) Dialog

Diskusi dialog merupakan diskusi yang dilakukan oleh dua orang yang ditampilkan dengan peserta diskusi, satu berperan sebagai narasumber dan satunya berperan sebagai responden dan individu yang lain akan berperan sebagai penanya. Sebagai narasumber harus menguasai pengetahuan yang lebih tentang permasalahan

atau topik yang akan dibahas, sedangkan individu yang menjadi penanya harus memberikan pertanyaan yang sesuai dengan topik. Selanjutnya, pendengar yang lain dapat berperan aktif dalam diskusi dialog dengan ikut serta bertanya, mengkritik, memberikan masukan dan tanggapan.

#### d) Seminar

Dalam diskusi seminar ini diperlukan tiga sampai enam orang yang berperan sebagai pembicara, pembicara ini harus memiliki materi dan membahas permasalahan dengan sudah ditentukan. Pemimpin kelompok disini berperan sangat penting dalam berlangsungnya acara karena mengatur pembagian waktu bagi pemateri, memimpin diskusi tanya jawab, dan membuat kesimpulan untuk berlangsungnya acara. Peserta dapat bertanya aktif selama waktu yang disediakan.

### **b. Kecanduan Game Online**

#### **1) Pengertian Kecanduan Game Online**

Kecanduan game online diproposalkan dalam DSM-V (2013) yang dulunya bukan disebut game online tapi biasa dikenal dengan *Internet Gaming Disorder*. Kecanduan game online didefinisikan sebagai individu yang bermain game online terus menerus dan terkadang cenderung mengabaikan kegiatan yang lain, dan akan mengakibatkan penurunan fungsi sehari-hari bagi individu.

(Weinstein, 2015) kecanduan game online dapat diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan atau memainkan game online secara berlebihan dan dapat mengganggu atau menghambat kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seorang pelajar yang semestinya seorang pelajar harus mengerjakan tugas wajibnya yaitu belajar materi pembelajaran baik disekolah ataupun dirumah. Dapat dilihat biasanya orang yang kecanduan bermain *game online* seringkali mengisolasi dirinya dan sering menarik diri dari pergaulan sosial atau lebih sering bermain game disuatu ruangan dari pada bermain bersama teman sebaya. Pelajar juga sering kali mengabaikan kegiatan yang ada

didunia nyata dan terus menerus mengejar target pencapaian dalam *game online* yang ia mainkan.

### c. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017: 8) merupakan suatu metode penelitian yang dimana pendekatannya berlandaskan atas positivisme, yang berguna untuk meneliti sampel tertentu terkait penelitian, pengumpulan datanya menggunakan instrument penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik. Yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan peneliti.

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang manipulasi dan melibatkan variabel independen. Mengendalikan variabel luar serta mengukur efek variabel independen pada variabel dependen (Hastjarjo, 2019). Metode eksperimen dibagi menjadi empat macam desain, yaitu, : (1) Pre-Eksperimental Design, (2) True Eksperimental Design, (3) Factorial Design, (4) Quasi Eksperimental Design (Sugiyono, 2011). Mengenai pendapat yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk menguji suatu variable terhadap variable lainnya dan didalam penelitian eksperimen ini terdapat pengontrolan terhadap variable penelitian. Peneliti ini menggunakan desain metode penelitian Pre-Eksperiment Design.

### Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pre-eksperimental design dengan bentuk One grup Pretest and Posttest Design yang terdapat pre-test sebelum adanya perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dibawah adalah desain Pre-Eksperimen Design :

**Pengukuran**

**Pengukuran**

(pre test)	perlakuan	(post test)
O1	X	O2

Tabel 3.1

Keterangan :

O1 : Nilai Pre-Test sebelum diberi layanan bimbingan kelompok topik kecanduan game online.

X : Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

O2 : Nilai Post-Test setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sesuatu hal yang akan dijadikan bahan penelitian untuk peneliti dan belum diketahui oleh peneliti. Menurut Suharsimi (2010: 116) menjelaskan bahwa 'Subjek penelitian adalah termasuk benda, orang atau tempat yang memiliki data untuk variabel penelitian melekat dan yang sesuai dengan permasalahan terkait'. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas X SMA salah satu sekolah di Yogyakarta.

### Alat Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang dipakai oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi agar lebih mudah supaya hasil penelitian yang di dapatkan lebih maksimal dan sistematis yang nantinya akan memudahkan peneliti untuk mengolah hasil penelitian. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan skala dan wawancara

#### 1) Skala Kecanduan Game Online

Dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu berbentuk checklist sebuah daftar, skala yang disusun menggunakan lima alternative jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kemudian subjek diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang

sesuai dengan kondisi subjek. Item item yang terdiri dari favourable yaitu item yang mendukung objek diukur, sedangkan untuk item yang terdiri dari unfavourable tidak mendukung objek yang akan diukur. Untuk melihat lebih jelasnya, dapat dilihat pada table berikut ini :

**Table 3.2**

**Skor Jawaban Responden Terhadap Instrument**

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

**Table 3.3**

**Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecanduan Game Online**

Variabel	Aspek	Indikator
Dampak Kecanduan Game Online	Kesehatan	Fisik menjadi lebih lemah
		Mata minus
		Kurang tidur
		Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas olahraga
		Kurang nafsu makan
	Psikologis	Memicu tindak kekerasan, perusakan dan pembunuhan mempengaruhi alam bawah sadar

		Terjadi kesenjangan antara kehidupan digame dan kehidupan didunia nyata.
	Akademik	Prestasi akademik menurun
		Mengabaikan waktu belajar untuk bermain game
		Konsentrasi belajar terganggu
	Sosial	Menarik diri dari lingkungan sosial
		Kurang peduli terhadap lingkungan sosial
		Relasi kurang luas
		Kurang interaksi dengan dunia luar
	Keuangan	Hidup boros
		Menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan uang
		Berbohong pada orang tua
		Mencuri uang

2) Pedoman Wawancara

Sugiyono (2013: 72) menjelaskan “wawancara merupakan suatu pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi secara mendalam dan melakukan tanya jawab, sehingga dapat menjelaskan makna atau topik tertentu. Wawancara digunakan agar peneliti mendapatkan informasi secara mendalam pada subjek. Berikut adalah pedoman wawancara yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecanduan game online yang terjadi pada siswa. Pedoman wawancara dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 3.4**

**Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Kecanduan Game Online Pada Siswa**

Variabel	Aspek	Indikator
----------	-------	-----------

# PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

Dampak Kecanduan Game Online	Kesehatan	Fisik menjadi lebih lemah
		Mata minus
		Kurang tidur
		Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas olahraga
		Kurang nafsu makan
	Psikologis	Memicu tindak kekerasan, perusakan dan pembunuhan mempengaruhi alam bawah sadar
		Terjadi kesenjangan antara kehidupan digame dan kehidupan didunia nyata.
	Akademik	Prestasi akademik menurun
		Mengabaikan waktu belajar untuk bermain game
		Konsentrasi belajar terganggu
	Sosial	Menarik diri dari lingkungan sosial
		Kurang peduli terhadap lingkungan sosial
		Relasi kurang luas
		Kurang interaksi dengan dunia luar
	Keuangan	Hidup boros
		Menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan uang
Berbohong pada orang tua		
Mencuri uang		

## Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini data yang digunakan adalah data yang valid, data yang dipakai juga merupakan jawaban dari subjek peneliti yang dapat menunjukkan tingkat kecanduan game online pada siswa kelas X di salah satu SMA di Yogyakarta. Pengelolaan data kuantitatif yang dipakai adalah data statistika.

#### d. Hasil Penelitian

- 1) Menurut (Fauziawati, 2015) berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Kuta” siswa yang teridentifikasi kecanduan game online akan menyisakan sedikit waktu untuk belajar dan pekerjaan rumah yang lain, sedikitnya waktu untuk belajar akan menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa. Terdapat 21 siswa dengan kategori tinggi dengan presentasi 38,2% dan 19 siswa dengan kategori sedang dengan presentasi 34,5%.
- 2) Menurut (Lebho, Lerik, & Wijaya, 2020) dalam penelitian yang berjudul “Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi Pada Remaja” terdapat orang yang kecanduan game online merupakan bukan orang yang merasa kesepian karena dari hasil uji variabel terdapat 7, 98 kali orang tidak kesepian bermain game online. Sedangkan 12, 156 kali merupakan orang yang tidak beraktivitas penuh. Sebesar 40,7% orang kesepian dan kebutuhan berafiliasi memberikan estimasi lebih rendah terhadap kecanduan game online. Sedangkan, 59,3% merupakan kecanduan game online yang ditentukan oleh faktor diluar faktor penelitian terkait seperti pergaulan teman sebaya, konformitas kelompok dan motivasi.
- 3) Menurut (Tinggi et al., 2020) dalam penelitian yang berjudul “Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja” menunjukkan bahwa mayoritas remaja usia 14-16 tahun (45,9%), berjenis kelamin laki-laki (74,8%) riwayat memainkan game online. Dalam kurun waktu kuran dari 1 tahun (63,1%) dengan waktu bermain game lebih dari 6 jam/hari (53,2%). Sebanyak 48 remaja (43,2%) tidak kecanduan game online. Remaja sebanyak 63 orang (56,8%) kecanduan game online. 38 remaja memiliki penyesuaian sosial baik (34,2%) dan 73 orang remaja (65,8%) memiliki penyesuaian buruk.

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan penelitian ini adalah terdapat faktor-faktor penyebab anak usia remaja memiliki kecanduan terhadap game online pada siswa SMA.

Keadaan yang miris yang menyebabkan permasalahan dikalangan pendidikan, yang menyebabkan perubahan tingkah laku sosial buruk bagi siswa yang kecanduan game online. Kebanyakan terjadi pada siswa laki-laki yang tidak dapat memprioritaskan waktu untuk belajar dan bersosialisasi dengan baik. Pengetahuan yang dimiliki siswa mengenai bahaya kecanduan game online akan menjadi bekal siswa untuk memperoleh informasi yang signifikan dan relevan untuk kebaikan dirinya sendiri dan orang lain. Namun, walaupun seseorang sudah mendapatkan pengetahuan mengenai bahaya kecanduan game online tidak menutup kemungkinan siswa akan berhenti bermain game online.

#### e. Pembahasan

##### Aspek-aspek Kecanduan Game Online

(Pande & Marhen, 2015) mengemukakan terdapat aspek-aspek kecanduan game online ada enam, yaitu :

##### 1) *Salience* (Kepentingan)

Individu yang mengalami kecanduan game online akan menunjukkan domain aktivitas yang mengutamakan bermain game online dari pada melakukan aktivitas yang lain, meninggalkan tugas sebagai pelajar dan hanya fokus pada dunia game, sehingga ia akan mempengaruhi alam bawah sadarnya, menganggap bahwa kehidupan nyata sama dengan kehidupan dalam game.

##### 2) *Euphoria* (Euforia)

Individu yang mengalami kecanduan game online akan memiliki kesenangan yang berlebihan ketika dirinya sedang bermain game online. Dengan begitu ketika game yang dimainkan kalah, akan terbawa suasana hingga di kehidupan nyata.

##### 3) *Conflict* (Masalah)

Terdapat pertentangan antara keinginan dan kenyataan yang tidak sesuai sehingga menyebabkan terjadinya konflik atau permasalahan yang timbul antara dirinya sendiri

dengan orang lain. Adanya permasalahan yang timbul tersebut akan mempengaruhi aktivitas pada individu tersebut yang mengakibatkan terjadinya hal-hal yang tidak diharapkan.

4) *Tolerance* (Toleransi)

Individu akan merasakan kepuasan ketika dirinya mengalami progress yang meningkat dalam bermain game online tersebut. Individu akan menghargai orang lain yang bermain game online.

5) *Withdrawal* (Pengarikan)

Berkaitan dengan hubungan sosial, individu yang kecanduan game online cenderung menarik diri dari pergaulan sosial, karena hanya menghabiskan waktu dirumah untuk menyelesaikan *mission* dalam game online, sehingga individu akan kurang dalam bergaul dengan teman sebaya.

6) *Relapse* (Kambuh)

Kecenderungan terhadap game online atau tidak akan mendapatkan ketenangan ketika tidak bermain game online. Ketika individu yang kecanduan game online sudah berhenti sejenak tetapi ia tidak bisa langsung berhenti karena kecenderungan untuk bermain game online sangat tinggi.

### **Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecanduan Game Online**

Terdapat dua macam faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan game online yaitu faktor internal dan eksternal (Subrahmanyam, Greendfield (2003) :

1) Faktor Internal

Game online menyediakan beberapa fitur yang terhubung dengan teman lain, hal tersebut membuat individu lebih tertarik dalam bermain game online karena dari game

tersebut individu akan menemukan banyak teman didunia maya (Wan dan Chiou, 2006). Fitur komunikasi dalam game tersebut dapat mengatasi rasa kesepian individu karena mereka dapat saling menghibur dengan menggunakan karakter lucu di game (Ducheneaut, Yee, Nickel dan Moore, 2006).

## 2) Faktor Eksternal

Tingginya tekanan emosional seperti, emosional sosial dan faktor lingkungan yang mempengaruhi. Anak remaja sekarang yang mengalami pada era generasi Z dan semakin berkembangnya teknologi komunikasi dan internet yang beredar luas dikalangan masyarakat dan apat dikonsumsi public dengan bebas. Pada saat usia remaja cenderung mementingkan bergaul dari pada prestasi belajarnya. Remaja cenderung bermain game online dengan seru bersama teman yang lain, sehingga teman yang lainpun juga akan mengikuti trend kekinian bermain game online.

## **Cara Mengatasi Kecanduan Game Online**

(Novrialdy, 2019) upaya pencegahan kecanduan game online, antara lain :

### 1) *Attention Switching* (Peralihan Perhatian)

Merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian agar individu yang mengalami kecanduan game tidak hanya terfokus pada game online yang dia mainkan. Peralihan perhatian akan memberikan perubahan yang signifikan untuk mencegah penurunan kecanduan game online, siswa dengan kecanduan game online dapat dialihkan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah, untuk mengisi waktu luang sepulang sekolah agar tidak hanya fokus digame online. Ekstrakurikuler sangat banyak macamnya seperti bidang olahraga, seni dan lain sebagainya, untuk melihat bakat siswa dan kemampuan siswa, sekaligus dapat membuat siswa untuk meninggalkan permainan game online. Karena ekstrakurikuler disekolah dapat memberikan banyak manfaat untuk siswa.

### 2) *Dissuasion* (Penolakan)

Melakukan diskusi merupakan tindak pencegahan kecanduan game online terhadap siswa, dengan memberikan nasihat, argument dan membujuk siswa untuk berbagi perasaan positif pada siswa. Tindakan persuasif ini biasa dilakukan oleh guru, teman sebaya, keluarga dan orang terdekat dari siswa.

### 3) *Education* (pendidikan)

Memberikan pelajaran sebagian besar bertujuan untuk membangun dasar kognitif bagi siswa yang kecanduan game online agar menjadi lebih baik sehingga individu dapat mengelola dirinya sendiri. Individu sendiri harus aktif dan memastikan diri agar terhindar dari kecanduan game online. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat membantu siswa agar tidak kecanduan game online, pergaulan teman sebaya atau sosialisasi dengan orang lain yang harus diperhatikan. Dengan begitu, pihak sekolah juga mampu memberikan fasilitas dukungan untuk mempromosikan siswa agar bertingkah laku positif.

### 4) *Parental Monitoring* (Pemantauan Orang Tua)

Merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh orang tua untuk mengawasi dan mengontrol anaknya dalam menggunakan alat elektronik, karena orang tua berperan penting dalam pergaulan dan kenakalan pada remaja. Komunikasi dengan orang tua sangat penting dalam penggunaan alat elektronik agar siswa terpantau dalam penggunaannya. Kurangnya arahan dari orang tua akan berkorelasi dengan tumbuh kembang anak mengenai pergaulan diluar rumah. Oleh karena itu, pengawasan orang tua sangat penting agar anak terhindar dari kecanduan game online.

### 5) *Resource Restriction* (Pembatasan Sumber Daya)

Memberikan pembatasan terhadap sumber daya untuk bermain game online. Sangat mudah untuk mengakses aplikasi game online, sehingga anak tidak akan kesulitan untuk menggunakannya. Remaja cenderung mengakses lebih lama game online karena mereka menemukan kesenangan dan kepuasannya sendiri. Orang tua dapat membatasi dalam

mengurangi uang saku pada siswa agar tidak disalahgunakan untuk membeli voucher game. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kecanduan game online.

### **Bentuk-bentuk Diskusi Kelompok**

(Fay, 1967) mengemukakan diskusi dapat dilakukan dengan bermacam-macam bentuk, berikut merupakan bentuk-bentuk pelaksanaan diskusi kelompok :

1) *The social problema meeting* (pertemuan masalah sosial)

Anggota diskusi akan bertukar pikiran dan saling mengungkapkan tentang permasalahan sosial yang ada dilingkungan sekitar dengan harapan individu menyadari bagaimana ia harus bertingkah laku dengan baik ketika berada di kehidupan sosial.

2) *The open-ended meeting* (pertemuan terbuka)

Anggota diskusi akan mengadakan pertemuan dan berdiskusi mengenai permasalahan yang dialami disekitar lingkungan dalam sehari-hari, anggota diskusi akan menyampaikan pikirannya untuk berdiskusi bersama-sama dan menyelesaikan permasalahan yang dialami.

3) *The educational-diagnosis meeting* (pertemuan diagnosis pendidikan)

Diskusi ini dilakukan dilingkungan sekolah dimana anggota diskusi saling bertukar pikiran dan membahas kembali materi pelajaran yang sudah diperolehnya.

### **Tahapan Pelaksanaan Diskusi Kelompok**

(Prayitno, 1995), terdapat empat tahapan yang harus dilaksanakan dalam melakukan diskusi kelompok diantaranya :

1) Tahap Pembentukan

Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok berperan ganda dalam diskusi kelompok sebagai pengatur dan pelaksana diskusi kelompok. Tugas pemimpin kelompok diantaranya menjelaskan alur kegiatan, tujuan kegiatan, langkah-langkah kegiatan, peraturan dan topik

permasalahan yang akan dibahas bersama dengan kelompok. Sedangkan tugas anggota kelompok yaitu menjalin kerja sama dan keakraban dengan anggota kelompok yang lain dan mengikuti segala rangkaian kegiatan diskusi.

## 2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok akan menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilanjutkan selanjutnya yaitu pada tahap inti kegiatan, pemimpin kelompok memberikan tawaran kepada anggota kelompok mengenai kesiapan dan fokus anggota untuk beralih pada tahap selanjutnya.

## 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini pemimpin kelompok akan menyampaikan topik permasalahan yang akan dibahas bersama-sama dengan anggota, terdapat tanya jawab yang aktif antara pemimpin dan anggota yang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dibahas secara mendalam dan mengupayakan untuk tuntas. Setelah itu pemimpin akan menyimpulkan kegiatan.

## 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, pemimpin kelompok akan menutup kegiatan dengan membaca doa atau mengucapkan salam. Tetapi, sebelumnya pemimpin kelompok meminta anggota untuk menyampaikan pesan dan kesan dan merefleksikan diri untuk anggota kelompok, diskusi kelompok di kegiatan akhir dapat membahas kegiatan lanjutan jika memang diperlukan.

## f. Kesimpulan

Perilaku kecanduan game online pada siswa yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain karena kebanyakan dari siswa yang mengalami kecanduan game online mengalami dampak yang bersifat negative, dapat dilihat dari lima aspek dampak kecanduan game online,

dari aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan keuangan. Siswa yang mengalami kecanduan pada game online memiliki ketertarikan secara berlebihan terhadap dunia game atau dunia maya, sehingga akan kesulitan ketika melakukan sosialisasi dengan dunia luar.

Untuk itu dapat diambil kesimpulan, dengan menggunakan teknik diskusi kelompok dapat menjadi alternatif bagi seorang konselor untuk melakukan pencegahan kecanduan game online pada siswa lain atau penanggulangan pada siswa yang sudah mengalami kecanduan game online. Dengan adanya pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa yang belum mengalami kecanduan game online akan berusaha semaksimal mungkin agar tidak bermain game online secara berlebihan, karena sudah mengetahui dampak-dampak yang dapat dihindari oleh siswa.

**Daftar Pustaka**

- Pande, Ni Putu Artika Mulyani, Marhen, Adijanati. 2015. *HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 KUTA*. *Jurnal Psikologi Udayana Vol (2) No (2) 163-171*.
- Nurul Ismi, Akmal. 2020. *Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa di Lingkungan SMA Negeri 1 Bayang*. *Journal Of Civic Education: Universitas Negeri Padang*.
- W. Fauziawati. 2015. *Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. *Buletin Psikologi: Universitas Negeri Padang*.
- Lebho, Maria Agustina, Lerik, M Dinah Charlota Wijaya, R Pasifikus Ch. 2020. *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja* : Universitas Nusa Cendana.
- Tantri Widyarti, Atik Hodikoh. 2020. *Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan: Poltekkes Kemenkes Bandung*.
- Syiful, Segala. 2014. *Konsep dan Makna pembelajaran*. Bandung: CV. ALFABETA