

ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DAN STRATEGI GURU BK DALAM PEMBERIAN LAYANAN BK

Ade Chita Putri Harahap¹, Abdul Halim², Alifia Azizah Ilmi³, Mira Dena Putri Panggabean⁴, Nur Azizah⁵, Rizka Aulia Yanda⁶
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
¹adechitaharahap@uinsu.ac.id, ²halimabdul2231@gmail.com,
³alifiazizah2404@gmail.com, ⁴mirapanggabean12@gmail.com,
⁵nurazizahaja238@gmail.com, ⁶rizkaauliandaa@gmail.com

ABSTRACT

Online game addiction is a disorder of impulsive control of excessive and abnormal use of online games, addiction can create persistent behavior that is not good and has an impact on itself where individuals will find it difficult to eliminate this behavior. Some service activities that have been provided by BK teachers to students to reduce the level of online game addiction in the form of classical guidance, individual counseling, and group guidance, Playing online games has positive and negative impacts. However, among students online games have a more dominant negative impact than positive. Therefore, the counseling teacher's strategy is very necessary so that the negative impact of online games among students can be reduced.

Keywords: *Online Game, Addiction, Counseling Teacher Strategy, Counseling Service*

ABSTRAK

Kecanduan *game online* adalah gangguan *control impulsive* penggunaan *game online* secara berlebihan serta tidak normal, kecanduan dapat membuat perilaku terus-menerus yang tidak baik serta berdampak pada sendiri yang mana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut. Beberapa kegiatan layanan yang telah diberikan oleh guru BK kepada siswa untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* berupa bimbingan klasikal, konseling individual, dan bimbingan kelompok, Bermain *game online* memiliki dampak positif dan negatif. Namun, di kalangan siswa *game online* lebih dominan memberikan dampak negatif daripada positif. Maka dari itu, strategi guru BK sangat perlu agar dampak negatif dari *game online* di kalangan siswa dapat dikurangi

Kata Kunci : *Game Online, Kecanduan, Strategi Guru BK, Layanan BK*

A. Pendahuluan

Fakta yang sedang marak-maraknya saat ini adalah *game online*. *Game online* merupakan jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer.

Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia *game online* diartikan sebagai suatu permainan yang pada saat dimainkan, pelakunya (pemainnya) sedang berada dalam jaringan (daring). *Game online* sangat

menarik para penggunanya dimana bagi pemain tampilan dan tantangan *game online* yang membuat para pemain tertarik untuk memainkannya. *Game online* dapat dimainkan oleh berbagai kalangan mulai dari pelajar SMA, SMP bahkan SD sampai orang tua.

Banyaknya siswa yang menghabiskan waktu serta uangnya hanya untuk bermain *game online*. Tak jarang, waktu belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya menjadi tidak efektif, sehingga siswa sama sekali tidak mempunyai waktu untuk belajar dan bersosialisasi. *Game online* semestinya tidak akan berdampak buruk jika siswa tidak sampai pada kecanduan. Menurut Yee dalam (Abdi & Karneli, 2020) Kecanduan *game online* adalah gangguan *control impulsive* penggunaan *game online* secara berlebihan serta tidak normal, kecanduan dapat membuat perilaku terus-menerus yang tidak baik serta berdampak pada sendiri yang mana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut.

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila selalu memikirkan tentang

game online sepanjang hari, merasa murung atau malas melakukan aktivitas lain, hari-harinya merasa tidak menyenangkan jika tidak bermain *game online*, sering berbohong demi bermain *game online*, menghambur-hamburkan uang hanya untuk kesenangan dalam bermain *game online*. Terdapat beberapa karakteristik perilaku kecanduan yaitu: ketika komunikasi topik pembahasan selalu terkait *game*, tidak bisa mengontrol diri, menjadi susah diatur, malas dalam belajar, menggunakan perilaku sebagai *coping*, suasana hati berubah-ubah, susah fokus dalam kegiatan pembelajaran, kegiatan sehari-hari menjadi terabaikan. *Game online* yang dimainkan secara berlebihan justru dapat merugikan diri sendiri seperti: Segi prestasi, Segi keuangan, Segi kesehatan, segi psikologis, segi sosial.

Ada pula dampak kecanduan *game online*, yaitu: (1) Paksaan, suatu dorongan dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus untuk bermain *game online*, (2) Penarikan, seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari hal-hal yang

berkenaan dengan *game online*, (3) Toleransi, hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*.

Berdasarkan beberapa kasus yang ditemukan di beberapa sekolah membahas tentang mengatasi kecanduan *game online* yang dilakukan oleh guru BK baik itu menggunakan layanan BK, teknik yang dilakukan guru BK serta strategi-strategi yang telah diberikan untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa.

Peneliti juga membahas tentang layanan-layanan yang di berikan oleh guru BK kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online*, dalam penelitian ini peneliti dan penelitian lain menggunakan layanan yang sama, hanya saja pada penelitian lain yang mana menambahkan teknik manajemen diri dan menggunakan aplikasi *screen time* untuk membantu siswa dalam menggunakan *game online*.

Guru BK memiliki tugas dalam memberikan pelayanan kepada siswa. Dimana pelayanan konseling dapat diartikan sebagai model teoritis untuk membantu individu membuat

keputusan hidup. Fokus pelayanan BK kepada siswa ialah untuk melakukan pencegahan dan intervensi terhadap masalah perkembangan, gangguan dalam pendidikan, urusan pribadi, sosial, dan karier. Guru BK dan orangtua siswa harus dapat mengingatkan dan memberikan awareness kepada siswa tentang efek serius dari kecanduan *game online*. Terkhusus bagi orangtua, seharusnya dapat memperhatikan dan mengawasi kegiatan anaknya yang bisa saja menimbulkan bahaya. Hal ini penting dilakukan karena orangtua siswa memiliki kesempatan untuk mengasuh dan membentuk gaya hidup sehat bagi anaknya.

Fenomena masalah siswa yang kecanduan bermain *game online* tersebut menjadi hal yang sangat perlu untuk segera ditangani, karena ketika seseorang memainkan *game online* sebenarnya permainan tersebut memberi manfaat bagi penggunaanya. Namun disayangkan, saat ini banyak orang yang telah menjadi kecanduan bermain *game online*. Oleh sebab itu, perlu adanya penanganan khusus dalam mengatasi atau meminimalisir kecanduan *game online* tersebut,

salah satu nya yang dapat dilakukan oleh guru BK.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang merupakan salah satu jenis penelitian yang menggambarkan suatu gejala tertentu secara detil dan mendalam.

Dengan menggunakan studi kasus dapat memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh peneliti karena peneliti memiliki sedikit kontrol atas sebuah kejadian dan situasi.

Kegunaan dari pendekatan penelitian kualitatif ini didasarkan atas pertimbangan bahwa untuk menangani masalah kecanduan game online memerlukan pelaksanaan layanan konseling yang terstruktur dan sistematis sehingga masalah kecanduan ini dapat digali secara mendalam. Selain itu, dengan menggunakan studi kasus, peneliti dapat memperoleh sebuah pemahaman atau gambaran pelaksanaan layanan konseling yang tepat untuk menangani masalah kecanduan game online.

Metode ini juga digunakan untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan agar dapat memahami individualitas siswa dengan lenih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya (Winkel, 2005).

Studi kasus yang digunakan pada penelitian ini diarahkan dalam penanganan sebuah kasus. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan secara garis besar dalam penanganan sebuah kasus adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, (5) follow up atau tindak lanjut (Supriyo, 2008).

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara yang selanjutnya menganalisis pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh guru BK.

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling yang telah dilakukan oleh guru BK untuk menangani kecanduan game online

dapat dimulai dari proses tahap demi tahap, yaitu sebagai berikut.

1. Tahap Pengantar/Pengenalan (Introduction)

Pada tahap ini, guru BK yang berperan sebagai konselor menerima siswa yang ingin konseling dengan hangat dan apa adanya. Setelah itu, konselor menyakinkan dan membuat siswa tersebut bisa merasa nyaman dan aman untuk memberitahukan masalahnya secara terbuka bersama dengan konselor.

2. Penjajakan (Investigation)

Pada tahap penjajakan, konselor berupaya untuk menjajaki hal-hal yang menyangkut permasalahan konseli. Hasil dari tahap penjajakan tersebut yaitu:

- a. Dikaji tentang waktu bermain yang dihabiskan konseli dalam 1 hari, terungkap konseli bisa bermain hingga 6-8 jam perharinya.
- b. Dikaji tentang apa yang membuat konseli ingin bermain game, terungkap bahwa konseli ingin meraih penghargaan dari game yang dimainkan.
- c. Dikaji dari lingkungan rumah terungkap bahwa konseli lebih

sering menghabiskan waktu dikamar menyendiri dengan handphonenya.

- d. Dikaji dari lingkungan keluarga terungkap bahwa Ibu konseli sering mencoba mengingatkan tetapi konseli tidak memperdulikan.
- e. Dikaji dari lingkungan pertemanan terungkap bahwa konseli hanya memiliki 1 teman dekat dan terungkap juga bahwa konseli seorang yang cukup pendiam dan penyendiri.
- f. Dikaji dari kesibukan orang tua konseli, terungkap bahwa orang tua konseli sangat sibuk, dan konseli sering kali hanya seorang diri dirumah.
- g. Dikaji tentang fasilitas bermain game, terungkap bahwa konseli memiliki semua fasilitas game di rumahnya, seperti: wifi, komputer, laptop dan handphone khusus gaming.
- h. Dikaji tentang apa saja yang menjadi kekhawatiran konseli saat penyakit kecanduan game online, terungkap bahwa konseli khawatir kalau dirinya akan larut dan kehilangan kehidupan sosial karena tidak memiliki teman, dan tidak mampu bersosialisasi

dengan baik dihadapan orang lain.

3. Penafsiran (Interpretation)

Pada tahap ini konselor menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap penjajakan. Hasil penafsiran yang telah dilakukan terkait tujuan perubahan dalam konseling yaitu:

- a. Konseli dapat memiliki pemahaman tentang tindakan yang dilakukan untuk mereduksi atau menurunkan kecanduan game online yang dialami.
- b. Konseli dapat memilih perilaku positif untuk menyikapi situasi dan kondisi dalam kegiatannya sehari-hari.
- c. Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman mengenai cara mengelola waktu dengan baik
- d. Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman tentang bersikap dengan kebiasaan yang bermanfaat untuk mengembangkan diri.

4. Pembinaan (Intervention)

Pada tahap ini, konselor mengajukan alternatif solusi dari

permasalahan konseli yaitu dengan menerapkan konseling individual dengan cara sebagai berikut:

- a. Diajak konseli agar memiliki keyakinan bahwa mampu mengatur hidup menjadi lebih teratur dan mampu mengelola waktu dengan positif
- b. Diajak konseli agar menimbulkan aktifitas yang tidak sia sia dan lebih positif
- c. Diajak konseli agar konseli menghilangkan kebiasaan bermain handphone secara berlebihan dan menggunakan handphone dengan sebaik mungkin

5. Penilaian (Inspection)

Konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama konseli dengan menggunakan laiseg (penilaian segera) dan juga laijapen (penilaian jangka pendek). Dengan hasil seperti berikut:

- a. Acuan: konseli memiliki pemikiran dan perlakuan mengontrol perilaku kecanduan terhadap game online
- b. Kompetensi: konseli memiliki kemampuan untuk memiliki cara baru dan pemahaman baru

terhadap penggunaan waktu yang baik

- c. Usaha: Konseli akan berusaha untuk tidak mengikuti semua keinginan hati agar bermain game online.
- d. Rasa: Konseli merasa senang dan lega setelah mengikuti proses konseling
- e. Kesungguhan: Konseli akan bersungguh-sungguh dan berusaha untuk mengurangi kecanduannya terhadap game online. Berdasarkan penilaian yang terjadi, konseli secara umum merasa lega karena dapat mengetahui cara pandang dan perilaku positif yang terarah dan dikuatkan konsep berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang positif dan terstruktur

Berdasarkan hasil layanan konseling Individual ini dapat dilihat bahwa konseli yang mengalami gangguan game online mampu untuk merubah perilakunya ke arah yang positif, perkembangan ini diarahkan melalui proses kognitif sehingga dari wawasan dan pemahaman yang didapat konseli akhirnya mengerti dan memahami bahaya dari kecanduan game online atas dasar

kesadaran sendiri dan tanpa paksaan dari siapapun termasuk konselornya.

Pembahasan

Perubahan yang terjadi dalam dinamika berpikir siswa mampu menunjukkan bahwa arah perubahan pertama yang harus dilakukan konselor adalah mengembangkan arah pikiran konseli ke arah yang positif dengan menunjukkan perbandingan aktifitas lain sebagai acuannya. Perubahan cara berpikir di awal sangat penting. Siswa atau remaja membutuhkan bantuan dalam mengurangi/menghilangkan tingkat kesenangan yang berlebihan ketika bermain game online yang mereka lakukan. Kesenangan berlebihan ketika bermain game online yang dialami siswa didasari oleh kognitif negatif yang dialami siswa.

Kognitif negatif yang dialami berupa sebuah harapan yang ingin dicapai ketika bermain game online, keyakinan dan kesalah pahaman dalam menanggapi keberadaan game online. Kognitif negatif siswa selanjutnya diidentifikasi dan diubah menjadi positif (Persada et al., 2017).

Setelah perbahan pada proses berpikir, penelitian ini selanjutnya

mengembangkan perasaan positif yang dimiliki konseli untuk mengembangkan diri dan menurunkan kesenangan berlebihan terhadap game online perasaan yang berlebihan itu telah membawa konseli ke arah ketergantungan yang berlebih dan poin “merasa” harus ditangani dengan baik oleh konselor/guru BK. Hal ini sejalan dengan pendapat (Wu et al., 2013) yang menyebutkan dalam tulisannya bahwa karakteristik kecanduan game online meliputi perasaan waktu yang terdistorsi, perasaan terkendali, tujuan, dan hilangnya kesadaran diri.

Kegiatan layanan yang telah diberikan oleh guru BK kepada siswa untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* berupa:

- a. Bimbingan klasikal, yaitu memberikan pemahaman tentang layanan BK dalam membantu permasalahan dan kesulitan siswa termasuk siswa yang mengalami kecanduan *game online* yang berdampak pada hasil belajarnya. Layanan yang diberikan oleh guru BK yaitu: memberikan materi-materi atau pemahaman tentang dampak kecanduan game online, Tanya

jawab, serta berdiskusi melalui media secara langsung saat di dalam kelas,

- b. Konseling individual yaitu: dengan layanan konseling individual, karna layanan inilah yang paling efektif untuk membantu siswa yang dilakukan secara bertatap muka secara langsung dan melaksanakan layanan individual ini secara bertahap agar permasalahan pada siswa tersebut benar-benar teratasi secara maksimal dan efektif,
- c. Bimbingan kelompok dan konseling kelompok ini mendiskusikan tentang permasalahan yang dihadapi oleh siswa dan dipecahkan bersama-sama. Pada layanan ini guru BK membagi kelompok-kelompok kecil dengan topik kecanduan *game online* serta memecahkan permasalahan dengan cara berkelompok.

Tidak hanya layanan bimbingan dan konseling saja diberikan oleh guru BK kepada siswa, tetapi guru BK juga memanfaatkan fungsi layanan tersebut berupa:

- a. Fungsi pencegahan, yang mana guru BK berpartisipasi dengan guru mata pelajaran dengan tujuan untuk mengatasi siswa agar tidak terlalu sering bermain *game online* pada saat dirumah,
- b. Fungsi pemahaman, yang mana guru BK memberikan pemahaman kepada siswa tentang bahaya dari keseringan bermain game online. fungsi pemahaman ini dapat dilakukan melalui bimbingan klasikal maupun individual,
- c. Fungsi pengentasan, yang mana guru BK membantu siswa yang mengalami kecanduan *game online* melalui konseling individual agar siswa benar-benar bisa mengurangi kegiatan bermain *game online* nya,
- d. Fungsi pengawasan, yang mana guru BK bekerja sama dengan orangtua untuk memantau aktivitas siswa saat berada dirumah.

Agar kegiatan tersebut terlaksanakan secara maksimal maka guru BK merancang program tahunan, semesteran serta membuat RPL agar kegiatan layanan BK dapat dilaksanakan secara efektif.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan sangat berdampak bagi siswa dikarenakan layanan yang diberikan sangat bermanfaat dan membantu siswa yang masih gemar bermain *game online* bahkan yang sudah mengalami kecanduan bermain *game online*.

Siswa yang bersangkutan juga melaksanakan kegiatan layanan yang diberikan baik itu saat didalam kelas maupun saat konseling individual secara bertahap sehingga dari kegiatan yang dilakukan itu sangat berpengaruh terhadap siswa yang pada awalnya siswa yang masih mengalami kecanduan *game online* yang berdampak pada hasil belajar, setelah melaksanakan kegiatan konseling individual secara bertahap siswa bisa mengurangi kegiatan bermainnya alhasil nilai yang diperoleh oleh siswa tersebut cukup baik dari pada sebelumnya.

Kendala yang dihadapi saat pemberian layanan kepada siswa yaitu pada saat melaksanakan kegiatan layanan konseling siswa tidak fokus dalam melaksanakan kegiatan yang diberikan sehingga kegiatan

Untuk mengatasi kendala tersebut guru BK membarikan pelayanan konseling individual semaksimal mungkin serta meberikan perhatian ke pada siswa dan mengingatkan kembali akan bahayanya jika bermain game online secara terus-menerus. jika konseling individual belum maksimal maka dilakukan kembali konselng individual lanjutan agar siswa benarbenar bisa terlepas dari kecanduan *game online*. Serta melakukan atau mengadakan evaluasi seperti: penilaian klasikal, kelompok, serta individual.

D. Kesimpulan

Fenomena masalah siswa yang kecanduan bermain game online tersebut menjadi hal yang sangat perlu untuk di segera ditangani, karena ketika seseorang memainkan game online sebenarnya permainan tersebut memberi manfaat bagi penggunanya.

Namun disayangkan, saat ini banyak orang yang telah menjadi kecanduan bermain game online tersebut sehingga mereka menyalahgunakannya. Khususnya pada anak-anak dan remaja, *game online* yang dimainkan secara berlebihan justru dapat merugikan diri

sendiri seperti: Segi prestasi, karena terlalu sering bermain game online, waktu belajar berkurang bahkan bisa sama sekali tidak menyisihkan waktu untuk belajar, menurunkan semangat belajar siswa .Segi keuangan, anak pecandu game online cenderung lebih boros, bahkan suka berbohong tentang uang, atau bahkan sampai mencuri uang orang tua agar bisa bermain game online. Segi kesehatan, siswa anak yang terlalu sering bermain game online sering lupa akan waktu, dan lupa akan makan, sehingga dapat mengganggu jadwal tidur serta makan, yang akan menimbulkan penyakit pada tubuhnya.

Bermain *game online* menimbulkan dampak positif dan dampak negatif yaitu: Dampak Positif, Berbagai macam-macam dampak positif yang dialami oleh banyak orang seperti bisa mendapatkan teman banyak didunia game online, membantu meningkatkan imajinasi dan strategi dalam memuntaskan segala sesuatu serta dapat menghasilkan uang. Sedangkan dampak negatifnya adalah mengekibatkan kesehatan terganggu pada pecandu game online, selain itu kerusakan fisik juga sangat mungkin

terjadi dan hasil belajar siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Hepper, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008).

Research

Design In Counseling ((Third Edit). Thomson Brooks/Cole.

Persada, G. A., Hafina, A., & Nurhudaya, N. (2017).

Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Indonesian Journal of*

Educational Counseling, 1(1), 79–92.

Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Pers.

Sari, A. (2012). Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp N 4 Padang. In *Document Repository Universitas Andalas. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*.

Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi