



**PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL *BEHAVIOUR* KONTRAK PERILAKU
UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA**

Duwi Sitoresmi¹¹Universitas PGRI Semarang

Email:dwisitoresmi123@gmail.com.

Info Artikel Abstrak

Riwayat Artikel

Diterima:

14 Januari 2022

Disetujui:

14 Maret 2022

Publikasi:

28 Juni 2022

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada remaja dengan menggunakan konseling individual behaviour kontrak perilaku. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode analisis data kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Menurut World Health Organization mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Pengertian Behaviour yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling individual. Dengan pendekatan konseling behaviour ialah konseling tingkah laku yang merupakan pelaksanaan aneka macam teknik dan prosedur yang berakar dari bermacam teori tentang belajar. Sedangkan teknik kontrak perilaku merupakan persetujuan antara 2 orang ataupun lebih (konselor dan konseli) dalam merubah perilaku tertentu dalam diri konseli. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah individu mampu untuk membuat kontrak perilaku yang telah disepakatai antara kedua belah pihak serta telah melaksanakan kontrak perilaku tersebut dan hasil nya individu dapat mengatasi masalah kecanduan game online yang sedang alami.

Kata kunci : Kecanduan game online, Konseling Individual, Behaviour, Kontrak perilaku

Abstract

The purpose of this study is to overcome online game addiction that occurs in adolescents by using individual behavioral contract counseling. This type of research is a qualitative research using descriptive qualitative data analysis method. Data collection techniques used in this study are observation and interviews. According to the World Health Organization defines online game addiction as a mental disorder that is included in the International Classification of Diseases (ICD-11). The definition of behavior used in this research is individual counseling. The behavioral counseling approach is behavioral counseling which is the implementation of various techniques and procedures rooted in various theories about learning. While the behavioral contract technique is an agreement between 2 or more people (counselor and counselee) in changing certain behaviors within the counselee. The results obtained from this study are individuals are able to make behavioral contracts that have been agreed upon between the two parties and have carried out the behavior contracts and the results are individuals can overcome the problem of online game addiction that is being experienced.

Keywords: Online game addiction, Individual counseling Behavior, Behavior contracts

PENDAHULUAN

Revolusi industri 4.0, ditandai dengan meningkatnya pemakaian teknologi (khususnya teknologi informasi) dalam bermacam macam sektor kehidupan. Kemajuan teknologi informasi sudah banyak memberikan manfaat serta kemajuan, akan tetapi jangan dibiarkan bahwa pemakaian teknologi yang tidak tepat guna serta berlebihan sangat membahayakan. Kecanduan internet dan kecanduan game online ialah kasus di masa revolusi industri 4.0. Pada era ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini sangat pesat dengan menciptakan produk teknologi yang memberikan manfaat serta kemudahan bagi masyarakat, baik dari manfaat ilmu pengetahuan, pembelajaran serta hiburan. Salah satu produk teknologi yang memberikan hiburan ialah game online. Menurut pandangan Akbar (dalam Adiningtias, 2017) menyatakan bahwa game online merupakan tipe game pc yang menggunakan jaringan pc (LAN ataupun internet), selaku medianya. Umumnya game online disediakan sebagai bonus layanan industri dari penyedia jasa online, ataupun bisa diakses langsung lewat sistem yang disediakan dari perusahaan yang sediakan game tersebut (Febriandari, 2016). Menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo (dalam Abdi & Karneli, 2020) terdapat 43, 7 juta gamer (56% di antara lain pria) di Indonesia, yang membelanjakan total US\$ 880 juta. Jumlah pemain permainan Indonesia paling banyak di Asia Tenggara, yang bermain permainan di telepon pintar, personal computer serta laptop, dan konsol. Tidak hanya itu ditemui 150 siswa (10, 2%) dari 1477 siswa yang bisa jadi mengalami adiksi. Kemudian, dengan analisis statistik, didapatkan 89 (59, 3%) dari 150 siswa yang bisa jadi hadapi adiksi bisa dikategorikan hadapi adiksi parah, serta sisanya bisa jadi bisa masuk jenis adiksi ringan. Sehingga, dapat diperkirakan prevalensi kecanduan game di antara pemain game di Indonesia adalah sekitar 6,1% (World Health Organization) tetapkan kecanduan game.

Game online menurut Kim dkk (dalam Trisnaini, 2018) adalah game atau permainan dimanainkan oleh banyak orang dengan waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online/internet. Berkaitan dengan perihal tersebut Young (dalam Rischa Pramudia Trisnani, 2018) mengemukakan bahwa game online merupakan permainan menggunakan jaringan, yang mana terjadi interaksi antara satu orang dengan yang yang lain dalam mencapai suatu tujuan permainan, melakukan misi, serta mencapai nilai paling tinggi dalam dunia virtual. Game online pada dasarnya diperuntukan untuk mengusir kepenatan ataupun hanya melaksanakan refreshing otak sehabis melakukan kegiatan tiap hari. Game online dapat memberikan manfaat berupa hiburan bagi remaja serta memberikan tantangan untuk memainkannya, hal itu yang menjadi salah satu hal yang sangat di sukai oleh remaja dalam bermain game online (Cambrige dalam Putra, 2021).

Tetapi pada realitasnya, game tersebut malah membuat orang menjadi kecanduan. Keseriusan bermain game yang tinggi membuat orang mengalami kecanduan yang berakibat terhadap sikap seseorang. Fenomena bermain game online di kalangan remaja merupakan suatu hal yang harus di perhatikan. Munculnya game online telah menimbulkan risiko baru bagi remaja, yakni risiko kecanduan game online. Sebagian akibat akibat tingginya keseriusan bermain game online adalah remaja jadi tidak mempunyai skala prioritas dalam menempuh kegiatan tiap hari, berperilaku kompulsif, tidak acuh pada sekitar, banyak meluangkan waktu buat bermain game online.

Kecanduan game online ialah salah satu tipe kecanduan yang diakibatkan oleh teknologi internet atau yang lebih diketahui dengan internet addictive disorder. Internet bisa menimbulkan kecanduan, salah satunya merupakan Computer game addiction (kelewatan dalam bermain game). Hal tersebut selaras dengan pendapat Weinstein (dalam Pande & Marheni, 2015) yang menyatakan bahwa kecanduan game online selaku pemakaian berlebih ataupun kompulsif terhadap permainan online yang mengusik kehidupan sehari-hari. Seorang yang kecanduan game online akan bermain game online secara berlebihan, mengisolasi diri

dari kontak sosial, serta memfokuskan diri pada pencapaian dalam permainan online serta mengabaikan hal-hal yang lain.

Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Dona Febriandari dkk (dalam Febriandari, 2016) menyatakan bahwa dalam proses penelitian menggunakan metode wawancara dan observasi kepada 10 anak muda di 2 warung internet (warnet) penyedia game online di Kelurahan Labuhbaru Barat didapatkan informasi bahwa pengunjung warnet lebih banyak merupakan anak muda berumur 10- 16 tahun serta didominasi oleh anak muda pria. Hal yang sangat banyak dilakukan oleh remaja tersebut adalah bermain game online. Anak muda tersebut mengatakan lebih suka bermain game online di warnet daripada berkumpul dengan sahabatnya dengan alasan bermain game online lebih mengasyikkan, bisa menghilangkan rasa bosan serta bisa melampiaskan kekesalan mereka di kehidupan nyata, 8 dari 10 anak muda berkata merasakan terdapat sesuatu yang hilang ataupun bosan bila tidak bermain game online dalam satu hari serta hendak timbul perasaan bahagia dikala mengawali bermain game online kembali. Seluruh remaja menghabiskan waktu bermain permainan online lebih dari 3 jam/hari serta biasanya bertambah tiap harinya. Data tersebut diperkuat kembali oleh penelitian yang dilakukan oleh Eunike Chrystina Eryanti (dalam Chrystina, 2020) di SMPN 2 Pabelan Kabupaten Semarang dengan mengambil sample 15 siswa, yang menunjukkan bahwa terdapat 9 orang remaja yang mengalami kecanduan game online, 5 diantaranya tidak pernah berinteraksi dengan teman – temannya, sedangkan 4 siswa remaja masih bermain bersama kawankawan lainnya. Lalu 6 siswa menunjukkan belum mengalami kecanduan game online, 5 siswa masih tetap berinteraksi dengan teman – temannya dan 1 orang yang tidak mau berinteraksi dengan teman temannya. Siswa berkata sehari bisa dua kali memainkan game online yaitu sepulang sekolah sampai sore, dan malam hari jam 09.00-12.00, jam 10.00-02.00, atau 10.00-03.00 bahkan ketika malam minggu bisa sampai subuh jam 5 pagi dan akibatnya mereka tidak tidur. Berdasarkan hasil wawancara mereka mengatakan jika sehari saja tidak memainkan game akan merasa tidak puas, gelisah dan sedih. Mereka juga sering mengabaikan orang lain bahkan orangtuanya ketika dipanggil/diminta tolong karena mereka sudah fokus dengan gamenya tersebut.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling individual. Menurut Prayitno (dalam Anggraini dkk, 2021) menjelaskan pemberian layanan konseling individual memiliki tujuan untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh siswa. Konseling individual lebih menanamkan nilai-nilai positif dalam diri klien, seperti mengarahkan konseli agar dapat bertingkah laku yang efektif dan efisien, baik dalam berinteraksi di lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behaviour. Pendekatan konseling behaviour ialah konseling tingkah laku yang merupakan pelaksanaan aneka macam teknik dan prosedur yang berakar dari bermacam teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar serta perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku serta konseling tingkah laku ialah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku (Corey dalam Rahayu, 2017)

Penerapan pendekatan behaviour dilaksanakan menggunakan teknik kontrak perilaku. Menurut Latipun (dalam Tutun, 2016) kontrak perilaku merupakan persetujuan antara 2 orang ataupun lebih (konselor dan konseli) dalam merubah perilaku tertentu dalam diri konseli. Konselor dapat memilah perilaku yang realistik serta bisa diterima oleh kedua belah pihak adalah: Persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat menentukan perilaku yang realistik serta dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku muncul sesuai dengan kesepakatan, imbalan dapat diberikan kepada siswa. Pada proses konseling ini, imbalan yang bersifat positif

terhadap perilaku yang dibentuk sangat penting dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan menggunakan layanan konseling individual pendekatan behaviour serta teknik kontrak perilaku dapat menjadi penajakan alternative dalam upaya mengurangi dan mengatasi permasalahan kecanduan game online. Penggunaan teknik kontrak perilaku ini dalam mengatasi kecanduan game online ini dapat efektif dan efisien karena kelebihan dari teknik kontrak perilaku ini adalah salah satu teknik yang sederhana dalam pelaksanaan, penerapannya dapat dikombinasikan, serta dapat mengubah perilaku seseorang. Hal ini diperkuat kembali dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dengan layanan konseling individu melalui pendekatan behaviour serta teknik kontrak perilaku dapat mengurangi serta mengatasi permasalahan kecanduan game online. Penelitian tersebut dilakukan oleh Yulia Miftahul Jannah (dalam Gunti, 2020) yang memperoleh hasil adanya perubahan perilaku individu yang sebelumnya berperilaku maladaptive menjadi adaptif akibat kecanduan game online dengan menggunakan Teknik kontrak perilaku. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menguji apakah konseling individual behaviour kontrak perilaku efektif dalam mengatasi permasalahan kecanduan game online pada remaja

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Instrumen dalam penelitian ini adalah Peneliti itu sendiri yang mana peneliti kualitatif sebagai human instrument. Kemudian mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam (deep interview) terhadap subjek. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif naratif dengan cara data yang sudah diperoleh dari subjek di lapangan akan dirangkum serta dipilih hal-hal pokok yang sesuai dengan tema atau hal penting yang berkaitan dengan penelitian ini, selanjutnya menulis laporan dan kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif naratif. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber yang mana menguji kredibilitas data dengan cara mengecek dari sumber yang lain. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dari orang tua subjek untuk keabsahan data peneliti.

Penelitian ini menggunakan penelitian metode deskriptif, penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam desain penelitian ini, tujuan penelitian deskriptif adalah menggambarkan, mengungkapkan dan menyajikan apa adanya sesuai dengan data, fakta, dan realita mengenai konseling behaviour kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan game online remaja.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan nama panggilan inisial B seorang Remaja Laki – laki yang sedang duduk di bangku sekolah Menengah Pertama kelas 7 atau kelas 1 SMP. Ia adalah anak kandung dari Ibu (A) dan Bapak (K), Si B 2 bersaudara yang mana ia sebagai kakak dan memiliki adek perempuan. Sejak kecil Orang tua B sudah memperbolehkan ia pegang Handphone yang mana tujuan awalnya adalah untuk belajar, akan tetapi dengan seiring berjalannya zaman Game Online bermunculan. An akhirnya B mengalami kecanduan Game Online dan hampir setiap hari memainkan Game Online tersebut. Dampak dari kecanduan game online tersebut prestasi akademik si B menurun dan lupa sering lalai akan tugas sekolah. Tujuan konseling kontrak perilaku adalah untuk mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil kecanduan game online remaja dengan pengambilan data menggunakan observasi sebelum diberikan layanan konseling individu behaviour kontrak perilaku.

Tabel 1. Hasil Observasi Kecanduan Game Online

No	Hal yang diamati	Hasil Observasi
1	Perilaku umum yang tampak misalnya intensitas subjek bermain game online	Subjek penelitian rata-rata bermain game lebih dari 8 jam setiap harinya
2	interaksi subjek dengan orang lain setelah atau saat sedang bermain online	Subjek penelitian lebih fokus dengan game daripada dengan lingkungan sekitarnya contohnya ketika diajak berbicara tidak merespon
3	intensitas subjek dalam membeli kuota internet atau pulsa dan dampak kecanduan game online	Subjek penelitian membeli kuota internet atau pulsa dengan jumlah yang besar
4	Subjek suka menyendiri ketika bermain game online	Subjek lebih suka menyendiri agar lebih fokus ketika bermain game online
5	Subjek merasa ingin terus menerus bermain game online	Subjek merasa ketagihan dan ingin bermain game di setiap harinya
6	Ekspresi emosional subjek	Subjek sering menunjukkan emosi teriak dan berkata kasar ketika sedang bermain game
7	Kegiatan sehari – hari subjek	Kegiatan sehari – hari subjek selain selalu bermain game online ia juga bermain dengan teman sebaya nya serta mengerjakan tugas sekolah daring.

Sedangkan hasil wawancara terkait kecanduan game online pada remaja ini adalah subjek mengakui bahwa setiap hari subjek memainkan game online yang mengakibatkan prestasi belajar di sekolah menurun. Kecanduan game online yang terjadi pada subjek dikarenakan sejak kecil subjek telah diberikan izin oleh orang tua nya untuk memegang Handphone yang mana tujuan utamanya adalah untuk belajar akan tetapi subjek tertarik bermain game sehingga mengakibatkan subjek mengalami kecanduan game online. Ada banyak game online yang dimainkan oleh subjek yaitu COC, Mobile Legend, FF, PUBG, dan lain-lain karena terdapat tantangan di setiap game yang dimainkan sehingga subjek merasa tertarik untuk memainkan game tersebut setiap hari. Subjek bermain game online dengan rata-rata lebih 8 jam setiap hari dan akibatnya subjek kurang mampu untuk membagi waktu bermain dan belajar, mengakibatkan lupa waktu (waktu makan, sholat, mandi serta membantu orang tua). Sedangkan interaksi sosial yang terjadi pada subjek mengalami penurunan dikarenakan lebih memilih untuk menyendiri dan memainkan game online dari pada bermain dengan temantemannya. Subjek sering menunjukkan emosional nya berupa teriakan dan kata kasar yang dilontarkan oleh subjek. Hal tersebut dibenarkan oleh orang tua subjek sebagai triangulasi data (subjek sekunder) dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan kepada subjek yang mana mendapatkan hasil Subjek penelitian rata-rata bermain game lebih dari 8 jam setiap harinya, Subjek penelitian lebih fokus dengan game daripada dengan lingkungan sekitarnya contohnya ketika diajak berbicara tidak mendengarkan ataupun merespon, Subjek penelitian membeli kuota internet atau pulsa dengan jumlah yang besar, Subjek lebih suka menyendiri agar lebih fokus ketika bermain game online, Subjek merasa ketagihan karena terdapat tantangan di setiap game yang dimainkan sehingga subjek merasa tertarik untuk memainkan game tersebut setiap hari, Subjek sering menunjukkan emosi teriak dan berkata kasar ketika sedang bermain game, serta subjek kurang mampu untuk mengatur waktu baik waktu bermain dan belajar.

Konseling yang pertama mendapatkan hasil yang disepakati pada saat sesi 1 ini adalah kontrak perilaku yang sudah dituliskan konseli/subjek diatas kertas yang diberikan oleh konselor/peneliti. Kontrak tersebut mengenai cara untuk mengurangi kecanduan game online yang konseli alami. Hasil kontrak perilaku yang dituliskan oleh subjek adalah : 1) Membuat jadwal belajar dan bermain yang harus ditaati, 2) Menaruh Smartphone di luar kamar, 3) mencari kesibukan seperti main bola, membantu orang tua dll, 4) lebih sering bersama teman dan keluarga.

Selanjutnya untuk konseling sesi kedua memperoleh hasil pengungkapan perubahan konseli yaitu mampu untuk mengurangi tingkat kecanduan game online yang ia alami dan mampu untuk membagi waktu antara bermain dan belajar. Dan diakhiri dengan kesepakatan konseli bahwa konseli akan berkomitmen untuk konsisten melakukan kontrak perilaku untuk kedepannya agar ia mampu mengatasi kecanduan game tersebut. Bukan hanya itu saja, melainkan dalam proses konseling berjalan mendapatkan hasil diantaranya: 1. Konseli mampu mengikuti proses konseling dengan antusias 2. Konseli mampu memahami inti dari konseling 3. Konseli mampu menunjukkan perubahan untuk mengurangi serta mengatasi kecanduan game online yang sedang ia alami.

Kecanduan game online dapat diartikan Menurut Young (dalam Pande dkk, 2015), kecanduan game online merupakan terdapatnya keterikatan dengan permainan. Pemain game online akan berpikir tentang permainan kala lagi offline serta kerap kali berfantasi menimpa bermain. Seorang yang kecanduan game online akan memfokuskan diri pada bermain permainan serta menelantarkan perihal lain semacam tugas sekolah, pelajaran, serta yang lain. Bermain game online jadi suatu prioritas yang wajib diutamakan. Perihal tersebut selaras dengan definisi dari Weinstein (dalam Pande dkk, 2015) yang menyatakan kecanduan game online selaku pemakaian berlebih ataupun kompulsif terhadap permainan online yang mengusik kehidupan tiap hari. Seorang yang kecanduan game online akan bermain permainan online dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial, serta memfokuskan diri pada pencapaian dalam permainan online serta mengabaikan hal- hal yang lain.

Sesuai dengan kasus yang dialami oleh subjek yang mengatakan bahwa sejak kecil ia diperbolehkan oleh orang tua memegang Handphone yang mana tujuan awalnya adalah untuk belajar, akan tetapi dengan seiring berjalannya zaman Game Online bermunculan. Dan akhirnya subjek mengalami kecanduan game online dan hampir setiap hari memainkan Game Online tersebut. Hal tersebut yang menjadi faktor yang mempengaruhi subjek mengalami kecanduan game online. Selaras dengan pendapat Immanuel dalam (Trisnaini, 2018) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seorang bermain game online yang mana dapat dilihat dari dalam (internal) serta luar orang tersebut(eksternal) diantaranya : 1. *Faktor internal* a. Keinginan. Kemauan yang kuat dari diri remaja untuk mendapatkan nilai yang besar dalam game online, sebab game online dirancang sedemikian rupa supaya gamer terus menjadi penasaran serta terus menjadi mau mendapatkan nilai yang lebih besar. b. Bosan. Rasa bosan yang dialami oleh remaja yang berada di rumah ataupun di sekolah, ketidakmampuan mengendalikan prioritas buat mengerjakan kegiatan penting yang lain juga menjadi pemicu munculnya adiksi terhadap game online. c. Kontrol diri. Minimnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga ia kurang mengestimasi akibat negatif yang muncul dari bermain game online secara kelewatan. 2. *Faktor eksternal* a. Lingkungan, Lingkungan yang kurang terkendali sebab memandang sahabatnya yang lain banyak yang bermain game online. b. Hubungan Sosial, Kurang mempunyai kompetensi sosial yang baik sehingga para remaja memilah alternatif bermain game online selaku kegiatan yang mengasyikkan. c. Harapan, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya buat menjajaki bermacam aktivitas semacam kursus-kursus ataupun les-les, sehingga kebutuhan primer anak, semacam kebersamaan, bermain dengan keluarga jadi terlupakan. Selain faktor yang mempengaruhi, berdasarkan hasil observasi yang menyatakan bahwa subjek merasa ketagihan dan ingin

bermain game di setiap harinya, lalu subjek lebih fokus dengan game daripada dengan lingkungan sekitarnya contohnya ketika diajak berbicara tidak merespon.

Hal tersebut selaras dengan pendapat Lemmens (dalam Trisnaini, 2018) yang mengemukakan tentang aspek aspek kecanduan game. Ada tujuh aspek – aspek kecanduan game online diantaranya: 1) Saliency, bermain game online menjadi kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan sehari – hari individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya lagi), dan perilaku (melakukan secara berlebihan). 2) Tolerance, sebuah proses yang mana kegiatan individu dalam bermain game online meningkat, akibatnya secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya. 3) Mood modification, mengacu terhadap pengalaman subjektif sebagai hasil yang kaitannya dengan bermain game online. 4) Withdrawal, perasaan yang kurang menyenangkan serta akibat fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (moodiness) dan sering marah (irritability). 5) Relapse, aktivitas bermain game online yang berlebihan akan mendorong individu secara cepat mengulangi perilaku bermain game online tersebut setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, hasil observasi, wawancara dan pelaksanaan treatment menunjukkan terjadi perubahan positif subjek. Perubahan positif tersebut yaitu subjek sudah mampu membuat jadwal belajar dan bermain serta konsisten dengan jadwal yang sudah ia buat, lalu subjek mampu untuk menjauhkan handphone sebelum tidur sehingga ia mampu untuk mengurangi intensitas bermain game online yang berlebihan, serta subjek merasa waktu dengan keluarga itu lebih banyak serta subjek mampu menyalurkan hobi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan pendekatan behaviour teknik kontrak perilaku dapat digunakan secara efektif dan efisien dalam mengurangi serta mengatasi permasalahan yang subjek alami yaitu kecanduan game online. Karena menghasilkan perubahan tingkah laku yang positif.

PENUTUP

Berdasarkan paparan data, hasil penelitian, dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan maka diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan konseling individual dengan pendekatan behaviour teknik kontrak perilaku mampu secara efektif dan efisien mengurangi dan mengatasi masalah remaja/subjek yaitu kecanduan game online. Dengan diberikan layanan berupa konseling individual sebanyak 2x sesi konseling subjek telah mengalami perubahan positif. Perubahan positif tersebut yaitu subjek sudah mampu membuat jadwal belajar dan bermain serta konsisten dengan jadwal yang sudah ia buat, lalu subjek mampu untuk menjauhkan handphone sebelum tidur sehingga ia mampu untuk mengurangi intensitas bermain game online yang berlebihan, serta subjek merasa waktu dengan keluarga itu lebih banyak serta subjek mampu menyalurkan hobi. Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu: 1) Jumlah responden yang hanya 1 orang (Individual), tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. 2) kurangnya eksplorasi teori yang dapat memperkaya penelitian dan hasil dari penelitian itu sendiri. Berdasarkan penelitian yang telah dijalankan ada beberapa saran yang dapat diajukan untuk peneliti selanjutnya, sebagai berikut: 1) Variabel yang digunakan untuk penelitian ini sangat sedikit, oleh sebab itu pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lainnya yang berhubungan dengan kecanduan game online. 2) Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini hanya 1 orang (individual). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah sampel yang akan digunakan, sehingga akan mendekati gambaran hasil yang lebih mendekati kondisi yang sebenarnya. 3) Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Adiningtiyas, S. (2017). Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online (The role of teacher in overcoming addiction to online games). *Jurnal KOPASTA*, 4(1), 28–40. www.journal.unrika.ac.id/JurnalKOPASTA
- Anggraini, V., & Karneli, Y. (2021). Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 935–942. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.456>
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50–56.
- Gunti, E. (2020). Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Durasi Bermain Online Game Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Gameonline dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p05>
- Putra, B. B. (2021). Pengaruh Game Online Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari- hari. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/rpyje>
- Rischa Pramudia Trisnani, S. Y. W. (2018). Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Peer. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiolog*, 13(02), 1689–1699.