

PENANGANAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK PEKERJAAN UMUM NEGERI BANDUNG

Apriadi Bahtiar¹

apriadibahtiar1995@gmail.com

Abstrak

Game online merupakan sebuah mesin permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa. Banyak anak yang menghabiskan waktu dan uangnya untuk bermain internet *game online*. Tidak jarang, waktu belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya menjadi berkurang, atau bahkan siswa sama sekali tidak mempunyai waktu untuk belajar dan bersosialisasi. Fenomena kecanduan *game online* ini diperkirakan berdampak negatif pada peserta didik. Peserta didik yang kecanduan *game online* merasakan dampak dari game itu sendiri. Untuk mengantisipasi efek buruk yang akan terjadi dan untuk meminimalkan kecanduan *game online* dibutuhkan kerjasama antara pihak sekolah dan orang tua. Hasil penelitian ini adalah kecanduan bermain *game online* berdampak pada penyelesaian tugas peserta didik di sekolah, selain itu hubungan sosial akan terganggu dan lebih menjadi pribadi yang lebih menarik diri. Kegiatan ini dilakukan dengan proses konseling individual.

Kata Kunci : Kecanduan, *Game Online*, Peserta Didik

A. PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi, teknologi, industrialisasi serta informasi yang semakin canggih menghasilkan perkembangan pesat dan beraneka ragam guna membantu pemenuhan kebutuhan manusia. Tidak terkecuali dampak teknologi untuk peserta didik yang sedang marak dan banyak digunakan saat ini yaitu *game online*, yang merupakan permainan yang dimainkan secara online via internet. *Game online* menawarkan fasilitas lebih karena para pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media chatting. *Game online* tentu mempunyai daya tarik di mata pecinta game,

¹ SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung Provinsi Jawa Barat

karena pada monitor terdapat gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata. Perkembangan yang begitu pesat dapat memudahkan peserta didik mendapatkan akses untuk mendownload dan memainkan game tersebut. Games online digunakan oleh peserta didik untuk menghilangkan perasaan bosan, stress, atau bahkan menjadi salah satu media untuk bisa mendekati diri dengan teman-teman yang lainnya. Namun pada nyatanya tidak sedikit game online yang malah merugikan dirinya sendiri².

Permainan *game online* yang menarik biasanya menyebabkan berbagai masalah seperti sosial dan emosional, meskipun demikian pemakai *games* tidak dapat menghentikan keinginannya untuk bermain³. Dampak dari *games online* membuat aktivitas individu cenderung menjadi terbelengkalai terutama berkenaan dengan akademiknya atau menurunnya motivasi dan komitmennya dalam belajar⁴. Penelitian yang dilakukan Mark Griffiths pakar adiksi video game di Amerika dari Nowingham Trent University mengungkapkan pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain game online setiap hari, dan yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu.

Terdapat dua macam gejala adiksi game online yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik ialah sindrom carpal tunnel mata menjadi kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan menjadi tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri, dan gangguan tidur. Gejala psikologis adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua dan guru disekolah mengenai aktivitasnya dan tanpa adanya interaksi dengan teman sebaya (kelompok)⁵.

² A. M. R. Sakinah, *Hubungan antara tingkat kecerdasan emosi dan kecenderungan perilaku agresif pada pemain Games online*. (Universitas Negeri Sunan Ampel, 2021).

³ H. Bramadan, Kontribusi Regulasi Diri terhadap Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa yang Bermain *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 2021, 12–22.

⁴ N. Nisrinafatim, Pengaruh *games online* terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 2020, 135–142.

⁵ A. Rini, *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. (Jakarta: Pustaka Mina, 2011).

Hasutan atau dorongan orang lain menjadi faktor lingkungan yang berpengaruh kepada peserta didik mengalami kecanduan games online dan peserta didik tersebut memang mempunyai keinginan sendiri bermain games online untuk mencari perhatian orang tua dan menyibukan diri untuk mendapatkan kesenangan semata⁶. Kecanduan ini memiliki beberapa tingkatan yang dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsif yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa memedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri individu⁷.

Peserta didik yang mengalami kecanduan *games online* ditandai dengan susah tidur (insomnia), sakit kepala, dan yang bahaya adalah terganggunya mental peserta didik⁸. Kecanduan *games online* membuat kehilangan kontrol diri dan menyebabkan masalah pada kehidupan peserta didik, merasakan kehilangan kontrol diri dan menyebabkan masalah di kehidupan peserta didik, merasakan kebutuhan untuk bermain games, menghindari permasalahan dengan bermain game, serta merasa cemas⁹ dan gelisah ketika tidak bermain game¹⁰. Hal ini dapat menyebabkan kemerosotan perilaku atau yang juga dikenal dengan akhlak¹¹.

Kecanduan *games online* akibat dari tingginya intensitas peserta didik dalam bermain *games*. Peserta didik yang sudah kecanduan cenderung lebih memilih untuk bermain *games* daripada mengerjakan pekerjaan lain dan akan

⁶ C. E. Dalimunthe, *Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Games online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan*. (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019)

⁷ S. W. Adiningtyas, Peran guru dalam mengatasi kecanduan *games online*. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1), 2017.

⁸ G. L. Ondang, B. J. Mokal, & S. Y. V. I. Goni, Dampak *Games online* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 2020.

⁹ E. Hidayana, C. Jannah, A. S. Hartinah, & M. R. Subhi, Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 2020, 37-45.

¹⁰ R. A. Pratama, E. Widiyanti, & H. Hendrawati, Tingkat Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 2020.

¹¹ I. Shofwan, Pengembangan Instrumen Penilaian Akhlak Mulia Berbasis Al-Qur'an. *Madaniyah*, 8(2), 2018, 199-208.

memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas¹². Kecanduan ini terdiri atas tingka kecanduan ringan, sedang, dan berat. Kecanduan ringan apabila bermain *games online* dengan pola hidup yang mulai tidak teratur dan malas melakukan segala sesuatu. Dikatakan kecanduan ringan apabila individu merasa antusias apabila ditanya tentang *games online* sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai hal. Sedangkan seseorang dengan kecanduan berat akan timbulnya sifat ingin menirukan karakter dalam *games* sehingga menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat, pada tingkat ini seseorang sudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain *games*¹³.

Peserta didik menghabiskan waktu untuk bermain *games online* akan terjadi gangguan terutama kehidupan belajar, sosial, sekolah, dan pekerjaan. Lebih spesifik, individu yang pada umumnya masih duduk di bangku sekolah menghabiskan waktu dengan bermain *games online* menyebabkan merosotnya prestasi belajar¹⁴. Motivasi berperan dalam penguatan belajar peserta didik, motivasi membantu peserta didik menentukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilalui¹⁵. Peserta didik sibuk dan aktif menggunakan *gadget* di sekolah sehingga muncul penurunan kualitas dalam kehidupannya. Oleh karena itu, individu hendaknya mampu memperoleh pemahaman untuk melakukan kegiatan sesuai tanggung jawab dan tugas dalam mencapai keberhasilan prestasi akademik¹⁶.

¹² D. E. Kurniawan, Pengaruh intensitas bermain *games online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 2017.

¹³ R. A. Pratama, E. Widiarti, & H. Hendrawati, Tingkat Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 2020.

¹⁴ O. Dinata, & R. Risdayati, *Hubungan Kecanduan Games online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Games online Clash of Clans Pada Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Riau)*. (Riau University, 2017).

¹⁵ R. Pratiwi, & Y. Karneli, Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 2021, 1–4.

¹⁶ S. A. Yani, & Y. T. Ningsih, Studi Deskriptif Prestasi Akademik Mahasiswa yang Mengalami Kecenderungan Kecanduan *Games online X* di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 2022, 1–8.

Pada kasus yang ditangani, diharapkan peserta didik mampu berperilaku positif dengan menunjukkan sikap, tindakan dan bertanggung jawab yang positif untuk membantu mengurangi kecanduan *games online* yang dialami konseli itu sendiri. Sikap positif, yang terarah dan tanggung jawab yang dipilih untuk mengurangi kecanduan yang dialami sejalan dengan perubahan cara berpikir dan perasaan yang telah di miliki sebelumnya¹⁷.

Proses bantuan yang dilakukan antara lain melakukan bimbingan atau konseling secara langsung kepada seseorang yang mengalami kecanduan *games online*, konseling tersebut dilakukan dengan adanya ahli konselor¹⁸. Layanan yang dapat diberikan kepada klien salah satunya adalah dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling individual kepada klien yang memiliki kecanduan *games online*¹⁹. Konseling individual adalah layanan yang membantu peserta didik mengentaskan masalah pribadinya. Konseling individual mengarahkan peserta didik untuk mampu melakukan manajemen waktu. Hal ini bertujuan supaya individu mampu membedakan kebutuhan dan keinginannya, selanjutnya membuat jadwal dari yang terpenting dan mampu untuk menerapkannya. Orang yang kecanduan *games online* cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih buruk dibandingkan dengan yang tidak kecanduan. Individu yang kecanduan *games online* akan memiliki dampak negatif terhadap kemampuan mengelola waktunya.

Berdasarkan data di atas, memberikan suatu gambaran tentang pengaruh negatif bermain game online. Munculnya gejala-gejala kecanduan game online pada peserta didik di lingkungan sekolah yaitu SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung, mendorong untuk dilakukan proses upaya bantuan bimbingan dan konseling bagi siswa untuk mengurangi kecanduan game online yang berdampak negatif pada keadaan fisik dan psikis. Apabila kecanduan terhadap

¹⁷ S. Abdi, & Y. Karneli, Kecanduan *Games online*: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 2020, 9–20.

¹⁸ N. Jannah, M. Mudjiran, & H. Nirwana, Hubungan kecanduan games dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 2015, 200–207.

¹⁹ R. Ahmad, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (UNP Press, 2013).

game online ini dibiarkan maka akan menjadi permasalahan bagi siswa karena berdampak buruk terhadap siswa yang bersangkutan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yaitu salah satu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala tertentu secara rinci dan mendalam. Studi kasus dilaksanakan dengan layanan konseling Individual untuk menangani kecanduan *games online peserta didik kelas X SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung*. Selain itu juga, untuk menggali lebih dalam karakteristik individu yang mengalami kecanduan *games online*. Studi kasus ini dilakukan pada satu orang peserta didik kelas X jurusan TPM yang saat ini sedang mengikuti proses belajar di SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung. Teknik yang digunakan adalah wawancara konseling dengan klien yang menjadi objek dalam pelaksanaan studi kasus ini.

B. PEMBAHASAN

Perkembangan Games online sampai saat ini sangat pesat. Game Online menyajikan beragam jenis permainan yang lebih canggih dan khusus dibuat untuk memikat siapa saja yang ingin memainkannya, dan jika telah memainkannya fitur-fitur yang ditawarkan menjadi lebih bagus lagi sehingga pemain menjadi lebih sering untuk memainkannya. Game online yang digunakan atau dimainkan secara berlebihan dan kemudian perilaku yang muncul oleh pemain menjadi negatif maka efek buruk dari bermain *games online* menjadi sangat lekat pada diri si pemain²⁰. Individu yang mengalami kecanduan *games online* merupakan suatu bentuk ketidakstabilan dalam kemampuan mengendalikan dirinya dari aktivitas bermain games sehingga ia menjadi tertarik untuk memainkannya.

Layanan konseling individual diberikan kepada ST, ST merupakan siswa kelas X TPM SMK Pekerjaan Umum Negeri Bandung. ST memulai main

²⁰ R. Syahrana, Ketergantungan online games dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 2015.

game ketika sekolah dilakukan dari yaitu ketika SMP kelas 1. Pada awalnya ST memainkan game online untuk mengisi waktu luang ketika sekolah diberlakukan daring. ST bisa memainkan beberapa jenis game online diantara PUBG atau Mobile Legend. ST menyampaikan dapat bermain game sampai larut malam. Pertama memainkan game online ST hanya beberapa jam saja sampai akhirnya ST menemukan kesenangan dan ketertarikannya pada game online. Waktu sekolah yang dilakukan secara daring menurut ST sangat membosankan dan banyak waktu luang, sedangkan tugas ia mampu mengerjakan dengan beberapa menit saja. Ketika tugas sudah selesai dan banyak waktu luang ST baru memainkan game online tersebut. Akan tetapi ketika kesenangan dan ketertarikannya semakin meningkat ke game online ST mulai lupa dengan tugasnya dan kewajibannya sebagai peserta didik yang akhirnya ketika di SMK ST banyak tugas yang tidak selesai, selain itu ST juga sering tertidur di kelas dan tidak sedikit ST banyak absen di sekolahnya.

Dalam proses konseling individu teknik yang digunakan yaitu Teknik self management²¹. Langkah pertama, melakukan observasi dan pengamatan kepada peserta didik. Pada tahap ini peserta didik sengaja mengamati dan mencatatnya dengan teliti. Catatan yang digunakan bisa menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Beberapa hal yang perlu dicatat mengenai tingkah laku klien diantaranya frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku, dalam hal ini berkenaan dengan kecanduan *games online* yang ia alami. Langkah kedua, evaluasi diri. Pada tahap ini, klien membandingkan antara hasil tingkah laku dengan hasil target tingkah laku yang telah dibuat oleh klien. Perbandingan ini bermaksud untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi perubahan yang sudah dialami oleh klien. Sehingga terlihat apakah target tingkah laku yang ditetapkan akan terwujud atau tidak.

Langkah ketiga, pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Pada tahap ini klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Pada tahap ini merupakan yang

²¹ K. Gantina, *Teori dan teknik konseling*. (Indeks, 2011).

paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkelanjutan. Pertama, Penguatan, membuat dan menentukan hal yang penting dan prioritas untuk dilakukan. Misalkan penyelesaian tugas dan sosialisasi dengan teman-teman dikelasnya serta peserta didik tidak fokus pada game dan dapat menyelesaikan tugas serta remedial yang masih belum terselesaikan.

Kedua, peserta didik menentukan hal penting namun tidak mendesak, hal ini dilakukan dengan mengembangkan perencanaan dan menggunakan waktu yang tersedia dengan cara seefisien mungkin, hal ini perlu dilakukan oleh peserta didik dengan membuat rincian kegiatan yang akan ia lakukan setiap harinya yang penting untuk ia kerjakan, misalnya mengerjakan tugasnya yang belum selesai, berdiskusi dengan teman, dan sosialisasi ke teman-teman kelasnya. Ketiga, tidak penting namun mendesak, hal ini perlu dipahami bahwa klien harus mengetahui hal yang tidak penting yaitu mengurangi intensitas bermain games, dan hal mendesaknya adalah penyelesaian tugasnya. Peserta didik perlu membatasi dengan sangat tegas ketika ia ingin bermain games, ia harus mampu mengendalikan dirinya agar mampu menahan diri dan mengontrol dirinya. Keempat, menentukan hal yang tidak penting dan tidak mendesak. Hal ini perlu dilakukan oleh Peserta didik agar ia mampu menyadari bahwa hal ini bisa ia urutkan di prioritas terakhir.

Proses konseling yang diberikan kepada ST dikatakan berjalan dengan baik. karena setelah proses konseling ST dapat membuat skala prioritas yang harus dilakukan oleh ST selain bermain game. Proses konseling juga berjalan secara terbuja sehingga konselor dapat mengarahkan dan membantu ST untuk menemukan solusinya sendiri mengenai kecanduannya terhadap bermain game.

C. PENUTUP

Games online akan membawa dampak yang negatif bagi peserta didik apabila permainan ini dimainkan secara berlebihan sehingga terganggu kegiatan akademiknya disekolah maupun diluar sekolah. Untuk mengatasi

adanya dampak negatif akibat *games online*, diperlukan penanganan lebih lanjut misalnya dengan pemberian layanan konseling perorangan pada individu yang mengalami kecanduan *games online dengan beberapa teknik lainnya*. Selain itu, Untuk mengatasi adanya dampak negatif akibat kecanduan game online, diperlukan bimbingan dan konseling dari sekolah. Bimbingan dan konseling menyediakan penanganan khusus bagi siswa yang kecanduan game online, diantaranya menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan dan fungsi pengawasan (advokasi). Pada fungsi pencegahan, fungsi pemahaman dan fungsi pengentasan hanya guru BK dan personel sekolah yang menangani siswa tersebut. Apabila guru BK dan sekolah sudah mengalami kesulitan dalam penanganan siswa tersebut maka diberlakukan fungsi pengawasan yaitu pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga siswa dalam penanganan dan pengawasan siswa kecanduan game online. Untuk para pembaca, semoga hasil studi kasus ini menjadi gambaran akan banyaknya kerugian yang terjadi apabila mengalami kecanduan *games online*. Kerugian ini bukan hanya dari segi kondisi pribadi, melainkan hubungan sosial juga akan terhambat karena akan menarik diri dari lingkungan sosial yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *Games online*: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan *games online*. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. UNP Press.
- Bramadan, H. (2021). Kontribusi Regulasi Diri terhadap Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa yang Bermain *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 12–22.
- Dalimunthe, C. E. (2019). *Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Games online Melalui Layanan Konseling*

- Individual Di SMP Al-Hidayah Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Dinata, O., & Risdhayati, R. (2017). *Hubungan Kecanduan Games online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Games online Clash of Clans Pada Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Riau)*. Riau University.
- Gantina, K. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. I. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37-45.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan games dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain *games online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh *games online* terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135–142.
- Ondang, G. L., Mokalau, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak *Games online* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Pratama, R. A., Widianti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2)
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 1–4.
- Rini, A. 2011. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina.
- Sakinah, A. M. R. (2021). *Hubungan antara tingkat kecerdasan emosi dan kecenderungan perilaku agresif pada pemain Games online*. Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Shofwan, I. (2018). Pengembangan Instrumen Penilaian Akhlak Mulia Berbasis Al-Qur'an. *Madaniyah*, 8(2), 199-208.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online games dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Yani, S. A., & Ningsih, Y. T. (2022). Studi Deskriptif Prestasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami Kecenderungan Kecanduan *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 1–8.