

**PENERAPAN KONSELING KELUARGA UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 21 SURABAYA**

**APPLYING THE FAMILY COUNSELING TO DECREASE THE ADDICTION OF ONLINE GAME AT THE
STUDENTS OF THE SECOND GRADE IN SMPN 21 SURABAYA**

Fitri Ma'rifatul Laili

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: rikaphity@gmail.com

Wiryo Nuryono, S. Pd., M. Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
n.wiryo@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperiment design* dengan jenis *pre-test post-test one group design*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi yakni menggunakan angket yang dibagikan kepada 34 siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya dan diambil 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa $N=7$ dan $x=0$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka diperoleh harga $p=0,008$, harga tersebut lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya" dapat diterima.

Kata Kunci : konseling keluarga, kecanduan *game online*

ABSTRACT

*This study aims to determine the application of family counseling to reduce addiction to online games in eighth grade students of SMP Negeri 21 Surabaya. This type of research is the study design experiment with the type of pre-test post-test one group design. The methods used to collect the data of students who have a high level of online gaming addiction that is using a questionnaire distributed to 34 students of class VIII SMP Negeri 21 Surabaya and taken 7 students who have a high level of online gaming addiction. The data analysis technique used is nonparametric statistics using the sign test. The results of the sign test analysis showed that $N = 7$ and $x = 0$ with α (standard error) of 5% is 0.05, then the price obtained $p = 0.008$, the price is less than $\alpha = 0.05$. From the analysis, it can be seen that H_0 is rejected and H_a accepted. So it can be concluded that the hypothesis "Application of family counseling to reduce addiction to online games in eighth grade students of SMP Negeri 21 Surabaya" unacceptable. **Key words:** family counseling, the addiction of online game*

Key Words : family counseling, the addiction of online game

PENDAHULUAN

Internet merupakan kemajuan teknologi informasi & komunikasi, yang memberikan peluang untuk mendapatkan akses informasi dengan cepat, tepat dan terjangkau. Kini banyak orang mengenal internet bahkan banyak orang sudah bisa mengoprasikannya dan memanfaatkan internet untuk kepentingan mereka. Menjamurnya layanan internet, seperti *play station* atau *facebook* dan penggunaan ponsel yang pada awalnya hanya bisa dilihat di daerah perkotaan, saat ini dapat dijumpai di daerah-daerah pelosok. Ditambah pula area *wi-fi* atau *hotspot* yang memudahkan siapapun untuk

tersambung ke jaringan internet secara gratis dengan menggunakan piranti *notebook* atau *laptop*. Selain itu saat ini banyak juga warnet dengan fasilitas *game online*, *email*, *chatting*, *browsing* dan jejaring sosial *facebook* dan *twitter* yang dapat digunakan dengan biaya relatif terjangkau.

Salah satu kegiatan internet yang semakin berkembang saat ini adalah *game online*. *Game online* merupakan *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung (mengunjungi halaman web yang

bersangkutan) atau melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Game online merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan refreshing. Sayangnya tidak semua orang dapat mengontrolnya dengan baik hingga menjadi ketagihan. Banyak dari pengguna fasilitas seperti *game online* ini mengabaikan kewajibannya demi bermain *game online*.

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaannya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari (Mappaleo, 2009).

Lolly Amalia, Direktur Sistem Informasi, Perangkat Lunak dan Konten, Departemen Komunikasi dan Informasi (Depkominfo) mengatakan, setidaknya ada 30 juta orang Indonesia yang memainkan *game online*, atau dengan kata lain, 1 dari 8 orang Indonesia adalah pemain *game online* (www.wikimu.com). Jumlah pemain *online game* di Indonesia terus meningkat. Lembaga survei global, IDC, memperkirakan hampir 20 persen pengguna internet di Indonesia adalah para pemain *online game* (secara *real-time*). Mereka mengalami pertumbuhan hampir 30 persen pada 2012 dan menghasilkan pendapatan dalam negeri US\$ 150 juta atau Rp 1,45 triliun (Zuchri dalam Tempo.Co, 2013).

Seharusnya pengguna *game online* bisa berfikir tepat dan logis serta harus bisa menempatkan dan menerima fungsi fasilitas *game online* sebagai sarana refreshing sesuai kebutuhan masing-masing. Kinerja dan dampak positif dari pemain *game online* akan sangat terasa apabila bisa digunakan sesuai dengan fungsi yang proporsional.

Saat kecanduan sesuatu, seseorang bisa sakit jika mereka tak mendapatkan sesuatu yang membuat mereka kecanduan, namun kelebihan sesuatu itu bisa menyebabkan kesehatan mereka menurun. Para pakar psikologi dan awam sekarang ini memaksudkan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis yang abnormal pada beberapa hal berikut ini misalnya makanan, seks, pornografi, komputer, internet, kerja, olahraga, idola, TV, obsesi spiritual dan belanja.

Dari keterangan seorang guru BK saat peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 21 Surabaya, kebanyakan fenomena kecanduan *game online* terjadi kepada siswa kelas VIII, dikarenakan siswa kelas VII baru beradaptasi dengan sekolah sedangkan kelas IX mulai mempersiapkan diri

untuk ujian akhir. Biasanya siswa yang kecanduan *game online* sering membolos atau kabur saat jam pelajaran berlangsung, tidak jarang ditemukan siswa yang berada di warnet *game online* saat jam pulang sekolah.

Kecanduan *game online* ini menyebabkan dampak yang cukup serius seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas dan menurunnya prestasi akademik siswa. Akibat yang lebih serius bahkan bisa terjadi seperti sebuah contoh kasus pencurian yang dilakukan seorang pelajar SMK Negeri asal Madiun dikarenakan uang saku yang diberikan orang tuanya tidak cukup untuk bermain *game online* 3-4 jam dalam sehari (www.tribunnews.com). Selain itu banyak fakta yang kita jumpai, dengan pergi survey ke warnet-warnet maka tidak jarang kita menemukan kalangan remaja bahkan anak-anak yang sedang main *game online*. Dari berbagai warnet yang bisa ditemui, mayoritas pukul 07.00 sampai pukul 12.00 dipenuhi oleh anak-anak dengan pakaian seragam sekolah yang sedang bermain *game online* (www.edukasi.kompasiana.com).

Selain itu kerusakan pada fisik juga sangat mungkin terjadi. Penyakit punggung merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan meja komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang, kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan kantuk berkepanjangan, sulit berkonsentrasi dan depresi dari sistem kekebalan. Seseorang yang menghabiskan waktunya di depan komputer juga akan jarang berolahraga sehingga kecanduan aktivitas ini dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan obesitas. Dari fenomena-fenomena yang terjadi di dunia ataupun di Negara Indonesia sendiri kecanduan *game online* merupakan salah satu masalah penting yang harus segera ditangani.

Selama ini kebanyakan dari para guru atau orang tua hanya memberikan teguran ataupun hukuman saat mereka membolos untuk bermain *game online*. Penanganan untuk kecanduan *game online* pernah dilakukan oleh Radhesti Vitnalia menggunakan Konseling realita, hasil pre-test dan post-test dari penelitian tersebut kecanduan *game online* siswa menurun, tapi tingkat penurunan tidak terlalu signifikan hanya berkisar 4 sampai 11 angka saja (Radhesti Vitnalia, 2013:108). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Mustika Elva Safrini menggunakan strategi *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online*, hasil antara pre-test dan post-test dari 9 anak yang melakukan proses Konseling, hanya 4 anak saja yang mengalami penurunan cukup signifikan (Mustika Elva Safrini, 2013:82). Rendahnya tingkat signifikansi disebabkan karena penanganan secara individual. Seharusnya masalah kecanduan *game online* diselesaikan dengan melibatkan anggota

keluarga atau teman sebagai bagian dari perlakuannya.

Salah satu layanan bimbingan dan Konseling adalah konseling keluarga. "*Family Therapy is an interactive process which seeks to aid the family in regaining a homeostatic balance with which all the members are comfortable. In pursuing this the family therapist operates under certain basic assumptions*". Dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan (Perez dikutip dalam Sofyan S Willis 2009).

Minuchin dalam Sofyan S Willis (2009:50) mengatakan bahwa keluarga adalah "*multibodied organism*" organisme yang terdiri dari banyak badan. Keluarga memiliki komponen-komponen yang membentuk organisme keluarga. Komponen-komponen itu adalah anggota keluarga. Masing-masing anggota keluarga memiliki sistem terbuka (*open system*) yaitu suatu sistem yang dapat dipengaruhi dan mempengaruhi dunia luar, sebagai contoh sistem keluarga, sistem sekolah/universitas, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu dalam pandangan konseling keluarga apabila ada salah satu anggota keluarga yang bermasalah, konselor berpendapat bahwa masalah tersebut mungkin dipengaruhi dan mempengaruhi anggota keluarga yang lain.

Salah satu komponen keluarga dalam penelitian ini adalah anak, atau disebut konseli. Konseli adalah milik banyak sistem, yaitu keluarga, sekolah, lingkungan sosial yang saling terkait dan berhubungan. Dalam pandangan konseling keluarga, kecanduan *game online* merupakan masalah yang timbul akibat interaksi yang salah dalam sistem. Ketika mempertimbangkan masalah kecanduan *game online*, konselor berpendapat bahwa masalah kecanduan *game online* konseli dipengaruhi dan mempengaruhi sistem yang terkait dengan diri konseli. Proses konseling keluarga dalam penelitian ini menggunakan konseling individual dengan pendekatan sistem yaitu selain konseli, pihak yang terkait dengan konseli juga akan dihadirkan. Maka dari itu peneliti beranggapan bahwa konseling keluarga dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada konseli.

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan Game Online

1. Definisi Kecanduan Game Online

Dalam kamus Wikipedia, *game online* disebutkan mengacu pada sejenis *games* yang dimainkan melalui jaringan komputer, umumnya dimainkan dalam jaringan internet. Biasanya internet *games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa tidak mengenal.

Game online adalah bentuk teknologi yang hanya bisa diakses melalui jaringan computer.

Seseorang dapat dikatakan kecanduan jika penggunaannya lebih dari 30 menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari (Mappaleo,2009)

Dari berbagai pendapat tersebut dapat diangkat kesimpulan bahwa kecanduan *game online* adalah sebuah kondisi kronis dalam memainkan permainan berbasis elektronik yang terhubung dengan internet dengan aturan-aturan tertentu yang dilakukan berulang-ulang hingga lepas kendali dan mengalami kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut secara sukarela.

2. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

- Stress/kabur dari suatu permasalahan
- Kurang control dari orang tua
- Diajak oleh teman
- Fitur *game online* yang menarik
- Keinginan untuk menjadi pemenang.

3. Ciri-ciri Kecanduan Game Online

- Bermain *game* yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari
- Rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*
- Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain *game* yang sama
- Bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta *game* tersebut
- Kesal dan marah jika dilarang total bermain *game* tersebut
- Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya
- Sangat antusias sekali jika ditanya masalah *game* tersebut
- Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* pada jam-jam di luar sekolah
- Tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai menjadi jelek
- Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman

4. Bentuk Kecanduan Game Online

- Penghentian atau pengurangan internet terasa berat dan lama.
- Internet sering atau lebih sering digunakan lebih lama dari yang direncanakan.
- Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet.
- Menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan internet.
- Kegiatan-kegiatan penting seperti bidang sosial, pekerjaan, atau rekreasi

dihentikan atau dikurangi karena penggunaan internet.

5. Intensitas Penggunaan *Game Online*

a. Frekuensi penggunaan *game online*

Dalam situs answer.yahoo.com kebanyakan jawaban dari pertanyaan tentang frekuensi penggunaan *game online* adalah 1-3 kali dalam sehari. Menurut Mappaleo (2009), seseorang dapat dikatakan kecanduan jika penggunaannya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari.

b. Durasi penggunaan

Game online benar-benar menyita perhatian serta waktu siswa untuk belajar. Dalam majalah Omega vol 114 disebutkan bahwa untuk memainkan salah satu *game online* diperlukan waktu berkisar 2 jam setiap harinya. Bahkan dalam situs qeon.co.id jawaban dari pertanyaan seputar durasi penggunaan *game online* rata-rata jawabannya berkisar antara 7 hingga 8 jam per hari.

Menurut Mappaleo (2009), seseorang dapat dikatakan kecanduan jika penggunaannya lebih dari 30 menit.

c. Perbandingan dengan kegiatan sehari-hari lainnya.

Kebanyakan waktu para pengguna *game online* dalam mengerjakan tugas 50% atau bahkan lebih akan digunakan untuk bermain *game online* di sela-sela mengerjakan tugasnya.

6. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan *Game Online* Bagi Pelajar

Chandika (2012) menyebutkan beberapa dampak kecanduan *game online* yang terjadi pada pelajar. Dampak yang bisa terjadi kepada pelajar dibagi menjadi dua, yaitu :

a. Dampak Positif

- 1) Melepaskan ketegangan/kebosanan
- 2) Menambah kosa kata bahasa Inggris
- 3) Menambah teman
- 4) Kesempatan untuk orang tua dan anak bermain bersama.

b. Dampak Negatif

- 1) Membolos dan lupa waktu
- 2) Kerusakan pada mata dikarenakan terlalu sering menghadap computer
- 3) Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata
- 4) Pemborosan.

B. Konseling Keluarga

1. Definisi Konseling Keluarga

Menurut Perez (Willis, 2009:87) "*Family Therapy is an interactive process which seeks to aid the family in regaining a homeostatic balance with which all the members are comfortable. In pursuing this the*

family therapist operates under certain basic assumptions." Dapat disimpulkan bahwa Konseling keluarga adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan.

2. Tujuan Konseling Keluarga

Berikut ini dikemukakan tujuan konseling keluarga secara umum dan khusus menurut Willis (2009:88-89)

a. Tujuan Umum Konseling Keluarga

Membantu anggota keluarga belajar dan menghargai secara emosional bahwa dinamika keluarga adalah kait mengait di antara anggota keluarga.

b. Tujuan Khusus Konseling Keluarga

Mengembangkan motif dan potensi-potensi setiap anggota keluarga dengan cara mendorong (*men-support*), memberi semangat, dan mengingatkan anggota tersebut.

3. Pendekatan Konseling Keluarga

Menurut Willis (2009:113-131), beberapa pendekatan dalam konseling keluarga sebagai berikut :

- a. Pendekatan Terpusat Pada Konseli
- b. Pendekatan Eksistensial Dalam Keluarga
- c. Konseling Keluarga Pendekatan Gestalt
- d. Pendekatan Konseling Keluarga Menurut Aliran Adler
- e. Pendekatan *Transactional Analysis (TA)*
- f. Aplikasi Konsep-Konsep Psikoanalitik
- g. Konseling Keluarga *Rational Emotive*
- h. Aplikasi Teori Behavioral

4. Tahapan Konseling Keluarga

Secara umum tahapan konseling keluarga menurut Willis (2009:133-138) :

a. Pengembangan Rapport

Tujuan menciptakan suasana *rapport* dalam hubungan Konseling adalah agar suasana Konseling itu merupakan suasana yang memberikan keberanian dan kepercayaan diri Konseli untuk menyampaikan isi hati, perasaan, kesulitan bahkan rahasia batinnya kepada Konselor.

b. Pengembangan Apresiasi Emosional

Pada saat ini masing-masing anggota keluarga yang tadinya dalam keadaan terganggu komunikasi mulai terlihat berinteraksi diantara mereka dengan Konselor.

c. Pengembangan Alternatif Modul Perilaku

Konselor memberi suatu daftar perilaku baru yang akan dipraktikkan selama satu minggu, kemudian melaporkannya pada sesi Konseling

keluarga berikutnya, tugas tersebut juga *home assignment* atau pekerjaan rumah.

- d. Fase Membina Hubungan Konseling
Fase ini harus terjadi di tahap awal dan tahap berikutnya dari Konseling yang ditandai dengan adanya *rapport* sebagai kunci lancarnya hubungan Konseling.
- e. Memperlancar Tindakan Positif
Mengevaluasi hasil Konseling, dan menutup hubungan Konseling.

5. Teknik Dalam Konseling Keluarga

- a. *Sculpting* (Mematung)
- b. *Role Playing* (Bermain Peran)
- c. *Silence* (Diam)
- d. *Confrontation* (konfrontasi)
- e. *Teaching Via Questioning*
- f. *Listening* (Mendengarkan)
- g. *Recapitulating* (mengikhtisarkan)
- h. *Summary* (menyimpulkan)
- i. *Clarification* (menjernihkan)
- j. *Reflection* (refleksi)
- k. Genogram

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, karena ada suatu perlakuan (*treatment*) yang diterapkan oleh peneliti. Arikunto (2009:207) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre eksperiment* dengan model *One Group Pre-Test and Post-test Design*, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembandingan.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan dengan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil Pre-test

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya yang teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap kecanduan *game online* siswa melalui angket terhadap 34 siswa kelas VIII J SMPN 21 Surabaya.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor kecanduan *game online* siswa sebelum diberikan konseling keluarga untuk kemudian dijadikan sebagai subyek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari penghitungan *Mean* dan *Standart Deviasi* sebagai berikut :

- a. Kategori Tinggi = (Mean + 1 SD) sampai 80
= (47,27 + 12,3) sampai 80

- b. Kategori Sedang = 60 sampai 80
= (Mean-1 SD)sampai(Mean + 1 SD)
= (47,7-12,3)sampai(47,7 + 12,3)
= 35,4 sampai 60
- c. Kategori Rendah = (Mean - 1 SD) sampai 28
= (47,7 - 12,3) sampai 28
= 35,4 sampai 28

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 7 siswa dalam kategori skor tinggi. Sehingga 7 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *Pre-test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.2
Data Hasil Pre-Test Kecanduan Game Online

NO	KONSELI	SKOR	KATEGORI
1.	Ayam	71	Tinggi
2.	Gurita	66	Tinggi
3.	Itik	80	Tinggi
4.	Jerapah	68	Tinggi
5.	Kelinci	65	Tinggi
6.	Panda	66	Tinggi
7.	Rusa	60	Tinggi

2. Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan *statistic non parametric* dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor kecanduan *game online* antara sebelum dan sesudah pemberian konseling keluarga. Hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.5
Analisis Data Pre Test Dan Post Test Kecanduan Game Online

No	Nama	Pre-test (X)	Post-test (Y)	Arah perbedaan	Tanda	KET
1.	Ayam	71	37	X > Y	-	Menurun
2.	Gurita	66	38	X > Y	-	Menurun
3.	Itik	80	37	X > Y	-	Menurun
4.	Jerapah	68	40	X > Y	-	Menurun
5.	Kelinci	65	36	X > Y	-	Menurun
6.	Panda	66	37	X > Y	-	Menurun
7.	Rusa	60	34	X > Y	-	Menurun
Rata-rata		68	37			

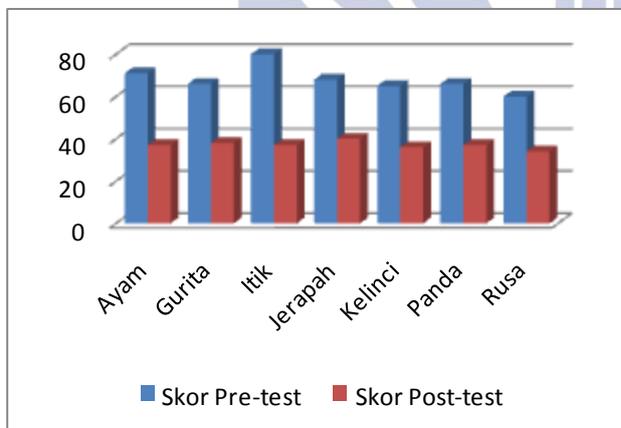
Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 7 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan meliha tabel tes binomial dengan ketentuan N=7 dan X=0 (z), maka diperoleh , maka diperoleh $\rho = 0,008$. Bila menggunakan

ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling keluarga terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kecanduan *game online* siswa. Selain itu, berdasarkan pertimbangan tabel 4.5 diketahui rata-rata *pre-test* 68 dan rata-rata *post-test* 37. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pemberian konseling keluarga dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Konseling Keluarga dapat Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya” dapat diterima.

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

Diagram 4.1
Data Hasil Pre Test dan Post Test
Kecanduan Game Online Siswa



Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *pre-test* yang lebih tinggi daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan skor kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian konseling keluarga.

3. Analisis Individual

a. Subyek Ayam

Subyek Ayam mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 71 dan post test menurun dengan memperoleh skor 37.

b. Subyek Gurita

Subyek Gurita mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 66 dan post test menurun dengan memperoleh skor 38.

c. Subyek Itik

Subyek Itik mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 80 dan post test menurun dengan memperoleh skor 37.

d. Subyek Jerapah

Subyek Jerapah mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 68 dan post test menurun dengan memperoleh skor 40.

e. Subyek Kelinci

Subyek Kelinci mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 65 dan post test menurun dengan memperoleh skor 36.

f. Subyek Panda

Subyek Panda mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat pre test mendapat skor 66 dan post test menurun dengan memperoleh skor 37.

g. Subyek Rusa

Subyek Rusa mengalami penurunan pada skor perilaku Kecanduan *Game Online*, dimana saat *pre test* mendapat skor 60 dan post test menurun dengan memperoleh skor 34.

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil pengukuran awal yang diperoleh melalui angket, diperoleh 7 siswa dari kelas VIII J SMP Negeri 21 Surabaya yang teridentifikasi mengalami kecanduan *game online*. Ketujuh siswa tersebut adalah Ayam, Gurita, Itik, Jerapah, Kelinci, Panda dan Rusa. Kecanduan *game online* siswa ini diakibatkan ajakan teman maupun saudara, Pelajaran yang membosankan dan bingung mengisi waktu luang. Hal ini membuat Konseli mencari kegiatan lain seperti *game online*. Selain itu, banyaknya warnet *game online* serta harga terjangkau yang menawarkan paket menjadi alternatif untuk menghabiskan waktu lebih banyak di warnet untuk bermain *game online* dari pada belajar atau melakukan kegiatan positif yang lain. Lemahnya pengawasan orang tua serta teguran orang tua juga menjadi pemicu Konseli untuk meneruskan kegiatan bermain *game online*.

Dengan adanya penyebab-penyebab tersebut mendorong Konseli untuk bermain *game online* terus menerus. Dalam hal ini, penanganan yang diberikan kepada siswa yakni menggunakan penerapan konseling keluarga sebanyak 4 kali pertemuan. Penerapan konseling keluarga bertujuan untuk merubah dan memperbaiki cara berfikir Konseli terhadap dampak yang dirasakan bagi diri

sendiri maupun bagi orang lain yang berada pada lingkungan Konseli terutama keluarga. Penerapan konseling keluarga ini diberikan sejak pertemuan pertama dengan meminta Konseli membuat Genogram. Genogram ini ditujukan untuk mengetahui penyebab konseli bermain *game online* dan mengambil contoh kesuksesan seseorang dari keluarga konseli sendiri. Dengan memberikan contoh dari keluarga konseli sendiri diharapkan konseli mampu melihat dengan jelas kesuksesan yang diraih anggota keluarga dan mau meniru atau bahkan melebihinya. Dijelaskan pada pertemuan kedua tentang intensitas, durasi dan dampak Konseli Kecanduan *game online*. Intensitas yang digunakan oleh Konseli dalam bermain *game online* adalah hamper setiap hari. Durasi yang digunakan pun melebihi 2 jam setiap harinya, bahkan pada hari libur Konseli bermain *game online* sekitar 7 jam dalam sehari, yaitu dari pagi hingga sore hari. Serta dampak yang dirasakan Konseli mulai dimarahi guru, orang tua, dihukum guru, tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, dan prestasi menurun. Konseli merasakan berbagai dampak tersebut dan mencoba memperbaikinya tapi tampaknya masih sulit. Dan pada pertemuan ketiga Konselor menerapkan teknik *Teaching Via Questioning* yaitu teknik mengajar Konseli dengan bertanya kemungkinan terburuk yang bisa terjadi jika Konseli terus bermain *game online*. Misalnya dengan bertanya “Bagaimana jika sekolahmu gagal?”, “Bagaimana jika kamu tidak naik kelas?”, “Bagaimana jika orang tua kamu kecewa terhadap kamu?”. Dengan teknik tersebut Konseli mulai menyadari hal-hal diluar dirinya dan mulai memikirkannya. Ditambah dengan contoh-contoh kesuksesan dari Genogram yang digambar oleh Konseli sendiri, Konseli merasa terdorong untuk lebih memperbaiki dirinya. Hal itu dibuktikan pada pertemuan keempat, Konseli mengaku telah mengurangi banyak waktunya dalam bermain *game online*.

Setelah memberikan perlakuan menggunakan konseling keluarga selama 4 kali pertemuan, selanjutnya diadakan pengukuran kembali tingkat kecanduan *game online* siswa dengan menggunakan angket kecanduan *game online* yang sama seperti pada pengukuran awal. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh ketujuh siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan.

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda yang ditunjukkan dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N=7$ dan $x=0$, maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0)

$= 0,008$. Dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan $\rho = 0,008$ maka dapat diketahui bahwa harga $0,008 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji tanda menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat skor kecanduan *game online* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dan penurunan skor yang dialami oleh masing-masing konseli di dukung dengan adanya perubahan-perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, seperti : siswa yang sebelumnya bermain *game online* setiap pulang sekolah hingga malam dan tidak belajar mulai menunjukkan perubahan seperti olahraga setiap sore, olahraga, belajar atau ikut les. Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yang artinya penerapan konseling keluarga dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya Surabaya.

Hasil penelitian ini juga memberikan wacana baru bagi konselor sekolah dalam rangka membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Salah satu masalah yang dialami siswa ialah kecanduan *game online*. Konselor dapat menggunakan konseling keluarga untuk membantu siswa mengurangi tingkat kecanduan *game online* yang dialaminya. Konselor dapat mengajak siswa berfikir hal-hal diluar pribadinya yang terkena dampak dari kecanduan *game online* siswa. Dan selanjutnya siswa diajak untuk merencanakan kegiatan positif lain sebagai pengganti waktu bermain *game online* dan berkomitmen untuk melakukannya.

Dan bagi peneliti yang lebih lanjut karena dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan angket sebagai metode pengumpulan data, dan belum melakukan observasi maupun monitoring secara langsung terhadap siswa karena kurangnya waktu yang dimiliki. Oleh karena itulah, hendaknya peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode yang lain untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* siswa, misalnya dengan observasi (pengamatan) dan monitoring sebagai metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* siswa, dengan begitu peneliti dapat mengetahui secara langsung perubahan-perubahan perilaku siswa yang ada di dalam kelas selama pemberian perlakuan.

Dengan demikian hasil dari penelitian ini seyogyanya dapat membantu sekolah untuk menangani siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Maka konselor sekolah juga harus mempunyai keterampilan dalam konseling keluarga untuk diterapkan pada siswa.

Pada awal penelitian ini, peneliti mengalami beberapa kendala. kendala tersebut muncul ketika sedang mengadakan kegiatan konseling, dimana siswa yang menjadi subjek penelitian masih ragu untuk terbuka dalam mengungkapkan masalahnya kepada konselor. Namun setelah konselor lebih mengakrabkan diri dan membicarakan tentang *game online* Konseli lebih nyaman dan menjadi lebih terbuka.

PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa $X=0$ dan $N=7$ dengan taraf α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,008, maka $0,008 < 0,005$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VIII SMPN 21 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kecanduan game online siswa kelas VIII SMPN 21 Surabaya antara sebelum dan sesudah penerapan konseling keluarga.

2. Saran

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menjelaskan tentang kecanduan game online yang merugikan diri sendiri maupun orang lain yang dapat diturunkan agar siswa mampu mengontrol waktu untuk bermain game online. Setelah diberi perlakuan dengan konseling individu konseling keluarga terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kecanduan game online yang menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Jadi konseling keluarga dalam penelitian ini dapat menurunkan kecanduan game online siswa.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian tersebut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya bukti bahwa konseling keluarga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa, diharapkan konselor dapat mempergunakan konseling keluarga sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah kecanduan game online pada siswa.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang penggunaan

layanan konseling dengan konseling keluarga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecanduan game online siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling individu menggunakan konseling keluarga hanya dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan tidak memanggil orang tua sebagai bentuk perlakuannya dikarenakan keterbatasan keahlian peneliti. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu, sebaiknya konseling dihadiri oleh orang tua sebagai salah satu narasumber kecanduan game online siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai penerapan konseling keluarga untuk menurunkan kecanduan game online siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arjanto, Paul. 2011. *Family Systems Therapy*. (online) <http://paularjanto.blogspot.com/2011/06/family-systems-therapy.html> (Di akses pada Selasa 23 April 2013 pukul 12.49 WIB)
- Bolo, Itsar. 2013. *Genogram dalam Praktik Konseling*. (online) <http://itsarbolo.wordpress.com/2013/07/24/genogram-dalam-praktik-konseling/> Diakses pada Selasa 13 Mei 2014 pukul 7:54 WIB
- Chandika.2012. *Tugas Penelitian tentang game online*. <http://chandhandika.blogspot.com/2012/02/tugas-penelitian-tentang-game-online.html> (Di akses pada Jum'at 10 Mei 2013 pukul 20.5 WIB)
- Chaplin, JP. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan Nasional. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi keempat. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Fikri, Miftahul. 2012. *Fenomena Game Online di Indonesia*. (online) <http://edukasi.kompasiana.com/2012/01/20/fenomena-game-online-di-indonesia-432359.html> (Diakses pada 10 Juli 2014 pukul 11.47 WIB).
- Godam64. 2010. <http://www.organisasi.org/1970-01/gejala-tanda-ciri-ciri-anak-ketagihan-kecanduan-main-game-online-offline.html> (Di akses pada Selasa 23 April 2013 pukul 12.49 WIB)
- Hsi-Peng,Lu ; Wang, Shu-Ming. 2009. *The Role of Internet Addiction in Online Game Loyalty : an exploratory study* . *Internet Research*.18(5) : 499-519. Tersedia pada :

- <http://search.proquest.com/socialsciences/docview/219861846/14336BDE4DB30796571/1?accountid=139588>. DOI : <http://dx.doi.org/10.1108/10662240810912756>
- Imam. 2011. *Bowens Keluarga psikologi*. (online) <http://emmakim28.blogspot.com/2011/05/bowens-family-therapy-psikologi.html> (Di akses pada Selasa 23 April 2013 pukul 12.49 WIB)
- Iskandar, Yoni. 2013. Kecanduan Game Online siswa SMK curi dompet di warung (online) <http://www.tribunnews.com/regional/2013/01/22/kecanduan-game-online-siswa-smk-curi-dompet-di-warung> (diakses pada jum'at 10 mei 2013 pukul 20.57 WIB)
- Kartono, Kartini. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya
- Kusumadewi, Theodora Natalia. 2009. Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dengan Keterampilan sosial pada remaja. (Online). <http://lontar.ui.ac.id/file?file-digital/125384-155.5+THE+h+-+Hubungan+antara+-+Pendahuluan.pdf> (Diakses pada Selasa 08 Oktober 2013 pukul 05.30 WIB)
- Mappaleo, Akbar. 2009. Tanpa Judul (Online) (<http://www.gameonline.com/pages/ketagian/110014695702521>) (diakses pada Selasa 08 Oktober 2013 pukul 12.07 WIB)
- Miller, Lynn D, dkk. *Children As Participants in Family Therapy : Practice, Research and Theoretical Concerns*. The Family Journal. (Online) <http://onlinelibrary.wiley.com/store> (Diakses pada 21 April 2013 pukul 07.26 WIB)
- Nahak, Cresensia. 2013. Fenomena Sosial “Game Online Addiction Disorder” <http://teknologi.kompasiana.com/internet/2013/04/11/fenomena-sosial-game-online-addiction-disorder-550359.html> (Di akses pada Jum'at 10 Mei 2013 pukul 20.47 WIB)
- Nurhayati, Eti. 2011. *Bimbingan Konseling & Psikoterapi Inovatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Nurrahman, Ardhi. 2011. Ragam definisi kecanduan (online) <http://www.psikologizone.com/ragam-definisi-kecanduan/065111715> (diakses pada Selasa 08 oktober 2013 pukul 12.09 WIB)
- Omega. Vol 114. Tersedia : cornell_nextgen@yahoo.com (12 Mei 2013)
- Reber, S Arthur., Emily S Reber. 2010. *Kamus Psikologi* (Third Ed) Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sadar, Yunus Bani. 2009. 1 dari 8 orang indonesia adalah pemain game online. <http://www.wikimu.com/news/displaynew> [s.aspx?id=11010](http://www.wikimu.com/news/displaynews.aspx?id=11010) (Diakses pada Jum'at 03 Januari 2014 pukul 08.17)
- Sefrini, Mustika Elva. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (SELF MANAGEMENT) Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Games Online Pada Siswa Kelas X Man 1 Jombang. Surabaya. Skripsi tidak terbitkan.
- Sporakowski, Michael J. 1995. *Assesment and diagnosis in marriage and family counseling*. *Journal of counseling and development* (Online). 74 (1) : 60. Tersedia pada : <http://search.proquest.com/-socialsciences/docview/219033553/143369A83E1ED2E0A6/1?accountid=139588>
- Suciati. 2013. “Konseling Keluarga i-CACHO-e Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game” . *Jurnal bimbingan konseling*. Vol 2 (2) : hal. 130-135
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Tamtama, Niko. _____. https://www.academia.edu/8069970/Kecanduan_game. (diakses pada Minggu 05 Januari 2014 pukul 10.50 WIB)
- Universitas Sumatera Utara. Bab II Tinjauan Pustaka. (Online) <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31205/4/Chapter%20II.pdf> (diakses pada Minggu 05 Januari 2014 pukul 11.00 WIB)
- Vitnalia, Radhesti. 2013. Penerapan Teknik Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Menangani Kecanduan *Game Online* pada Siswa. Surabaya. Skripsi tidak diterbitkan.
- Wijayanti, Cari. 2010. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Video Games* Pada Siswa Kelas VIII-E Di SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan”. Surabaya. Skripsi tidak diterbitkan
- Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2004. *Konseling Individual : Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press
- Zuchri, Erwin. 2013. Penerbit diminta buat game lintas platform. <http://www.tempo.co/read/news/2013/03/07/072465720/Penerbit-Diminta-Buat-Game-Lintas-Platform> (Diakses pada Senin 23 Desember 2013 pukul 15.06)