

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA

RADHESTI VITNALIA
Dra. Retno Lukitaningsih, Kons

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Vitnalia.r@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji konseling kelompok realita dalam menangani kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian tahun ajaran 2012-2013. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII-C dan VIII-D SMP Negeri 2 Krian yang terkategori memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecanduan *game online* pada siswa. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda (*sign test*). Setelah diadakan analisis dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui bahwa $p = 0,008$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0,05$. Artinya setelah penerapan penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok realita terhadap penurunan kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan *game online*.

Kata kunci : Konseling kelompok realita, kecanduan *game online*.

Abstract

The purpose of this research is to effectiveness of reality group counseling to helping student to handle addicted of game online. Research subject taken by applying purposive sampling student of grade VIII was a quantitative research by applying one group pre-test and post-test design. Subject of this research are 7 students of class VIII-C and VIII-D SMP Negeri 2 Krian that have categorized to have game online addicted on high rate. Methods of data collection is student's game online addicted questionnaire. Type of questionnaire used was a questionnaire structured with 4 choice answers consisting of always, often, seldom and never. Analysis of statistical data used is non-parametric sign test. After having conducted the analysis using the sign test, it was known that $p = 0,008 < \alpha$ of $5\% = 0.05$. This means that after the application of reality group counseling the rate game online addicted on student was decreasing. From the results of data analysis can be seen that there are differences in scores between before and after implementation of reality group counseling to the rate game online addicted on students was decreasing especially on class VIII SMP Negeri 2 Krian. So it can be conclude that the application of reality group counseling able to help student to decrease the rate of game online addicted on student.

Keywords: reality group counseling, addicted of game online.

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan teknologi sangat pesat, mulai industri modern, internet, handphone, dan lain sebagainya, Guna memenuhi kebutuhan manusia tentang informasi dan teknologi. Globalisasi dan modernisasi dalam bidang teknologi semakin memudahkan arus

informasi dan komunikasi. Hal itu menimbulkan perubahan pada bentuk nilai-nilai kehidupan secara bebas. Perubahan bentuk pada nilai-nilai kehidupan ini tidak bisa dihindari lagi, karena merupakan muatan global dari informasi dan komunikasi itu sendiri. Akses terhadap teknologi informasi pun semakin mudah

Menjamurnya layanan internet, permainan *play station*, *game online*, dan penggunaan ponsel yang pada awalnya hanya dapat dilihat di daerah perkotaan, saat ini sudah dapat dijumpai di daerah-daerah pelosok. Daerah yang pada awal munculnya teknologi baru terlalu sulit untuk dijangkau karena adanya hambatan transportasi atau keadaan daerah yang sulit untuk dicapai, namun pada kenyataannya perkembangan tersebut sudah dapat dinikmati oleh orang-orang yang berada di pelosok dan desa-desa terpencil. Apabila di banyak desa saja sudah banyak dijumpai pemanfaatan teknologi maka keadaan di kota jauh lebih pesat perkembangan pemanfaatan teknologi informasinya baik berupa televisi, internet, *game online*, maupun *handphone*. Sekarang ini juga telah banyak dijumpai area *wi-fi* ataupun *hotspot* yang memudahkan siapapun untuk tersambung ke jaringan internet secara gratis dengan menggunakan piranti seperti laptop atau notebook.

Game online telah menjawab kebutuhan anak akan penerimaan sosial. Dalam interaksi sosial di dunia semacam ini, memang terdapat kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial anak seperti bagaimana mengungkapkan diri, bagaimana berkomunikasi, bagaimana memahami orang lain, dan bagaimana menumbuhkan perasaan ingin membantu orang lain

Game online juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, *game online* kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya.

Banyak faktor yang menyebabkan anak-anak sekarang lebih cenderung memilih kegiatan refreshing bermain *game online* dibandingkan dengan anak dahulu yang lebih menyukai olahraga. Yang pertama, waktu yang sempit disela-sela jadwal harian yang padat memaksa mereka untuk memilih jenis refreshing yang cepat, mudah dan murah. Kedua, *game online* tidak tergantung pada kehadiran sejumlah teman, tidak seperti refreshing olah raga yang membutuhkan kehadiran teman

dalam jumlah tertentu. Karena *game online* bisa dilakukan satu orang saja yaitu diri sendiri.

Upaya manusia baik anak-anak maupun dewasa dalam rangka memenuhi kebutuhan ini adalah sebuah proses yang alamiah dan normal. Oleh karena itu, kita tidak perlu langsung melarang, memarahi, atau menyalahkan ketika anak mulai suka bermain *game online*. Kita perlu berempati pada anak, bahwa memang di dalam *game online* menimbulkan kenikmatan atau kepuasan tersendiri ketika dapat meraih sebuah prestasi sehingga mendapatkan kebanggaan diri yang mungkin tidak dia dapatkan dalam kehidupan sehari-harinya. Masalah baru akan timbul jika durasi (lamanya waktu yang dipakai untuk sekali permainan) dan frekuensi (tingkat seringnya main *game online*) mulai berlebihan. Bermain *game online* tidak lagi menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan tapi memuaskan keinginan-keinginan yang tak terkendali.

Game online yang berlebihan bisa juga dikatakan sebagai kecanduan *game online*. Berbagai dampak dan akibat dapat timbul dari kecanduan *game online* ini, diantaranya adalah adanya kemungkinan gangguan kesehatan pada pecandu *game online* ini. Selain itu, kerusakan fisik juga sangat mungkin terjadi. Penyakit punggung juga 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. Bagi para remaja dan pelajar, memainkan *game online* merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak memainkan *game online* secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia.

Sebenarnya tidak hanya dampak negatif saja yang ditimbulkan oleh *game online*, banyak juga dampak positif yang menyertainya apabila *game online* digunakan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan. Diantaranya adalah *game* bisa melatih keahlian fisik dan mental dengan memanfaatkan *game*.

Hal tersebut juga dialami pada siswa SMP Negeri 2 Krian Sidoarjo, berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK (Bimbingan dan Konseling), diketahui dari seluruh siswa yang ada di kelas VII, VIII, IX tersebut mayoritas menyukai *game online*. Berdasarkan wawancara yang telah saya lakukan terhadap beberapa siswa. Intensitas mereka dalam menggunakan *game online* juga cukup sering dan rutin setiap harinya. Tapi kebanyakan dari mereka bermain *game online* 5 jam setiap harinya bahkan lebih, dan bisa seharian pada saat akhir minggu atau hari libur. Bahkan ada beberapa dari mereka mengaku bahwa bermain *game online* bisa seharian pada hari biasa karena mereka menggunakan komputer milik mereka sendiri. Selain itu guru BK juga melihat fenomena beberapa siswa yang sampai mengikuti kompetisi *game online* untuk mengadu kemahirannya dalam memainkan *game online* tersebut. Hal tersebut sedikit banyak mengganggu dan menyita waktu mereka yang seharusnya digunakan untuk belajar. Karena dari beberapa siswa yang mengalami kecanduan *game online*, mereka akan mempengaruhi teman lainnya untuk ikut berpartisipasi memainkan *game online*. Mereka biasanya menceritakan keasyikkan dari bermain *game online* dan mulai mengajak teman lainnya untuk memainkannya dan tidak jarang dari mereka yang mempengaruhi temannya untuk membolos sekolah demi bermain *game online*. Apabila dari mereka ada yang tidak memiliki uang, tidak jarang mereka menggunakan uang sekolah untuk melakukan kesenangan mereka bermain *game online*. Hal ini bukan hanya meresahkan orang tua tetapi juga meresahkan pihak sekolah karena semakin banyak siswa terpengaruh bermain *game online* dan melupakan kewajiban belajar mereka. Kecenderungan anak yang tidak memperhatikan gurunya pada saat proses belajar mengajar di sekolah. Pikiran mereka hanya tertuju

pada *game* favoritnya, lupa mengerjakan PR, bahkan tidak ada persiapan untuk ulangan harian, sehingga, hasil belajar tampak menurun. Melihat hal yang demikian, guru BK segera melakukan tindakan terhadap siswa yang mengalami permasalahan tersebut. Kecanduan terhadap *game online* pada siswa memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan kepada siswa yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling kelompok, merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu individu sebagai proses antar pribadi yang dinamis dengan memusatkan pada kesadaran perilaku (Winkel, 2006).

Dalam penggunaan konseling kelompok, memiliki beberapa pendekatan di dalamnya. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan realita. Dengan pendekatan realita ini diharapkan cocok digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Pendekatan realita mengajarkan tanggungjawab pada individu dan konsekuensi-konsekuensi atas perilakunya, dan konseling realita berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah dari perilaku yang tidak bertanggung jawab (Corey, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan untuk memecahkan masalah tersebut maka timbul keinginan untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Siswa Menangani Kecanduan Terhadap *Game Online*.”

Alasan peneliti menggunakan konseling kelompok realita karena menurut Menurut Glasser (dalam Fauzan & Flurentin, 1994) secara eksplisit salah satu karakteristik dari pendekatan konseling realita adalah mengajarkan realitas kepada konseli mengenai cara-cara yang baik dalam memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab, individu dilatih untuk memenuhi kebutuhan pribadi sendiri tanpa harus merugikan orang lain. Dengan adanya konseling kelompok realita individu dapat secara bertanggung

jawab untuk memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih bertanggung jawab dan tidak merugikan orang lain.

Konseling realita menekankan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Menurut Glasser (Darminto, 2007:157) bahwa konseling kelompok realita berdasar pada 3R yaitu perencanaan perilaku yang bertanggung jawab (Responsibility), realitas atau pemusatan pada perilaku (Reality), mempertimbangkan nilai-nilai perilaku klien keputusan baik buruk (Right and Wrong).

Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini menggunakan salah satu layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita sebagai alternatif bantuan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, karena ada suatu perlakuan (*treatment*) yang di terapkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2008:72) penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre-experimental design* karena peneliti tidak memakai variabel kontrol dan sampel tidak di pilih secara random (Sugiyono, 2008:74). Bentuk rancangan *pre-experimental design* ini memakai *one group pre-test – post-test design*, yaitu jenis rancangan yang memakai pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah konseling kelompok realita untuk mengetahui pengaruhnya pada tingkat kecanduan *game online* siswa.

Arikunto (2009:90) mengemukakan “Subyek penelitian merupakan sesuatu yang

kedudukannya sangat sentral, karena pada subyek penelitian inilah data tentang variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti”.

Subyek penelitian ini adalah tujuh siswa kelas VIII SMPN 2 Krian yang terkategori memiliki skor kecanduan *game online* tinggi. Teknik pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan teknik *non random sampling* jenis *purposing sampling*, karena pemilihan subyek didasarkan atas ciri – ciri atau sifat – sifat tertentu yang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri – ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Arikunto (2006:116) mendefinisikan variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi fokus perhatian suatu penelitian. Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang bertujuan mengukur variabel bebas (Y) antara sebelum dan sesudah diberikan variabel terikat (X).

X → Y

Variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas (Y) (kecanduan *game online*)

Variabel terikat (X) (konseling kelompok realita)

Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket, serta wawancara sebagai alat pendukung untuk mengumpulkan data.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sajian Data Hasil Pencarian Subyek Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mencari subyek penelitian dengan menggunakan angket kecanduan *game online* yang diberikan kepada 30 responden dari siswa kelas VIII-C dan VIII-

D. Setelah diperoleh skor dari masing-masing responden selanjutnya skor tersebut dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Diketahui sebanyak 7 responden yang mempunyai skor kategori tinggi, ketujuh responden ini akan dijadikan subyek penelitian.

Pemberian Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok realita yang dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 60 menit tiap pertemuan. Tahap konseling kelompok realita adalah yang pertama keterlibatan dan penstrukturan kelompok, kedua peralihan yang disesuaikan pelaksanaan pemusatan pada perilaku, ketiga kegiatan yang disesuaikan pelaksanaan pemusatan kekinian, pembuatan keputusan nilai, merencanakan perilaku yang bertanggung jawab, dan komitmen, keempat pengakhiran yang disesuaikan pelaksanaan tidak memberi maaf atas kegagalan, dan menolak menggunakan hukuman.

Sajian Data Hasil *Post-test*

Setelah subyek penelitian mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok realita, maka selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*post- test*) kepada subyek penelitian.

Berdasarkan data dari hasil angket *post-test* di atas dapat dilihat skor kecanduan *game online* yang dijadikan subyek penelitian menunjukkan penurunan setelah dilaksanakan perlakuan berupa konseling kelompok realita. Agar hasil penelitian diperoleh dengan cermat

dan teliti, maka setelah diperoleh hasil *post-test* langkah selanjutnya adalah analisis data.

Analisis Data

Setelah diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test*, maka peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian mengadakan analisis data agar diketahui hasil penelitian dengan cermat dan teliti serta untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan. Analisis data yang digunakan adalah Uji Tanda.

Sesuai dengan judul penelitian dan teori yang ada, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

H_0 = Konseling kelompok Realita tidak dapat diterapkan dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian.

H_a = Konseling kelompok Realita dapat diterapkan dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian.

Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) berjumlah 7 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 7$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,008. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,008 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP N 2 Krian tahun ajaran 2012-2013.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil data pencarian subyek pada kelas VIII-C dan VIII-D diketahui tujuh siswa memiliki skor kecanduan *game online* tinggi yang selanjutnya akan dijadikan subyek

penelitian. Ketujuh siswa tersebut diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita.

Konseling kelompok realita diberikan dalam lima kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan. Setelah perlakuan selesai diberikan, maka peneliti melakukan pengukuran kembali (post-test) untuk mengetahui perubahan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok realita.

Untuk selanjutnya hasil skor pre-test dan post-test yang dianalisis menggunakan uji statistik non parametrik dengan metode uji tanda. Dari analisis ini diperoleh harga $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukkan $p = 0,008$ lebih kecil α sebesar $5\% = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Waru tahun ajaran 2012-2013.

Setelah mendapat perlakuan konseling kelompok realita, penurunan skor kecanduan *game online* pada subyek penelitian berbeda-beda. Pertama, Subyek Leci biasanya bermain pada saat pulang sekolah sampai menjelang malam di warnet karena dirumahnya tidak memiliki komputer untuk bermain *game*. Hal ini dilakukan subyek Leci pada saat permainan *game* yang belum sampai pada level selanjutnya sehingga subyek Leci merasa enggan untuk meninggalkan permainan. Setelah diberikan perlakuan, subyek Leci berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Leci berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* namun belum

maksimal, subyek manggis hanya bisa mengurangi menjadi 2-3 jam dalam satu hari dan subyek Leci lumayan berhasil untuk menolak ajakan teman untuk bermain *game online* secara terus menerus. Subyek Leci mengalami penurunan skor sebanyak 7, dari 85 ke 78. Kedua, Subyek Manggis bermain *game online* minimal 5 jam dalam satu hari, tetapi bisa sampai 10 jam untuk hari libur. Setelah diberikan perlakuan Subyek Manggis berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Manggis berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 2-3 jam dalam satu hari. Subyek Manggis mengalami penurunan skor sebanyak 12, dari 84 ke 72. Ketiga, Subyek Apel bermain *game online* dengan teman-temannya di warnet dan kadang-kadang subyek Apel bermain di rumah ketika orang tuanya sedang tidak di rumah. Subyek Apel bermain *game online* minimal 3 jam dalam sehari dan minimal 7 jam pada hari libur. Setelah diberikan perlakuan Subyek Apel berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Apel berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 1-2 jam dalam satu hari Subyek Apel berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* dengan bermain bola atau olahraga bersama teman-temannya. Subyek Apel mengalami penurunan skor sebanyak 11, dari 80 ke 69. Keempat, Subyek Jeruk biasa bermain *game online* minimal 2 jam sehari dan minimal 5 jam sehari pada saat hari libur. Setelah diberikan perlakuan Subyek Jeruk

berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Jeruk berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 1 jam dalam satu hari dan Subyek Jeruk berhasil untuk menolak ajakan teman secara halus agar tidak menyinggung perasaan teman. Subyek Jeruk mengalami penurunan skor sebanyak 9, dari 75 ke 66. Kelima, Subyek Semangka biasa bermain *game* minimal 3 sampai 5 jam dalam satu hari dan 7-10 jam pada hari libur. Subyek Semangka merasa bersemangat bermain *game* karena subyek Semangka banyak mendapat teman-teman baru di dalam komunitas *game* tersebut. Setelah diberikan perlakuan Subyek Semangka berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan tetapi tidak mencapai target. Subyek Semangka berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 3 jam dalam satu hari sedangkan pada kontrak perilaku Subyek Semangka harus mengurangi bermain *game online* selama 1-2 jam dalam satu hari. Semangka mengalami penuruna skor sebanyak 4, dari 81 ke 77. Keenam, Subyek Jambu bermain *game* minimal 5 jam dalam satu hari dan 7-9 jam pada hari libur. Setelah diberikan perlakuan, Subyek Jambu berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Jambu berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 1-2 jam dalam satu hari. Subyek Jambu mengalami penurunan skor sebanyak 14, dari 79 ke 65. Ketujuh, Subyek Nangka biasa bermain *game* minimal 4 jam

dalam satu hari dan minimal 6 jam pada hari libur. Setelah diberikan perlakuan Subyek Nangka berhasil melaksanakan kontrak perilaku yang telah dibuat selama perlakuan. Subyek Nangka berhasil mengurangi frekuensi bermain *game online* menjadi 1-2 jam dalam satu hari dan Subyek Nangka berhasil menahan rasa penasaran untuk bermain *game online*. Subyek Nangka mengalami penurunan skor sebanyak 8 dari 75 ke 67.

Hal ini terjadi karena karakteristik dan faktor yang mendorong individu untuk bermain *game online* juga berbeda-beda, antara lain: ingin ikut-ikutan teman, mengisi waktu kosong, ingin coba-coba hingga menjadi terbiasa, atas ajakan dari teman, ingin dianggap sebagai anak gaul dimata teman-temannya, untuk menghindari masalah, dan untuk memenuhi rasa penasaran. Dari hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test* diketahui subyek Jambu mengalami penurunan skor paling banyak yaitu 14, sedangkan subyek Semangka mengalami penurunan skor paling sedikit yaitu 4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok realita dapat membantu siswa mengurangi kecanduan *game online*. Melalui konseling kelompok realita ini anggota kelompok mempunyai pemahaman baru bahwa bermain *game online* berlebihan adalah perilaku yang kurang bertanggung jawab. Mereka menyadari bahwa perilaku tidak bertanggung jawab ini tidak mampu menunjang mereka untuk mencapai apa yang mereka inginkan. Mereka menyadari bahwa perilakunya hanya akan berdampak buruk bagi dirinya maupun orang lain. Dari pemahaman baru ini, muncul keinginan dari para anggota kelompok untuk berubah menjadi seorang yang lebih bertanggung jawab dalam memenuhi segala keinginan mereka. Seperti yang dikatakan Glasser (dalam Darminto, 2007:152) bahwa manusia dapat mengubah perasaan, tindakan, dan nasib (kehidupannya) sendiri. Namun, itu dapat dilakukan jila

manusia telah menerima tanggung jawab dan bersedia mengubah identitasnya.

Melalui pemahaman baru yang dimiliki para konseli, dapat mendorong konseli untuk berusaha mengurangi kecanduan *game online*. Dengan kesadaran yang dimiliki para konseli, maka para konseli dapat menghalau segala faktor yang dapat membuat para konseli berkeinginan untuk bermain *game online* dan para konseli dapat mengontrol hidupnya agar menjadi lebih baik, dapat belajar bertingkah laku secara realistik dan bertanggung jawab.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan adanya tanggung jawab dan fokus pada perilaku saat ini, seseorang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa merugikan orang lain dan mampu mencapai keberhasilan (identitas sukses). Sesuai dengan pernyataan Glasser (dalam Rosjidan : 1994) bahwa sejauh individu bertanggung jawab pada perbuatannya, sesungguhnya ia telah mencapai identitas sukses dan bermental sehat. Menurut Glasser, bukanlah mental sehat yang menjadikan orang bertanggung jawab, melainkan tanggung jawablah yang menjadikan seseorang bermental sehat.

Selain itu, konseling kelompok realita efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari asumsi Glasser (dalam Gibson & Mitchell, 2011:222) menyatakan bahwa terapi realitas bekerja baik untuk gangguan perilaku dengan problem-problem yang terkait dengan kecanduan *game online*.

Dalam proses penelitian ini juga terdapat beberapa kendala dan hambatan, termasuk keterbatasan peneliti sendiri. Tidak adanya instrumen khusus dipakai untuk mengukur skor kecanduan *game online* pada siswa. Instrumen dibuat sendiri oleh peneliti, sehingga adanya kemungkinan data yang diperoleh masih belum sempurna.

Meskipun terdapat beberapa kendala dan hambatan, namun penelitian ini secara umum dapat berjalan dengan lancar karena adanya bimbingan dari dosen pembimbing skripsi. Bimbingan skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing memudahkan peneliti

dalam menyusun penelitian ini. Selain itu, adanya kemudahan yang diberikan oleh pihak SMP Negeri 2 Krian yang telah memberikan waktu dan tempat untuk pelaksanaan konseling kelompok.

Namun pada akhirnya segala kendala, hambatan, dan faktor pendukung yang ada, peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan peneliti Indonesia. peneliti juga berharap agar peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil skor angket yang didapat ketika *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan adanya penurunan skor kecanduan *game online* pada siswa. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Wujud penurunan kecanduan *game online* siswa yaitu dapat dilihat dari rencana perubahan perilaku mereka yang mayoritas berhasil. Hasil analisis statistik non parametrik dengan *sign test* maka diketahui $N = 7$ dan $x = 0$. Tabel harga p dalam tabel binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 7$ diperoleh $p = 0,008$. Harga ini lebih kecil dari pada α dan berada pada daerah penolakan untuk α sebesar $5\% = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian tahun ajaran 2012-2013. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok realita. Sehingga rumusan hipotesis yang berbunyi “Penerapan konseling kelompok realita mampu menangani kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian tahun ajaran 2012-2013”, dapat diterima.

Daftar Pustaka

Andang, Ismail. 2009. *Tanpa Judul (Online)*, <http://belajarpsikologi.com/tag/definisi-permainan>, diakses 20 Desember 2011).

- Anonim, 2006. *Ragam Definisi Kecanduan, Psikologi Zone-Portal Berita Psikologi Indonesia*, (Online), <http://www.psikologizone.com/ragam-definisi-kecanduan/065111715>, diakses 23 Januari 2012).
- Anonim, 2010. *Game (permainan) Psikologi >> Kokologi, Belajar Psikologi*, (Online), <http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/>
- Muhammad, As'adi. 2009. *Tanpa Judul* (Online), <http://belajarpsikologi.com/tag/definisi-permainan>, diakses 20 Desember 2011).
- Mapalleo, Akbar. 2009. *Tanpa Judul*. (Online), (<http://www.gameonline.com/pages/ketagihan/110014695702521>, diakses 23 Januari 2012).
- Nurrahman, Ardhi. 2011. *Ragam Definisi Kecanduan* (Online), (<http://www.psikologizone.com/ragam-definisi-kecanduan/065111715>, di akses 23 Januari 2012)
- Safitri, Ayu. 2010. *information Technology : Definisi Game*, (Online), <http://ayusafitri89.Blogspot.com/2010/02/definisi-game.html>, diakses 22 Januari 2012).
- Yuniarsa, Fahrul Alam. 2010. *Pengertian Game Online dan Sejarahnya*, (Online), <http://my.opera.com/mfahrul/blog/show.dml/10712381>, diakses 23 januari 2012).
- Van, Rooij. 2011. *Proses dan Penyebab Kecanduan Game* Online. <http://maslatip.blogspot.com/2011/04/proses-dan-penyebab-kecanduan-game.html>, diakses 8 Juni 2011)
- Anggareini, Dina Maya. 2011. *Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Siswa Menangani Kecanduan Menonton Film Porno di Telepon Genggam siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo Bojonegoro*. Skripsi ini tidak diterbitkan. Surabaya : JPPB FIP Unesa.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta..
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. E- Koeswara, Penerjemah. Bandung : PT. Rafika Aditama.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya : University Press.
- Djarwanto. 2009. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE.
- Fauzan, Lutfi dan Flurentin, Elia. 1994. *Modul 2 Konseling Kelompok Realita*. Malang : IKIP Malang.
- Habibah, Ita Nur. 2011. *Tentang Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Tingkah Laku Membolos di Sekolah*. Skripsi ini tidak diterbitkan. Surabaya : JPPB FIP Unesa.
- Hansen, James C. 1982. *Counseling Theory And Process*. Boston London Sidney Toronto : Allyn and Bacon, Inc.
- Jinan, Miftahul. 2011. *Awat Anak Kecanduan Games*. Sidoarjo : Filla Press.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Nursalim, Moch dan Hariastuti, Retno T. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya : Unesa University Press.
- Purwoko, Budi & Pratiwi. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.

Reksoatmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung : Refika Aditama.

Rini, Ayu. 2011. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta : Pustaka Mina.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Tridhonanto, Al. 2011. *Optimalkan Potensi Anak dengan Game*. Jakarta : Elex Media Komputindo.

Tristian, Titis. 2011. *Tentang Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Kebiasaan Mencontek Pada Siswa Kelas XD SMA Negeri 1 Kampak Trenggalek*. Skripsi ini tidak diterbitkan. Surabaya : JPPB FIB Unesa.

Tim Penyusun. 1998. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004 *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.

