

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK SMP DI SURABAYA

Nia Aulia Rahmawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: niaaulia.19007@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Adiksi game online yakni suatu kegiatan bermain game online dengan intensitas waktu lebih dari 4 jam per-hari, berkelanjutan serta dilakukan guna mendapat kesenangan bahkan secara tidak sadar akan mengabaikan konsekuensi negatif. Bagi orang yang terlibat dalam perilaku adiksi, untuk berhenti dari kebiasaan perilakunya dianggap sulit atau bahkan tidak mungkin terjadi. Seringkali, individu terkadang menolak perubahan dan menyangkal perlunya perubahan walaupun setelah mereka mengakui bahwa mereka memiliki masalah. Terkadang individu mengalami ambivalensi dimana disatu sisi dia menyukai perilakunya, namun disatu sisi tidak menyukai perilakunya. Dari banyaknya faktor serta permasalahan yang ditimbulkan dari adiksi game online, menjadikan permasalahan ini penting untuk ditangani dengan baik. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui keefektifan penerapan konseling individu teknik *motivational interviewing* untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP di Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan pendekatan subjek tunggal (*single subject*) desain A-B. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perubahan yang membaik yakni adanya penurunan skor pada fase baseline dan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya pada. Level perubahannya juga menunjukkan membaik (+), sedangkan presentase overlap durasi bermain game online 0% dan 20%. Berdasarkan beberapa aspek tersebut, maka terdapat perubahan pada kedua subjek setelah diberikan intervensi dengan teknik *motivational interviewing*. Dengan demikian penerapan konseling individu teknik *motivational interviewing* efektif untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP di Surabaya.

Kata Kunci: adiksi game online, konseling individu, *motivational interviewing*

Abstract

Online game addiction is an activity of playing online games with an intensity of more than 4 hours per day, continuous and carried out for pleasure even unconsciously ignoring negative consequences. For people who are involved in addictive behavior, to stop the habit of behavior is considered difficult or even impossible. Often, people sometimes resist change and are in denial even after they admit they have a problem. Sometimes a person experiences ambivalence where on the one hand they like their behavior, but on the one hand they don't like their behavior. Of the many factors and problems arising from online game addiction, it is important to handle this problem properly. The purpose of this study was to determine the effectiveness of applying individual counseling motivational interviewing techniques to reduce online game addiction among junior high school students in Surabaya. This research is a quantitative research with an experimental method using a single subject approach A-B design. After the data is collected, the data is analyzed using visual analysis within and between conditions. Based on the results of the research conducted, there were changes that improved, namely a decrease in scores in the baseline phase and the intervention phase. The level of also showed improvement (+), while the percentage of overlap in the duration of playing online games 0% and 20%. Based on these several aspects, there were changes in the five subjects after being given interventions using motivational interviewing techniques. Thus the application of individual counseling motivational interviewing techniques is effective in reducing online game addiction among junior high school students in Surabaya.

Keywords: online game addiction, individual counseling, motivational interviewing

PENDAHULUAN

Beragamnya gadget yang saat ini sudah hampir dimiliki oleh setiap orang mulai dari orang tua hingga anak-anak yang sudah dibelikan gadget oleh orang tuanya, membuat orang semakin melekat pada gadget masing-masing. Kepiawainnya dalam

menggunakannya, membuat remaja saat ini disebut sebagai generasi paham teknologi. Berkaitan dengan perkembangan teknologi informasi yang kian canggih, game online merupakan salah satu aplikasi yang digunakan sebagai sarana hiburan untuk melakukan permainan dan terhubung dengan orang lain dengan

mengakses internet. Namun penggunaan teknologi yang kurang tepat dapat menimbulkan permasalahan bagi siapa saja penggunanya. Beberapa pengguna game online beralasan awal mula menggunakan game online salah satunya ketika mereka merasa bosan sehingga dinilai game pilihan yang tepat untuk sarana hiburan. Hal tersebut juga diperkuat menurut (Ramadhani et al., 2019) yang menyampaikan bahwa kelebihan-kelebihan yang ditawarkan oleh game online menyebabkan peserta didik semakin betah untuk menggunakannya sebagai sarana hiburan, terlebih mudah digunakan dimana serta kapanpun saja karena menggunakan internet.

Menurut (Olle & Westcott, 2018) melalui rasa “nikmat” yang ditawarkan oleh game sehingga semakin lama pengguna akan mulai merasakan dan mengalami adiksi game online karena didalam permainan game pula di *setting* sedemikian rupa agar pengguna secara terus menerus ingin melanjutkan level selanjutnya atau menyelesaikan misi dan mendapatkan hadiah, selain itu (Reza, 2016) juga menyebutkan bahwa game online akan menimbulkan maladaptif pada individu karena ketika bermain game internet, otak akan menghasilkan *dopamine* yang merupakan *neurotransmitter* dan akan ditangkap oleh reseptor *dopamine* pada sel saraf lainnya. Pada saat individu berhenti bermain game online maka seseorang tersebut akan mengurangi produksi *dopamine* yang membuat *neurotransmitter* lain di sirkuit otak bereaksi dan *dopamine* menjadi naik melalui bermain game online lagi. Hal tersebut merupakan disebut sebagai adiksi.

Berbagai permasalahan tentang penggunaan game online, saat ini juga tengah mendapat sorotan dari masyarakat. Perilaku adiksi game online pada remaja sudah banyak diberitakan di media massa pada dekade belakangan ini. Misalnya dari berita Suara.com yang diakses tanggal 14 September 2021 terdapat 112 anak menjalani rawat jalan RSJ dikarenakan menurut orang tuanya anak lebih mudah marah dan berperilaku agresif seperti mengancam dengan senjata tajam apabila permintaannya untuk bermain game internet tidak diperbolehkan atau mengancam ketika meminta kuota untuk bermain game. Kemudian menurut berita dari Nextren.com, 2021 yang diakses tanggal 14 September 2021 terdapat remaja berusia 14 tahun ditengarai melakukan penyimpangan perilaku seperti mencuri kotak amal di masjid dan digunakannya untuk bermain game online dan membeli kebutuhan item untuk gamenya tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang banyak mengalami permasalahan dengan penggunaan teknologi seperti *smartphone* (Adiyatma et al., 2020; Iranda, 2020), internet (King & Delfabbro, 2016; Siste et al., 2021), serta game online (Aziz et al., 2021; Rosiana, 2019; Vera & Netrawati, 2019).

Selain itu, berdasarkan data agensi marketing yang dilakukan oleh *wearesocial*, melaporkan jumlah

pengguna internet di Indonesia sebanyak 204,7 dari total populasi sebesar 277,7 juta jiwa pada Januari 2021 (Kemp, 2022). Dari total tersebut Indonesia berada pada peringkat ketiga dunia dengan jumlah pemain game online sebanyak 94,5% setelah Filipina yang menduduki peringkat pertama sebesar 96,4% dan Thailand di posisi kedua dengan jumlah pemain game online sebesar 94,7%. Kemudian, hasil riset (Rifki, 2022) yang dilakukan terhadap 470 responden yang berusia 16-41 tahun dengan 3 kategori responden (*gamer, watcher, dan streamer*), diketahui bahwa Surabaya menjadi kota kedua komunitas game online terbanyak, setelah Ibu Kota Jakarta, dan diikuti Medan.

Permasalahan tentang penggunaan game online yang berlebihan ini juga diketahui dari hasil skala psikologis adiksi game online di kelas VII SMP Negeri 35 Surabaya yang diisi oleh 300 peserta didik bahwa terdapat 193 peserta didik yang bermain game online selama minimal 6 bulan terakhir. Dari 193 terdapat 90 peserta didik yang diketahui durasi bermain game online lebih dari empat jam per hari, telah bermain game online selama minimal enam bulan terakhir, dan termasuk pada kategori sedang. Selain itu terdapat 16 peserta didik yang meningkatkan intensitasnya dalam bermain game serta memiliki permasalahan lain di sekolah akibat bermain game online secara berlebihan. Maraknya penyalahgunaan gadget yang digunakan untuk bermain game online di kelas VII juga dikeluhkan guru BK saat peneliti melakukan wawancara dengannya, beliau menyebutkan bahwa peserta didik kelas VII saat ini gemar sekali menatap layar gadgetnya dan karena di kelas VII pelajaran yang diberikan tidak terlalu berat dan mereka masih kurang bisa mengontrol diri dengan baik karena masih adaptasi di lingkungan baru dan pada masa remaja awal. Beberapa peserta didik juga banyak yang bermain game online ketika istirahat berlangsung. Hingga pada bulan November 2022 yang lalu, sekolah mengeluarkan kebijakan bahwa penggunaan gadget hanya dapat dipakai sebelum jam ke-1, ketika aktivitas pembelajaran perlu menggunakan gadget dan sepulang sekolah. Kebijakan tersebut dilakukan agar peserta didik dapat fokus ketika proses pembelajaran berlangsung dan meminimalisir peserta didik terlalu lama menggunakan gadget.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 peserta didik yang termasuk kategori adiksi game online yang tinggi tersebut, individu yang mengalami adiksi juga memiliki permasalahan untuk berhenti dari penggunaan game onlinenya. Ketika tidak memainkannya mereka cenderung terus memikirkannya. Bahkan setelah mereka mengakui bahwa mereka memiliki masalah seperti kurang fokus, akademik yang menurun, dan kesehatan fisik yang mudah lelah. Terkadang mereka ingin mengurangi bermain game onlinenya, akan tetapi disatu sisi mereka juga menyukai aktivitas bermain game online. Dari beberapa permasalahan yang

ditimbulkan dari adiksi game online, menjadikan permasalahan ini penting untuk ditangani dengan baik.

Walaupun banyak individu yang berpikir untuk mengubah perilakunya sangatlah sulit atau bahkan tidak mungkin, namun sebenarnya hal itu bisa dilakukan. Memang, melewati ambivalensi adalah fase alami dalam proses perubahan (Miller & Rollnick, 2002). Ketika kita berpikir bahwa perubahan tersebut sulit dilakukan, maka pada dasarnya kita sudah memberikan penolakan terhadap perubahan yang hendak dilakukan. Namun, ketika kita mulai menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang tidak mungkin di dunia ini, maka proses perubahan yang dilakukan dengan tepat dan sesuai kebutuhan dapat membantu berjalannya proses perubahan sesuai dengan yang diharapkan. Motivasi memainkan peran yang penting dalam bidang kejiwaan manusia (Petri dan Govern, 2012). Motivasi diperlukan setiap individu untuk dapat melakukan sesuatu (positif/negatif) (Mayang, 2020). Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai status, kekuasaan dan pengakuan yang lebih tinggi bagi setiap individu. Adanya motivasi dapat memengaruhi kemampuan dan kemauan individu dalam mencapai sukses pada berbagai segi kehidupan (Terry, G.R, 1966). Oleh sebab itu guna membantu individu adiksi game online berhenti atau berubah, maka diperlukan strategi untuk membangkitkan motivasi internal.

Dekade terakhir, perspektif baru pada mengatasi masalah adiksi saat ini lebih berfokus pada kekuatan konseli daripada *deficit* dan menawarkan konseling yang berpusat pada individu. Saat ini, penekanan lebih besar ditempatkan pada mengidentifikasi, meningkatkan, dan menggunakan kekuatan, kemampuan, dan kompetensi konseli. Salah satu strategi yang dimaksud tersebut yakni konseling *motivational interviewing*.

Motivational interviewing (MI) adalah gaya konseling berfokus pada individu yang didesain untuk membantu individu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi dalam merubah perilaku mereka (W. R. Miller & Rollnick, 2002). (Purnamasari, 2018) juga menyebutkan *Motivational interviewing* (MI) sebagai metode yang membantu menumbuhkan rasa motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, dan sangat membantu dalam proses konseling. Adapun tujuannya untuk mengidentifikasi dan meningkatkan motivasi konseli tentang perubahan yang konsisten pada diri konseli dan berfungsi untuk meningkatkan otonomi konseli dan rasa tanggung jawab konseli untuk mengambil keputusan (Nareswari et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Schonfeld et al., 2010) yang dilakukan di negara bagian Florida. *Motivational interviewing* (MI) dapat membantu individu mengidentifikasi penyalahgunaan alkohol dan mengurangi konsumsi alkohol. Dalam hal ini, konselor dilatih untuk melakukan intervensi selama 1 sampai 5

sesi. Selain itu berdasarkan penelitian (Winkler et al., 2013) dalam (Akerlele, 2022), *Motivational interviewing* (MI) juga telah terbukti membantu mengatasi adiksi internet. Remaja biasanya memiliki keinginan minimal untuk mengubah perilaku bermasalah atau adiktif mereka. Tahap yang paling kritis untuk konselor memanfaatkan peningkatan motivasi adalah pada tahap kontemplasi dan dalam motivasi intrinsik individu. Melalui *Motivational interviewing* (MI), individu dipandu untuk mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku mereka. Mereka harus secara sadar mempertimbangkan bagaimana perilaku mereka memengaruhi kehidupan mereka dan bagaimana hal tersebut menimbulkan masalah bagi kesuksesan dan stabilitas mereka di masa depan.

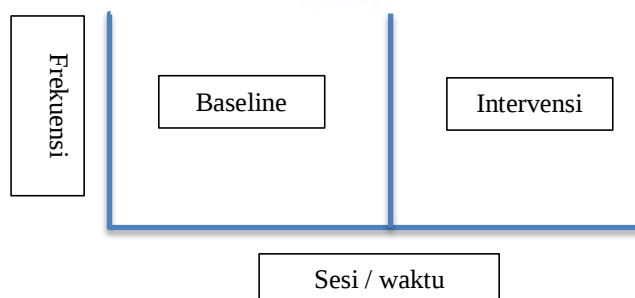
Hal tersebut juga disampaikan (W. R. Miller & Rollnick, 2002) bahwa *motivational interviewing* (MI) tidak menggunakan konfrontasi atau agresi dalam bentuk apa pun, akan tetapi *motivational interviewing* (MI) membantu individu menjadi sadar akan diskrepasi dimana mereka berada dan dimana kesiapan konseli untuk berubah. Konselor juga berpandangan bahwa konseli memiliki kemampuan, sumber daya, dan kompetensi yang mana hal tersebut akan membantu konseli membangkitkan motivasi internalnya bahwa ia ingin sehat dan menginginkan perubahan yang positif.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan subjek tunggal (*single subject*). Tujuan metode single subjek yaitu guna mengetahui terdapat atau tidaknya akibat dari suatu perlakuan(intervensi) yang diberikan, selanjutnya mengobservasi perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis (Detria, 2013).

Desain A-B yang digunakan pada penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) yakni subjek dinilai pada beberapa sesi hingga tampak stabil tanpa intervensi, selanjutnya menerapkan kondisi treatment (B) dalam jangka waktu tertentu hingga data stabil (Prahmana, 2021). Pada penelitian ini akan menggunakan 5 subjek dengan desain A-B. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri.

Bagan 1. Desain penelitian A-B



Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 35 Surabaya. Subjek pada penelitian ini dipilih berdasarkan hasil skala psikologis adiksi game online dengan kriteria subjek sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas VII tahun ajaran 2022/2023
2. Peserta didik yang bermain game online selama minimal enam bulan terakhir
3. Durasi bermain game online lebih dari empat jam per hari
4. Memiliki tiga atau lebih aspek kecanduan adiksi game online *salience* (arti penting), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *tolerance* (toleransi), *withdrawal* (penarikan), *relapse* (pengulangan), *conflict* (konflik), dan *problem* (masalah).

Skala psikologis yang digunakan menggunakan skala Lemmens tahun 2009 dengan jumlah 26 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur adiksi game online. Skala tersebut mengukur tujuh aspek adiksi game internet yakni, *salience* (arti penting), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *tolerance* (toleransi), *withdrawal* (penarikan), *relapse* (pengulangan), *conflict* (konflik), dan *problem* (masalah). Selanjutnya, instrument yang akan digunakan pada penelitian ini harus melalui uji validitas dan reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yakni variabel bebas (X) yaitu *motivational interviewing* dan variabel tidak terikat (Y) yaitu adiksi game online.

Teknik Pengumpulan Data

Langkah atau cara yang diterapkan guna mengumpulkan data yang diperlukan dalam rangka memenuhi tujuan penelitian menggunakan observasi, dokumentasi, dan *self-monitoring*. Pengumpulan data dibagi menjadi 2 yakni saat baseline dan saat intervensi. Pada fase baseline (A) peneliti akan mengamati kondisi awal adiksi game online pada subjek sebelum mendapat perlakuan dan memberikan *self-monitoring* kepada subjek. Kemudian pada tahap intervensi peneliti melaksanakan intervensi dengan *Motivational interviewing* (MI).

Analisis Data

Berdasarkan data yang sudah diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis visual data grafik (*Visual Analysis of Graphic Data*) yakni analisis dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap data yang telah ditampilkan dalam

bentuk grafik. Dalam menganalisis data pada penelitian dengan desain subyek tunggal ada tiga hal utama, yaitu pembuatan grafik, penggunaan statistik diskriptif, dan menggunakan analisis visual. Adapun komponen yang dianalisis dalam kondisi yaitu 1.) lamanya periode yang menyatakan jumlah sesi atau pertemuan yang dilakukan selama studi dalam fase baseline dan intervensi, 2) kecenderungan langsung digunakan untuk melihat gambaran tingkah laku subjek yang diteliti, 3) tren stabilitas digunakan untuk mengetahui kestabilan tiap fase. Peneliti menggunakan kecenderungan stabilitas 15%, 4) data trace atau *trend trace* pada setiap tahap pengukuran digunakan untuk melihat apakah data dapat dikatakan menurun (-), naik (+) atau datar (=), 5) tingkat stabilitas dan kisaran digunakan untuk melihat seberapa besar atau kecil kisaran kelompok data dalam fase baseline atau intervensi, 6) perubahan level menunjukkan besarnya perubahan data dalam satu periode.

Selanjutnya analisis antar kondisi hampir sama dengan analisis kondisi. Komponen yang dianalisis yaitu 1) banyaknya variabel yang berubah yaitu banyaknya variabel terikat dalam penelitian, 2) perubahan arah dan kecenderungan efek dapat mengambil data dalam analisis dalam kondisi, 3) perubahan kecenderungan stabilitas dari fase baseline ke intervensi, yaitu melihat perubahan fase sebelum atau sesudah intervensi berdasarkan analisis kondisi, 4) perubahan level digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi berdasarkan perbedaan titik data, 5) persentase *overlap* digunakan untuk melihat pengaruh intervensi terhadap perubahan yang lebih baik atau lebih buruk oleh perilaku sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII tahun ajaran 2022/2023 yang terindikasi memiliki adiksi game online dengan kategori tinggi dan berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan.

Data

Data diperoleh dari hasil data baseline (A) dan intervensi (B) melalui lembar monitoring yang sudah diberikan.

1) Sesi Baseline (A)

Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli yang diberikan hingga data stabil dari tanggal 24 Januari 2023 – 28 Januari 2023.

Penerapan Konseling Individu Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik SMP di Surabaya

Tabel 1 Hasil Durasi Subjek Bermain Game Online Per Hari (dalam jam)

No	Konseli	Sesi				
		1	2	3	4	5
1.	LD	8 jam	7 jam 40 menit	8 jam 40 menit	7 jam 50 menit	7 jam 40 menit
2.	AN	9 jam	8 jam	8 jam	9 jam	8 jam

2) Sesi Intervensi (B)

Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli dari tanggal 31 Januari 2023 – 16 Februari 2023.

Tabel 2. Hasil Durasi Subjek Bermain Game Online Setelah Intervensi (Per sesi)

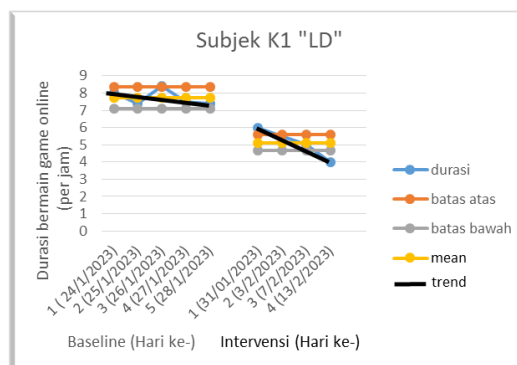
No	Konseli	Sesi				
		1	2	3	4	5
1	LD	6 jam	5 jam 50 menit	5 jam	4jam	-
2	AN	8 jam	7 jam	7 jam	6 jam 50 menit	5jam

Dari data yang telah didapatkan lalu dianalisis dengan analisis visual grafik dalam kondisi dan antar kondisi serta analisis individual sebagai berikut :

1) Subjek K1

Subjek LD adalah peserta didik kelas VII, ia sudah bermain game online saat dia di kelas 4 SD hingga saat ini. Dia mengatakan bahwa alasan bermain gamenya untuk mengalihkan perasaan stres (*mood modification*), selain itu dia juga kesulitan untuk berhenti ketika sudah bermain (*relapse*), sehingga membuatnya ingin terus bermain (*tolerance*). Subjek LD memiliki permasalahan terkait adiksi game online, hingga terkadang mempengaruhi aktivitasnya (*problem*).

Grafik 1. Panjang kondisi Subjek K1

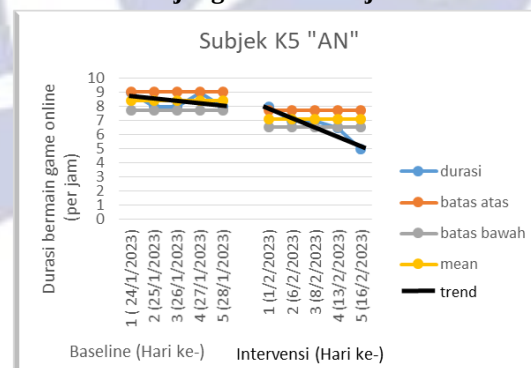


Berdasarkan Grafik 1 Pada saat baseline, terlihat naik turun tetapi masih berada di dalam garis dengan rata-rata penggunaan game online subjek K1"LD" sebesar 8 jam dan setelah dilakukan intervensi terjadi rata-rata penurunan durasi game online menjadi 5 jam. Pada saat intervensi konseli dapat menurunkan game nya paling rendah yaitu sebesar 4 jam

2) Subjek K5

Subjek AN adalah peserta didik kelas VII. Subjek RN terkadang sering memikirkan tentang game online nya (*salience*) bahkan berdasarkan wawancara dengan guru BK, AN sering terlambat masuk, tidak fokus saat pelajaran, dan terkadang membolos. Selain itu, AN juga sering menambah jumlah durasi bermain game online (*tolerance*) dan hal itu mengakibatkan dia kesulitan ketika disuruh berhenti bermain (*withdrawl*) sehingga ketika dirumah ia sering dimarahi orang tuanya (*conflict*).

Grafik 2. Panjang kondisi Subjek K5



Berdasarkan Grafik 2 Pada saat baseline terlihat naik turun tetapi masih berada dalam garis dengan rata-rata penggunaan game online subjek K5"AN" sebesar 8 jam 40 menit dan setelah dilakukan intervensi terjadi rata-rata penurunan durasi game online sebesar 7 jam. Pada saat intervensi konseli

Penerapan Konseling Individu Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik SMP di Surabaya

dapat menurunkan game nya paling rendah yaitu sebesar 5 jam.

menurun tersebut menunjukkan terjadinya pengurangan durasi bermain game online pada subjek.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi

N o.	Subjek	Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
			A	B
1.	LD	Panjang Kondisi	5	4
		Kecenderungan Stabilitas	80% (Stabil)	50% (Tidak Stabil)
		Jejak Data		
		Level Perubahan	$\frac{8 - 7,4}{+0,6}$	$\frac{6 - 4}{+2}$
2.	AN	Panjang Kondisi	5	5
		Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	40% (Tidak Stabil)
		Jejak Data		
		Level Perubahan	$\frac{9 - 8}{+1}$	$\frac{8 - 5}{+3}$

Berdasarkan tabel 3 diatas, pada penelitian ini menggunakan kriteria stabilitas 15% karena sebaran data mengelompok pada bagian bawah dan tengah. Apabila presentase stabilitas sebesar 80-100 % maka dikatakan stabil, dan apabila presentase dibawah 80% maka dikatakan tidak stabil (Prahmana, 2021). Pada fase baseline kedua subjek diperoleh hasil stabil. Sedangkan Pada fase intervensi kedua subjek diperoleh hasil tidak stabil (variable). Walaupun hasil presentase stabilitas tidak stabil, akan tetapi perlakuan yang diberikan tetap memberikan pengaruh bagi perilaku adiksi game online subjek K1 “LD” dan subjek K5 “AN”

Perubahan level pada subjek K1 dan subjek K5 adalah membaik (+). Hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan skor yang menurun pada hari terakhir fase baseline. Sedangkan perubahan level (dalam kondisi) pada fase intervensi, pada kedua subjek menunjukkan tanda membaik (+). Hal ini berarti terdapat perbedaan skor yang menurun pada hari terakhir fase intervensi dibandingkan hari pertama fase intervensi. Skor yang

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi

N o.	Subjek	Perbandingan Kondisi	B/A
			2:1
1.	LD	Jumlah Variabel	1
		Perubahan arah dan efeknya	 (+) 
		Perubahan Stabilitas	stabil ke variable
		Level Perubahan	$\frac{7,4 - 6}{-1,4}$
		Presentase Overlap	0%
2.	AN	Jumlah Variabel	1
		Perubahan arah dan efeknya	 (+) 
		Perubahan Stabilitas	stabil ke variable
		Level Perubahan	$\frac{8 - 8}{-0}$
		Presentase Overlap	20%

Berdasarkan tabel 4 diatas, variabel yang diubah pada penelitian ini hanya 1 yaitu durasi bermain game online, maka pada tabel dituliskan angka 1. perubahan kecenderungan arah pada analisis antar kondisi sama dengan analisis dalam kondisi.

Pada subjek K1 dan K5 perubahan level menunjukkan tanda (-) artinya mengalami penurunan dari data sebelumnya.

Setelah dihitung presentase overlap pada subjek K1 dan subjek K5 menunjukkan presentase 0-25% yang berarti menunjukkan semakin baik intervensi teknik *motivational interviewing* untuk mengurangi adiksi game online yakni terdapat perubahan pada target behavior.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kedua subjek memiliki adiksi game online yang tinggi. Rata-rata durasi game yang dimainkan oleh subjek adalah 5-7 jam, maka dapat dikatakan durasi bermain subjek tinggi. Kedua subjek mengatakan bahwa terkadang mereka sering memikirkan tentang game online nya, sehingga hal itu membuat tidak fokus ketika pelajaran. Selain itu, aktivitas game online yang sampai larut malam membuat mereka kelelahan di pagi harinya. Hal itu membuat mereka terkadang membolos dan terlambat masuk sekolah.

Pada fase intervensi, dapat dilihat bahwa masing-masing subjek mengalami penurunan durasi bermain game secara bertahap, dari kategori tinggi menjadi sedang. Menurut pendapat (Yuwono, 2020) menjelaskan bahwa terdapatnya perubahan atau tidak pada variabel terikat dilihat dari aspek perubahan level, besar kecilnya overlap pada antar kondisi, serta aspek stabilitas.

Pada fase intervensi, kedua subjek terjadi perubahan yang membaik yakni adanya penurunan durasi bermain game online yang dapat dilihat dari jejak data pada tabel 2.2. Level perubahan pada subjek K1 terjadi penurunan 2 jam dan K5 terjadi penurunan 3 jam. Selain itu, presentase overlap pada subjek K1 "LD" 0%, dan subjek K5 "AN" presentase overlapnya 20%.

Pada subjek K5 saat intervensi pertemuan ke-2 dan ke-3 penerapan MI masih kesulitan dikarenakan pada saat mengeksplorasi ambivalensi, konseli masih bersifat resisten dalam kognitif nya walaupun mereka sudah menyadari kebutuhan untuk berubah, konseli masih sering memikirkan game onlinenya. Kemudian pada pertemuan ke-4 dia juga mengatakan kekhawatirannya apabila ketika libur sekolah keinginannya untuk bermain game online meningkat hal itu disebabkan karena selama pandemi konseli terbiasa bermain game online dan ada permasalahan di keluarganya, sehingga dia mengalihkan perasaan tersebut dengan mabar bersama teman-temannya. Walaupun demikian, konseli memiliki progres yang baik yakni terlihat pada pertemuan ke-5, konseli dapat mengendalikan aktivitas bermain game onlinenya yang dapat dilihat dari grafik yang menurun.

Selain itu, pada subjek K1 pada pertemuan ke-2 hanya terjadi penurunan sebesar 10 menit, hal ini dikarenakan konseli masih bingung untuk memulai menurunkan game online nya mulai dari mana serta masih diajak temannya untuk bermain game online. Mereka takut ketinggalan pencapaian pada gamenya serta untuk mengalihkan perasaan kepenatan setelah sekolah. Namun setelah membangkitkan motivasi dan

mengembangkan rencana perubahan, durasi bermain game nya menurun sekitar 50 menit. Secara umum, menurut (DiClemente, 2018) terjadinya penurunan pada fase intervensi ini disebabkan oleh :

1. MI mempromosikan sikap interaktif yang menghormati individu dengan mencoba untuk memulai melihat perilaku dari prespektif konseli. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran, mengevaluasi diri dengan mendengarkan, meringkas kembali kepada individu apa yang didengar untuk memastikan bahwa itu dipahami, dan mencari ambivalensi atau perbedaan antara perilaku individu dan nilai-nilai hidup, keyakinannya, dan pengalamannya.
2. Mengevaluasi terkait peran perilaku dalam kehidupan konseli, dapat memotivasi konseli menuju pertimbangan perubahan yang serius.
3. Kebutuhan dan motivasi orang itu sendiri memberikan landasan bagi kepemilikan dan hasil perubahan yang lebih baik.
4. Dengan kebersamaan konseli saat mereka membentuk rencana perubahan, melalui *motivational interviewing* konseli mengembangkan rencana perubahan spesifik yang bersedia diterapkannya.

Pada akhir intervensi, diketahui bahwa kedua subjek terjadi penurunan durasi bermain game online nya. Penurunan durasi terjadi hingga 3-4 jam. Penurunan durasi ini memberi dampak baik bagi kedua subjek yaitu konsentrasi mereka dapat lebih fokus saat pelajaran, tidak lagi insomnia, serta lebih dapat mengendalikan diri untuk tidak bermain game online secara berlebihan. Selain itu, mereka juga dapat mengidentifikasi dan melaksanakan keterampilan coping yang dimilikinya untuk dapat mempertahankan perilaku yaitu mengurangi adiksi game online.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan skor durasi bermain game online pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya pada subjek K1 "LD" dan subjek K5 "AN" menunjukkan penurunan durasi game online. Level perubahan pada kedua subjek juga menunjukkan terdapat perubahan yang membaik (+) yakni terjadi penurunan durasi game online, sedangkan presentase overlap durasi bermain game online pada subjek K1 "LD" 0% dan subjek K5 "AN" presentase overlapnya 20%.

Dengan demikian hipotesis "penerapan *motivational interviewing* efektif untuk mengurangi

adiksi game online pada peserta didik SMP di Surabaya” dapat diterima

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka terdapat beberapa saran yang diberikan yakni sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan teknik konseling lain yang dapat diintegrasikan dengan teknik motivational interviewing. Dengan diintegrasikan dengan teknik konseling lainnya dapat membantu mengatasi mengurangi adiksi game online yang lebih kompleks.
2. Untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik, maka memerlukan usaha dari seluruh komponen seperti usaha dan komitmen peserta didik itu sendiri, wali kelas, pihak sekolah, keluarga, serta lingkungannya agar memperoleh hasil yang maksimal dan tidak terjadi pengulangan (*relapse*).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, M. 2021. “Dua Remaja Nekat Curi Kotak Amal Masjid Akibat Kecanduan Game Online!”. <https://nextren.grid.id/read/012757217/dua-remaja-nekat-curi-kotak-amal-masjid-akibat-kecanduan-game-online?page=all>, diakses tanggal 14 September 2021.
- Adiyatma, R., Mudjiran, M., & Afdal, A. (2020). The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 45–49.
- Akerele, E. 2022. *Substance and Non-Substance Related Addictions*. Springer, Cham. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-84834-7_7.
- Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, A., Setyawan, B. W., & Saddhono, K. (2021). Using Expert System Application to Diagnose Online Game Addiction in Junior High School Students: Case Study in Five Big City in Indonesia. *Ingenierie Des Systemes d'Information*, 26(5), 445–452. <https://doi.org/10.18280/isi.260503>
- Corcoran, J. (2016). *Motivational Interviewing: A Workbook for Social Workers*. Oxford University Press.
- Detria, 2013. *Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Online Game: Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas IX SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013*. S1 Thesis tidak diterbitkan. Bandung: PPs Universitas Pendidikan Indonesia.
- DiClemente, C. C. (2018). Addiction and Change: How Addictions Develop and Addicted People Recover. In *The Guilford Press* (Vol. 29, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/1057567718794809>
- Ema. 2021. “Sakau Bikin Kacau: Ratusan Anak Idap Gangguan Jiwa Akibat Candu Game Online”. <https://www.suara.com/health/2021/03/23/075500/sakau-bikin-kacau-ratusan-anak-idap-gangguan-jiwa-akibat-candu-game-online?page=all>, diakses tanggal 14 September 2021.
- Iranda, A. O. (2020). *Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau*. 2(4), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00252kons2020>
- Kemp, Simon. 2022. Digital 2022: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia> diakses pada tanggal 2 Februari 2023.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The Cognitive Psychopathology of Internet Gaming Disorder in Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(8), 1635–1645. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0135-y>
- Mayang, T. (2020). *Motivational Interviewing: Konsep dan Penerapannya*. Prenada Media.
- Miller, W.R & Rollnick, S. 2013. *Motivational interviewing: Preparing People for Change* (3rd ed). New York: The Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. In *The Guilford Press* (2nd ed.). <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.83.014507>
- Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi, A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi “Journal of Guidance and Counseling,”* 4(1), 123–137. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7362>
- Olle, D. A., & Westcott, J. R. (2018). *Video Game Addiction*. Mercury Learning and Information. <https://books.google.co.id/books?id=6eeNtgAACAAJ>
- Petri, H.L., & Govern, J.M. 2012. *Motivation: Theory, research, and application*. Cengage Learning.
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. UAD PRESS.
- Purnamasari, I. (2018). *Peran Teknik Motivational Interviewing dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pada Pecandu Narkoba di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju darat Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, I., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 81. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7837>
- Reza, M., Igan, S.A., Gusti, I.A.T., dan

Penerapan Konseling Individu Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik SMP di Surabaya

- Soetjiningsih, W. 2016. "Masalah Adiksi Game online pada Anak". *Jurnal Psikologi*. Vol. 43(4): hal 262-65.
- Rifki. 2022. Fantastis! Jumlah Pemain Esport di Indonesia Capai 52 Juta Orang. <https://esports.id/other/news/2022/01/d2ab2b971ff0dc34b54c0eaa664873f0/fantastis-jumlah-pemain-esports-di-indonesia-capai-52-juta-orang> diakses pada tanggal 2 Februari 2023.
- Rosiana, E. (2019). Perilaku Adiksi Remaja Pada Game Online Di Surabaya. In *Universitas Airlangga Repository*. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Schonfeld, L., King-Kallimanis, B. L., Duchene, D. M., Etheridge, R. L., Herrera, J. R., Barry, K. L., & Lynn, N. (2010). Screening and brief intervention for substance misuse among older adults: the Florida BRITE project. *American Journal of Public Health*, 100(1), 108–114. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.149534>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data From a Developing Country. *Frontiers in Psychiatry*, 12(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>
- Terry, G.R. 1996. *Prinsip-Prinsip Manajemen*. Jakarta: Bumi Aksara. Hal 131.
- Vera, N. A., & Netrawati. (2019). Addicted To Online Games Among Teenagers And Their Implication for Counseling Service. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00170kons2019>
- Yuwono, I. (2020). Penelitian SSR (Single Subject Research). In *Universitas Lambung Mangkurat*.