

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE YANG DISEBABKAN OLEH STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK

Ummatuu Salama

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
ummatuusalama.19008@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Baru-baru ini terdapat trend yang digemari masyarakat pengguna smartphone terutama di kalangan anak-anak dan remaja, trend tersebut ialah game online. Banyaknya waktu remaja atau pelajar dalam bermain game online bisa menyebabkan kecanduan game online. Berdasarkan hasil penelitian di salah satu sekolah, ditemukan peserta didik yang memiliki ciri-ciri kecanduan game online dan penyebabnya ialah stress akademik. Akan ada dampak negatif kedepannya bagi peserta didik yang kecanduan game online. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling SFBC dalam mengurangi adiksi game online yang disebabkan stress akademik pada peserta didik. Metode yang digunakan ialah metode eksperimen dengan desain penelitian SSR (Single Subject Research).

Hasil dari penelitian ini dilihat dari bagaimana intervensi yang telah dilakukan : Terdapat perubahan durasi bermain game online. Dari ke-5 subjek untuk sesi Baseline (A) terbilang stabil yaitu rentang stabilitas 100%, lalu untuk sesi Intervensi (B) hanya satu subjek yang stabil. Perubahan level dari ke 5 subjek pun menunjukkan level yang baik. Meski hanya, untuk rentang stabilitas hanya 1 subjek yang stabil, tetapi dalam persentase overlap sebagai pengukuran intervensi yang dilakukan, didapati jika ke-5 subjek memiliki persentase overlap 0% mengartikan intervensi berpengaruh. Dari intervensi yang telah dilakukan, durasi bermain game dan tingkat stress subjek pun cukup menurun, subjek menemukan beberapa solusi seperti aktivitas pengganti bermain game online yang juga membuat mereka tidak stress akademik. Sehingga dapat disimpulkan Penerapan SFBC dapat mengurangi adiksi game online yang disebabkan stress pada peserta didik.

Kata Kunci: Game Online, Stress Akademik, SFBC (*Solution Focus Brief Counseling*)

Abstract

Recently, there has been a trend who popular with smartphone users, especially among children and adolescents, this trend is online games. The amount of time teenagers or students play online games can lead to addiction to online games. Based on the results of research in one of the schools, it was found that students had the characteristics of online game addiction and the cause was academic stress. There will be a negative impact in the future for students who are addicted to online games. Therefore this study aims to find out how the application of SFBC counseling reduces online game addiction caused by academic stress in students. The method used is the experimental method with the SSR (Single Subject Research) research design.

The results of this study are seen from how the interventions have been carried out: There is a change in the duration of playing online games. Of the 5 subjects for the Baseline session (A) it was stable, namely the stability range of 100%, then for the Intervention session (B) only one subject was stable. Changes in the level of the 5 subjects also showed a good level. Although only, for the stability range only 1 subject was stable, but in the percentage of overlap as the intervention measurement was carried out, it was found that if the 5 subjects had an overlap percentage of 0%, it meant that the intervention had an effect. From the interventions that have been carried out, the duration of playing games and the subject's stress level have decreased considerably, the subjects found several solutions such as substitute activities for playing online games which also made them less academically stressed. So it can be concluded that the application of SFBC can reduce online game addiction caused by stress on students.

Keywords: Online Game Addiction, Academic Stress, SFBC (*Solution Focus Brief Counseling*)

PENDAHULUAN

Baru-baru ini dalam pemanfaatan media hiburan online terdapat trend yang digemari masyarakat pengguna smartphone terutama di kalangan anak-anak dan remaja, trend tersebut ialah game online (Rahayu et al., 2021).

Trend game online ini membuktikan bagaimana berkembangnya teknologi di masyarakat, salah satunya jaringan Internet yang mana menjadi penghubung masyarakat dalam bermain game online. Bahkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan jika di Indonesia, penggunaan internetnya

mencapai angka 132,7 juta jiwa di tahun 2016. Setelah itu, mengalami peningkatan di tahun 2017 yaitu mencapai 143,26 juta jiwa (Pratama et al., 2020).

Apalagi ketika masa COVID-19 dimana selama masa tersebut, orang-orang hidup tak jauh dari smartphone untuk melakukan aktifitas dikarenakan harus Social Distancing. Karena tak lepas dari smartphone ditambah dengan sekolah yang dilakukan secara online ini menjadi kesempatan anak-anak atau remaja bermain game online. Melansir dari berita CNN Indonesia (Abdi & Karneli, 2020) Perusahaan vertizon menyebutkan jika persentase game online selama pandemic ini meningkat 75% selama jam sibuk. Fenomena seperti ini menimbulkan kekhawatiran dari orang tua serta guru, yang menganggap kebiasaan bermain game online tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan perilaku sosial peserta didik (Rahayu et al., 2021). Dimana idealnya harusnya peserta didik mementingkan sekolah daripada bermain game selama masa COVID-19, namun kenyataannya masih banyak peserta didik yang mementingkan bermain game online daripada belajar di rumah (Rahayu et al., 2021).

Bahkan setelah melewati masa pandemi pun, masih banyak ditemukan orang-orang yang bermain game online. Dari situs www.kompas.com menurut We are Social melaporkan jika Indonesia menduduki peringkat kedua paling banyak bermain video game. Tercatat, 95,4% pengguna internet di Indonesia bermain game online di berbagai platform mulai dari PC, VR, Konsol, Smartphone hingga platform media streaming. Selain itu, terdapat survei yang dilakukan oleh (Goesvlog, 2013) menyatakan juga di Indonesia sekitar 35% remaja menggunakan internet untuk bermain game online, lalu sekitar 55% pemain game online ini ialah remaja laki-laki (Nadeak, 2021).

Banyaknya waktu remaja atau pelajar dalam bermain game online bisa menyebabkan kecanduan game online. Fenomena kecanduan game online juga merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan dari perkembangan teknologi seperti internet (Fitri et al., 2018). Jika sudah dikatakan kecanduan, maka pasti akan terdapat dampak negatif yang diperoleh oleh pemain game online ini. Beberapa dampak negatif adiksi game online seperti melupakan waktu untuk belajar, makan, tidur, merusak kontrol diri, menghambat keterampilan sosial remaja, dan bisa jadi mencontohkan adegan didalam game (Ananda, 2021). Lalu terdapat juga kasus parah seperti yang dikutip pada (www.regional.kompas.com) di Kebumen terdapat seorang anak yang membenturkan kepalanya ketika paket pulsa yang digunakan untuk bermain game online sudah habis.

Didapatkan pula data awal di SMP Negeri 58 melalui hasil pengisian angket atau kuisioner skala perilaku bermain game online yang telah disebarkan dan dijawab oleh sekitar 92 responden peserta didik kelas 7 SMPN 58 Surabaya, diperoleh persentase tertinggi peserta didik yang memiliki ciri-ciri adiksi game online ialah sekitar 17% lalu kategori sedang ialah 69% dan kategori rendah ialah 14%. Persentase tersebut menunjukkan jika peserta didik kelas 7 di SMPN 58 cukup banyak mengalami kecanduan game online kategori sedang. Sekitar 16

peserta didik masih tergolong kategori tinggi. Selanjutnya, didapatkan pula data dari wawancara 3 peserta didik yang termasuk memiliki skor tertinggi dalam hasil angket, mengatakan jika mereka memang menyukai game, lalu durasi bermain game mereka sekitar 1-4 lebih jam dalam sehari. Mereka sudah bermain game online sejak di bangku Sekolah dasar. Alasan utama mereka bermain game ialah melepas penat atau sebagai penghilang stress akan tugas-tugas sekolah. Alasan lainnya karena diajak teman atau memang karena bosan dan gamenya seru. Mereka juga mengatakan dampak dari bermain game online ini. Untuk dampak negatifnya yaitu seperti dimarahi orang tua karena sering bermain game online, berkata kasar, dan tidak mengerjakan tugas / belajar. Dampak positifnya seperti menambah teman dan penghilang rasa bosan dan stres.

Motivasi mengapa tertarik pada game online menurut Kusumawati (Setiawati & Setyowati, 2021) ialah karena hiburan atau kesenangan, emosi, mencari tantangan, dan pelarian diri dari kenyataan. Dengan begini membuat seseorang tersebut lupa sejenak akan perasaan tertekan atau masalah yang dihadapinya. Untuk jenis stressnya, diusia yang masih pelajar sekolah biasanya condong kearah stress akademik. Untuk persentase skor stress 92 peserta didik tersebut, didapatkan dari data awal pula jika stress yang tergolong kategori rendah ialah 16%, lalu 50% untuk kategori sedang, dan 34% di kategori tinggi. Dari hasil wawancara awal yang dilakukan ke 3 peserta didik, stress yang dirasakan oleh mereka cenderung ke stress akademik. Stress akademik merupakan stress yang berkaitan dengan kemampuan menguasai ilmu pengetahuan (Moh, 2020).

Jika hanya sekedar mencari hiburan atau sebagai penghilang rasa stres, memang dengan bermain game online bisa, hanya saja dalam bermain game online ini tentunya juga terdapat batasannya. Ini dilakukan agar menghindari perilaku kecanduan game online, dengan kata lain bisa jadi pilihan bermain game menjadi mekanisme coping yang maladaptif (Hatta, 2022). Ini didukung oleh pendapat Grant dan Kim (Pratama et al., 2020) seseorang yang sering bermain game online bisa membuat orang itu kecanduan. Bermain game online dapat menimbulkan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga ini membuat seseorang tertarik kembali memainkannya hingga akhirnya kecanduan (Masfiah & Putri, 2019). Faktor stres yang dialami peserta didik sehingga membuat mereka mencopingnya dengan bermain game online sampai kecanduan game online, maka ini perlu ditangani dari sudut pandang pendidikan. Ditambah dengan banyaknya jumlah seseorang dalam bermain game online, untuk menghindari agar seseorang tidak adiksi game online atau untuk meminimalisir kecanduan tidak semakin parah, maka perlu dilakukan sebuah pemberian bantuan.

Untuk menangani adiksi game online, tentunya guru BK tidak asal memberi penangan. Dalam penanganannya akan menggunakan salah satu layanan serta metode intervensi yang cocok dipilih serta dirasa berhasil dalam menangani adiksi game online. Salah satu layanan yang sistematis pada permasalahan game online dengan layanan konseling individual. Layanan ini juga dianggap jantung hatinya layanan konseling (Abdi &

Karneli, 2020). Lalu, dari banyaknya teknik atau metode penanganan, seperti dalam penelitian ini akan menggunakan metode Solution Focus Brief Counseling (SFBC). Pendekatan SFBC ini telah dibuktikan keefektifannya dalam menangani permasalahan psikologis individu, terutama peserta didik dan remaja umumnya (Fernando & Rahman, 2018). Menurut Kelly, Kim & Franklin pun (Sartinah & Purwoko, 2020) dalam hasil metadana beberapa jurnal, SFBC cukup efektif dalam mengentaskan permasalahan peserta didik di sekolah seperti peningkatan harga diri siswa, mengurangi kecanduan internet, peningkatan kompetensi sosial siswa, adaptasi karir, peningkatan rasa percaya diri, identitas sosial remaja, penyesuaian sosial, mengurangi stres atau tekanan dan pikiran negatif. Hasil penelitian oleh Ardi pun membuktikan jika SFBC juga efektif menurunkan tingkat stress akademik (Barker et al., 2018). Penelitian ini berhubungan dengan stres yang dialami peserta didik sehingga stres ini menjadi penyebab mereka kecanduan game online. Stres ini bisa disebabkan karena pola pikir, yang mana menurut Abraham (Septilawati, 2021) pola pikir terbagi menjadi positif dan negatif.

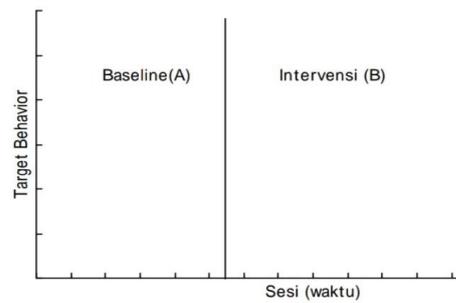
Oleh karena itu, intervensi ini seperti bisa digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, SFBC berfokus dalam mencari solusi untuk individu yang terindikasi kecanduan game online yang disebabkan stress pada dirinya. Fokus pencarian solusi nantinya dimaksudkan untuk pencarian kekuatan yang dimiliki konseli sehingga dari kekuatan tersebut diharapkan tercipta solusi untuk mengatasi permasalahan seperti kecanduan game online dan stress yang dialami.

METODE

Penelitian dengan judul penerapan konseling individu solution focus brief counseling (SFBC) untuk mengurangi adiksi game online yang disebabkan oleh stress akademik pada peserta didik ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Single Subject Design* atau Penelitian Subjek Tunggal. Penelitian ini melibatkan studi individu tunggal, adanya pengamatan di periode awal, dan pemberian intervensi (Payadnya & Jayantika, 2018).

Desain single subject yang digunakan nantinya ialah A-B. Fase pertama ialah baseline (A), fase ini merupakan fase pre treatment. Selama fase ini, subjek akan dinilai atau diukur dalam beberapa kali sesi hingga terlihat perilaku yang khas atau trend dengan level data yang stabil. Setelah mendapat data dari kondisi baseline, barulah ke fase berikutnya yaitu penerapan intervensi pada subjek (B). Pengukuran pada fase ini untuk melihat bagaimana pengaruh intervensi yang telah dilakukan terhadap perilaku subjek. Jika terdapat perubahan pada subjek di fase ini setelah dibandingkan dengan fase baseline (A) maka bisa diasumsikan perubahan tersebut dikarenakan pengaruh dari intervensi. Struktur desain A-B bisa dilihat pada gambar grafik ini:

Gambar Struktur desain A-B



Prosedur penerapan dari single subject Design (Penelitian Subjek Tunggal) pada penelitian ini seperti:

1. Memilih 2 peserta didik sebagai subjek penelitian pada kelas VII di SMPN 58 Surabaya berdasarkan hasil data asesmen yang telah dilakukan
2. Pelaksanaan baseline A untuk mengukur tingkat adiksi game online dikarenakan stress yang dialami peserta didik
3. Pemberian intervensi perlakuan dengan teknik SFBC pada peserta didik tersebut. Hingga terlihat adanya perubahan setelah perbandingan dengan fase baseline (A).
4. Penarikan kesimpulan

Lalu, untuk tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian ini seperti:

1. Menentukan lokasi penelitian
Lokasi penelitian yaitu di kelas VII SMPN 58 Surabaya, yang beralamatkan Jl. Platuk Donomulyo No.74, Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya, Jawa Timur.
2. Menyusun hasil penelitian
3. Membuat jadwal penelitian yang disesuaikan dengan jadwal peserta didik yang menjadi subjek penelitian
4. Pelaksanaan sesi konseling
Pelaksanaan sesi konseling dilakukan dengan konseling individu, dimana pelaksanaan ini menggunakan desain A-B yang termasuk jenis desain dari single subject Design (Penelitian Subjek Tunggal). Dan pemberian intervensi pada konseling ini menggunakan teknik SFBC (Solution Focus Brief Counseling) atau jenis intervensi yang berfokus pada solusi.
5. Menyimpulkan

Sumber data penelitian ini didapatkan dari hasil kuisioner dan juga wawancara awal dari beberapa peserta didik dan juga salah satu guru BK. Kisi-kisi kuisioner seperti berikut:

No	Aspek-aspek	Indikator Perilaku	No Item
1.	Ciri khas (<i>salience</i>)	<i>Game Online</i> menjadi aktivitas penting dalam hidup	1,2,3

		seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.	
2.	Toleransi (<i>tolerance</i>)	Proses seseorang mulai bermain <i>game</i> lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk permainan	4,5,6
3.	Modifikasi suasana hati (<i>mood modification</i>)	Pengalaman subyektif yang dirasakan individu sebagai hasil keterlibatan dalam permainan. Ketika seorang pemain menjadi lupa dengan kegiatan lainnya dan pemain cenderung bermain <i>game</i> untuk menghilangkan stres atau kemarahan agar perasaannya menjadi lebih baik ketika sudah bermain <i>game</i>	7,8,9
4.	Penarikan (<i>withdrawal</i>)	emosi yang tidak menyenangkan	10,11,12

		atau efek fisik yang terjadi ketika bermain <i>game</i> tiba-tiba dikurangi atau dihentikan	
5.	Pengulangan (<i>relapse</i>)	Kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola sebelumnya (bermain <i>game</i>)	13,14,15
6.	Konflik (<i>conflict</i>)	hal ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari <i>game online</i> yang berlebihan	16,17,18
7.	Masalah (<i>problems</i>)	Timbulnya masalah baik fisik ataupun non fisik yang disebabkan oleh bermain <i>game online</i> secara berlebihan	19,20,21

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan wawancara tidak terstruktur dan penggunaan lembar observasi. Lembar observasi ini berupa sebuah catatan yang nantinya perlu sebagai pengamatan berjalannya sesi konseling yang disusun sesuai kebutuhan penelitian. Lembar observasi berbentuk seperti lembar monitoring yang fungsinya menunjukkan hasil durasi bermain *game online* subjek penelitian di setiap pertemuan baseline ataupun setelah pertemuan intervensi.

Lembar Observasi Perilaku Adiksi Game Online

Nama :
Hari/Tanggal :

Jam	Frekuensi	Durasi	Keterangan/Respon Keluarga

Teknik analisis data pada penelitian single subject ini menggunakan analisis visual dengan data grafik untuk menginterpretasikan efek dari eksperimen yang telah dilakukan (Indra, 2021). Dalam melakukan analisis visual terdapat beberapa komponen penting di dalamnya yang harus seperti:

- 1) Panjang Kondisi
Komponen ini merupakan hasil berapa lama kondisi baseline dan intervensi yang dilakukan. Umumnya pada baseline minimal dilakukan 3-5 sesi, tetapi jika belum stabil boleh dilanjutkan hingga data stabil.
- 2) Level
Komponen ini merupakan nilai relative dari pola data pada variabel dependen. Komponen ini memiliki dua jenis level yaitu:
 - a. Level stabilitas (yang menunjukkan besar kecilnya rentang deviasi dari kelompok data tertentu)
Untuk menentukan level stabilitas ini perlu memecahkan beberapa hal seperti rentang stabilitas, mean, batas atas, batas bawah,, persentase stabilitas
Rumus:
 - b. Level perubahan (satu kondisi) menggambarkan adanya perubahan data dalam suatu kondisi. Caranya:
Menentukan besar data poin pertama dan terakhir dalam suatu kondisi, mengurangi data poin besar dengan data poin kecil, serta menentukan hasilnya kea rah yang baik (+) , buruk (-), atau tidak terjadi perubahan (=)
 - c. Perubahan level (antar kondisi) menggambarkan adanya perubahan data dalam kondisi yang berbeda. Caranya:

Melihat data poin terakhir di kondisi pertama, dan data poin kondisi kedua, mengurangi data poin besar dengan data poin kecil serta menentukan hasilnya kea rah yang baik (+) , buruk (-), atau tidak terjadi perubahan (=).

Rumus:

- 3) Kecenderungan Arah
Komponen yang juga bisa disebut sebagai istilah “trend” merupakan komponen yang menggambarkan mengenai perilaku subjek yang diteliti.
- 4) Overlap

Komponen ini dapat ditentukan dengan melihat batas atas dan batas bawah pada suatu kondisi baseline (A). Lalu, dilanjutkan menghitung banyaknya data point pada kondisi intervensi (B) yang berada di rentang kondisi A, kemudian perhitungan persentasenya dan terakhir melihat hasil perhitungan presentase overlap. Rumus perhitungan overlap seperti:

$$V = e/b \times 100\%$$

Keterangan

V = persentase overlap

e = data point dalam rentang kondisi A

b = banyak kondisi data poin kondisi B

Presentase overlap yang semakin kecil maka menunjukkan jika terdapat perubahan pada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang jenisnya ialah penelitian single subject Design (Penelitian Subjek Tunggal). Desain single subject yang digunakan nantinya ialah desain A-B. Fase pertama ialah baseline (A), fase ini merupakan fase pre treatment. Selama fase ini, subjek akan dinilai atau diukur dari hasil lembar observasi penggunaan game online yang telah diisi oleh subjek. Setelah mendapat data dari kondisi baseline, barulah ke fase berikutnya yaitu penerapan intervensi pada subjek (B). Pengukuran pada fase ini dengan pemberian treatment berupa konseling individu menggunakan teknik tertentu, untuk penelitian ini menggunakan teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC). Fase ini untuk melihat bagaimana pengaruh intervensi yang telah dilakukan terhadap perilaku subjek.

a. Penentuan Subjek

Dari segala cara penentuan subjek penelitian setelah dilihat hasil data-data yang telah didapat, awalnya peneliti merasa tidak mungkin jika mengambil 92 peserta

didik, lalu mengambil sekitar 16 peserta didik yang dilihat dari hasil kuisionernya berada di tingkat tinggi atau sedang. Setelah itu dilakukan wawancara ke 16 peserta didik ini, dari hasil wawancara ke-16 peserta didik ini, peneliti akhirnya memilih 2 subjek akhir untuk penelitian ini.

Secara singkat alasan ke-14 peserta didik tidak dijadikan subjek ialah tidak memiliki kriteria seperti stress sebagai penyebab peserta didik bermain *game online*, hanya sekitar 1 jam atau kurang dari 1 jam saja dalam bermain game online, sulitnya peserta didik dalam menjawab pertanyaan di sesi wawancara, lembar tugas observasi monitoring yang dihilangkan, serta tidak setujunya peserta didik menjadi subjek penelitian.

b. Perlakuan atau Pelaksanaan Penelitian

1. Perlakuan

Dalam pemberian perlakuan ini, subjek penelitian yang mencakup kriteria memiliki 3 ciri-ciri kecanduan game online, kelas VII serta penyebab bermain game onlinenya karena stress. Dipanggil masing-masing bergantian untuk melakukan konseling secara individu. Biasanya kegiatan konseling individu dilakukan satu harinya 2 konseli saja, tetapi pernah 1 konseli karena mengingat estimasi waktu serta ruang BK juga yang terbatas sehingga terkadang masih ada gangguan dari luar BK atau pihak sekolah sendiri yang ingin menggunakan ruang BK terlebih dahulu.

2. Data

Data yang disajikan nantinya berupa hasil data dari sesi Baseline (A) dan juga Fase Intervensi (B). Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan dari tanggal dilakukannya sesi baseline dan saat setelah sesi intervensi.

- 1) Sesi Baseline (A) Durasi Bermain Game Online
Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli, jumlahnya terdapat beberapa yang 6 hari dan juga 5 hari. Rentang waktu nya dari tanggal 24 Januari 2023 – 5 Februari 2023.

Tabel 3
Hasil Durasi Per-hari (dalam menit) Subjek Bermain Game Online

No	Inisial Konseli	Hari						
		S	S	R	K	J	S	M
1.	FP	-	240	250	240	258	280	270
2.	KL	-	240	244	240	270	255	260

- 2) Sesi Intervensi (B) Durasi Bermain *Game Online*

Data ini didapatkan dari hasil lembar monitoring yang diberikan kepada konseli, data yang diambil yaitu satu hari setelah pemberian intervensi. Setiap intervensi dijarak sekitar 1 minggu. Rentang waktu nya dari tanggal 8 Februari 2023 – 2 Maret 2023.

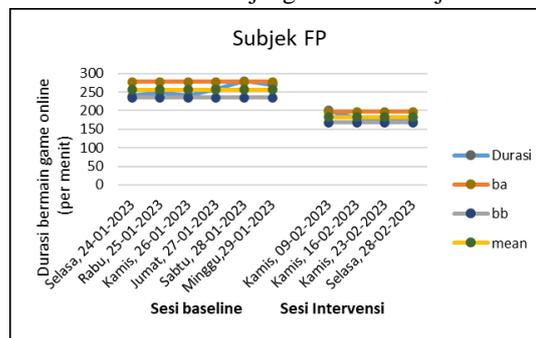
Tabel 4
Hasil durasi bermain game online setelah intervensi (Per-sesi)

No	Inisial Konseli	Sesi			
		1	2	3	4
1.	FP	200	180	180	170
2.	KL	155	100	125	180

3) Data Visual

a) **Data Visual FP (Panjang Kondisi)**

Gambar 1 Panjang Kondisi Subjek FP



Keterangan

Sesi	Durasi (menit)					
Baseline (A)	240	250	240	258	280	270
Intervensi (B)	200	180	180	170		

Analisis Visual Dalam Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Panjang Kondisi	6	4
Kecenderungan arah		
Kecenderungan Stabilitas	83,3% (Stabil)	100% (Stabil)
Jejak Data	(-)	(+)
Perubahan Level	$\frac{240 - 270}{-30}$	$\frac{200 - 170}{+30}$

Keterangan

Untuk subjek FP tingkat panjang kondisi dari awal sampai akhir baseline ialah 6 sesi, lalu sesi intervensi semuanya berjumlah 4 sesi.

Pada subjek FP, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 83,3%, dan sesi intervensinya 100%. Yang mengartikan data penurunan bermain game onlinenya stabil.

Pada subjek FP terlihat saat awal sesi baseline durasi bermain game subjek cukup meningkat. Setelah sesi Intervensi, terlihatlah terdapat perubahan, yaitu penurunan bermain game oleh FP. Dimana awalnya sekitar 240 menit lebih lalu turun sekitar 170 menit. Penurunan terlihat sejak setelah pertemuan awal intervensi dengan menggunakan teknik *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC). Walau dipertemuan ketiga FP durasi bermain gamenya masih sama seperti hari kedua, tetapi hari terakhir menunjukkan penurunan. FP sendiri sudah sadar akan aktivitas bermain game onlinenya yang bisa saja menimbulkan masalah atau dampak negatif, dan mulai mencari serta melakukan sebuah solusi untuk mengurangi bermain gamenya.

Perubahan level pada FP terlihat memburuk (-) di sesi Baseline, lalu membaik (+) setelah di sesi Intervensi. Yang mana FM sudah menurun durasi bermain game onlinenya dibanding di sesi baseline.

Solution Focus Brief Counseling (SFBC) berpengaruh terhadap perilaku subjek mengurangi bermain game online

ANALISIS INDIVIDUAL SUBJEK FP

Tanggal : 8 Februari 2023
 Waktu : 11.00 WIB
 Tempat : Ruang BK
 Sesi Tahapan : Membangun Hubungan Kolaboratif
 Hasil analisis

Pada sesi pertama konseling ini, konselor mencoba menunjukkan sikap penerimaannya kepada konseli seperti mempersilahkan duduk, lalu memulai pembicaraan dengan menanyakan kabar serta menanyakan tentang kondisi di kelasnya. Konselor saat masa pengenalan lapangan persekolahan sering menjaga kelas subjek FP ini, dan memang sudah sedikit mengenali FP ini hanya saat itu lupa nama FP. FP peserta didik yang lucu, jujur dan memang sedikit lebih aktif mudah akrab. Sehingga saat pertemuan pertama melakukan konseling dengan konselor meski memang terkadang FP terlihat bingung, tetapi dia tidak ragu menjawab atau bertanya. Tingkah lakunya masih sopan dan FP juga tidak terlalu takut dalam menatap balik tatapan konselor. Karena karakter ini pun konselor juga nyaman merespon dan mendengarkan jawaban-jawaban dari FP mengenai game online seperti alasan bermain game online, awal mula mengenal game online, apa saja game yang dimainkan, dampak game online menurutnya. Tak hanya game online, untuk lebih dekat konselor juga bertanya hal lainnya seperti keluarganya, temannya, sekolahnya. Lalu, FP membalas dan bercerita lebih detail tanpa ragu atau terbuka saja. Konselor pun juga tak lupa mengatakan tujuan dari adanya konseling yaitu untuk menyelesaikan masalah konseli, masalah tersebut berhubungan dengan perilaku bermain game onlinenya. Konselor hanya lebih mengingatkan kembali gambaran konselingnya karena di pertemuan wawancara sebelumnya juga sudah diberitahu sekilas informasi mengenai kegiatan konseling. FP pun memahami yang disampaikan konselor. Di sesi konseling ini pun konselor juga lebih menggali masalah konseli dan menanyakan hasil tugas sebelum dilakukan konseling sesi pertama. FP mengatakan alasan bermain game online ialah karena bosan atau juga sebagai pengalihan rasa stresnya. Stresnya memang tak terlalu berat, FP berkata stress yang dialaminya lebih seperti pikiran negatif atau kepikiran tugas-tugas sekolah. Konselor mengulang kembali apa yang dikatakan FP dan menanyakan kalau game online ini sebagai cara penghibur diri dari rasa stress FP. FP menjawab benar karena akhirnya membuat dirinya tenang dan senang. Konselor mengeksplor kembali dengan menanyakan apakah tugasnya tetap selesai meski saat itu posisinya FP lagi seru bermain game online sebagai pengalihan stresnya. FP tanpa ragu menjawab selesai

Analisis Visual Antar Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Jumlah Variabel	1	
Perubahan kecenderungan arah	(-) ██████████	(+) ██████████
Perubahan Stabilitas	83,3% (Stabil)	100% (Stabil)
Perubahan Level	$\frac{270 - 200}{+70}$	
Persentase Overlap	0%	

Keterangan

Pada subjek FP, variabel yang diubah hanya perilaku FP saja, sehingga dituliskan 1 untuk jumlah variabel.

Pada subjek FP untuk kecenderungan arah analisis antar kondisi, cukup mengambil di data analisis dalam kondisi. Yang artinya dampak yang dihasilkan berbeda, dimana baseline memburuk, lalu intervensi membaik.

Pada subjek FP, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 83,3%, dan sesi intervensinya 100%. Yang mengartikan data penurunan bermain game onlinenya stabil.

Perubahan Level pada FP dilihat dari point data sesi terakhir baselinenya yaitu 270 dan point data sesi intervensi pertamanya yaitu 200, lalu dikurangi hingga didapatkan 70. Tanda (-) diartikan sebagai adanya penurunan.

Keseluruhan subjek memiliki persentase 0% baik di sesi baseline (A) dan juga di sesi Intervensi (B). Sehingga dengan begitu diartikan jika intervensi dengan teknik

dengan menyelesaikan sepengetahuannya dulu, jika tidak bisa dirinya akan mencotek atau bisa dengan dibantu dengan kakaknya. Di pertemuan ini konselor juga sudah memulai bertanya bagaimana keseharian subjek selain bermain game, agar mengetahui kira-kira apa aja kegiatan lainnya yang mungkin bisa menjadi alternatif solusi dan juga bagaimana respon orang tuanya mengetahui FP bermain game. FP menceritakan keseharian dengan lancar, dia juga bilang pernah dimarahi tetapi setelah dimarahi tetap lanjut bermain game. Konselor juga mengarahkan untuk dia coba melakukan kegiatan lainnya selain bermain game online. Dari hal ini terlihat jika FP sudah terbuka dan percaya dengan konselor sepenuhnya.

Tanggal : 15 Februari 2023
Waktu : 11.30 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Merumuskan tujuan lebih spesifik dan mulai membangun solusi

Hasil analisis

Pada sesi ini, seperti biasa konselor mencoba menunjukkan sikap penerimaannya kepada konseli. Lalu konselor mengamati hasil tugas pre-session di pertemuan sebelumnya. Durasi bermain game online FP lumayan berkurang. Konselor meminta FP untuk memperhatikan dan memahami materi melalui Power Point mengenai "Mengurangi Adiksi Game Online yang disebabkan Stres dengan SFBC" yang mana di dalamnya terdapat materi seperti pengertian game online, jenis game online, ciri-ciri kecanduan game online, dampak game online, stress, reaksi stress, penyebab stress, dan menjelaskan juga jika SFBC ini merupakan teknik yang berfokus solusi. FP memahami materi dan menjawab juga seperti menurut dia bagaimana ciri-ciri bermain game yang dialaminya dan juga reaksi stress seperti apa yang dialaminya. Beberapa ciri-ciri nya kecuali withdrawal. Konselor juga memberitahu jika yang dialami FP seperti di sesi sebelumnya ialah jenis stress akademik, FP juga bercerita jika dia pernah juga mengalami stress keluarga. Lalu, reaksi-reaksi stress yang dialaminya seperti perubahan emosi, mengeluh, frustrasi, overthinking, lemas dan pusing. Dengan begitu FP lebih memahami informasi mengenai game online dan stress. Lalu, FP ditanyai konselor kembali mengenai pemahaman tujuan yang ingin dicapainya untuk konseling ini FP menjawab untuk mengurangi masa bermain game, ini juga dituliskan di lembar kerja, selain itu di lembar kerja FP menjawab beberapa hal seperti hal-hal yang mungkin berbeda dari awal konseling sampai saat ini, kondisi-kondisi ketika tidak terjadi masalah, hal yang dilakukan setelah keajaiban datang, dan kemungkinan solusi. Tetapi sebelumnya juga oleh konselor diberi pertanyaan seperti "ada masa kamu sudah mencapai cita-cita, kira-kira apa usaha-usaha kamu

sebelumnya sehingga membuat dirimu mencapai cita-citamu?" ini untuk melihat kira-kira hal yang bisa dilakukan sebagai alternatif solusi konseli. FP menjawabnya dengan belajar yang giat. Mengartikan FP menjawab dengan baik walau memang terkadang perlu diberi perumpamaan. Sehingga tujuan spesifik dan kira-kira solusi dari permasalahannya dapat dipahami oleh konseli sendiri.

Tanggal : 22 Februari 2023
Waktu : 10.57 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Memfasilitasi pemahaman dan kesadaran

Hasil analisis

Di sesi ini konselor lebih mengeksplor juga mengenai solusi-solusi yang dilakukan konseli. FP menulis solusinya seperti membantu orang tua, belajar, dan main bola. Dari solusi-solusi tersebut cukup membuat intensitas bermain game online FP berkurang dibandingkan awal pertemuan. Meskipun perbandingannya masih sama durasinya seperti pertemuan sebelumnya. FP menjelaskan detail bagaimana maksud solusi yang dilakukan. Konselor juga menanyakan tentang sesi konseling sebelumnya, dan FP menjawab cukup bagus. FP bercerita meskipun dia sadar akan perilaku bermain game online nya yang bisa berdampak negatif tetapi dia masih bingung untuk melakukan apa terutama disaat malam hari. FP berkata baru-baru ini cukup bosan jika bermain game online terus sehingga akhirnya lebih sering buka aplikasi lainnya jika malam hari, tetapi untuk belajar FP masih malas padahal keinginan FP ialah bisa ranking 1. Konselor tetap mengapresiasi FP, dan mencoba membantu kembali dengan memberitahu kesadarannya FP jika bisa saja melakukan belajar dengan menyesuaikan gaya belajar FP. Lalu, FP juga bercerita jika dia suka disaat belajar dengan dibantu yang lebih tau. Sedangkan seseorang yang membantunya akan tidak bisa bantu kembali sehingga ia akan mandiri. Dari hal ini FP sebenarnya sadar akan kekuatannya, oleh karena itu konselor memberitahu jika FP sudah cukup mandiri tetapi perlu ditingkatkan kembali belajarnya. FP memahaminya, lalu konselor juga memberi lembar kerja yang harus diisi seperti aktivitas bermasalah FP itu apa, dan beberapa aktivitas pengganti terkait solusi dari masalah tersebut. FP mengisi lembaran dengan solusi yang hampir sama seperti yang ditulis di lembar monitoring tugas per-sesi, artinya dia sudah paham dan sadar. Konselor tetap mengapresiasi hal tersebut.

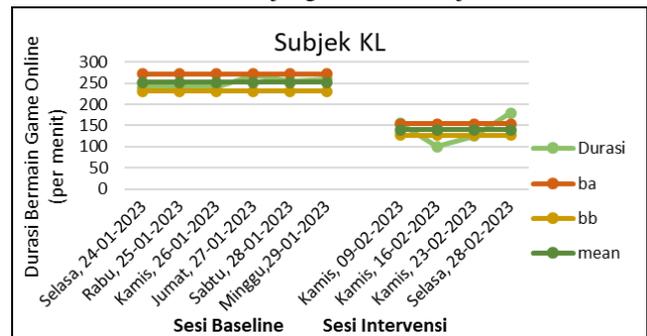
Tanggal : 27 Februari 2023
Waktu : 10.15 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Evaluasi akhir dan tindak lanjut

Hasil analisis

Sesi ini merupakan sesi terakhir, karena konseli sudah dirasa mengetahui dan melakukan solusi-solusi untuk mengurangi aktivitas bermain game onlinenya. Seperti biasa, di awal konselor mempersilahkan duduk konseli lalu menanyakan kabarnya dan bertanya mengenai bagaimana kelasnya. Konselor sebelumnya juga memberitahu tujuan sesi ini, dan FP memahaminya. Setelah siap melakukan inti konseling, konselor mengawali dengan menanyakan kembali kira-kira tujuan konseling ini menurut FP. FP masih mengingat tujuannya yaitu mengurangi aktivitas main game online. Konselor juga menanyakan siapa yang harusnya melakukan solusi-solusi tersebut. FP sadar dengan menjawab “diri sendiri, aku”. Konselor mengapresiasi jawaban-jawaban FP terlihat juga dari bukti lembar monitoring FP, intensitas bermain gamenya sudah mulai berkurang. Lalu konselor menanyakan 1-10 di angka berapa menurut FP tingkat keberhasilan solusinya. FP menjawab di angka 7, dan konselor mengkonfirmasi kembali jika di angka tersebut berarti FP memiliki hambatan dalam melakukan solusinya. Di sini FP diminta konselor untuk mengisi hambatan tersebut di lembar kerja, selain hambatan di lembar kerja juga terdapat persoalan mengenai perubahan-perubahan yang telah dicapai melalui proses konseling, alternatif Tindakan terhadap hambatan, dan rencana-rencana Tindakan lanjutan. FP mengisinya dengan baik walau memang masih harus dibimbing, dengan begitu dapat diartikan jika proses evaluasi dan tindak lanjutnya berjalan lancar. Hampir sesi penutup, konselor bertanya kembali dari 1-10 game online bagi FP di angka berapa. FP menjawab angka 7. Dan untuk rasa stresnya FP berada di angka berapa 1-10. FP menjawab jika berada di angka 6. Konselor menanyakan kembali mengapa naik tingkat stresnya, apakah ada hubungannya dengan game atau sekolah. FP menjelaskan jika dia terdapat masalah internal lainnya yang tidak bisa diceritakan, dan stresnya tidak ada hubungan sekolah dan bisa diatasi sendiri nantinya oleh FP. FP juga menjelaskan jika stresnya saat ini tidak dilampiaskan dengan bermain game online, tetapi dengan tidur. Konselor memahami cerita FP dan juga mengingatkan kembali jika memang butuh cerita bisa cerita juga ke orang yang dipercaya jangan takut untuk meminta bantuan. Sebelum pengakhiran, konselor juga meminta FP mengatakan kesan dan pesannya terhadap kegiatan yang sudah FP lalui bersama konselor. Lalu FP juga diminta mengisi lembar monitoring akhir sebagai hasil bagaimana intervensi terakhir. Hasilnya bisa terbilang baik FP masih melakukan solusi yang dipilih sebagai aktivitas pengganti bermain game, walau saat itu FP menyebutkan adanya hambatannya.

b) Data Visual KL (Panjang Kondisi)

Gambar 3. Panjang Kondisi Subjek KL



Keterangan

Sesi	Durasi (menit)					
Baseline (A)	240	244	240	270	255	260
Intervensi (B)	155	100	125	180		

Analisis Visual Dalam Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Panjang Kondisi	6	4
Kecenderungan arah		
Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	50% (Tidak Stabil)
Jejak Data		
Perubahan Level	$\frac{240 - 260}{-20}$	$\frac{155 - 180}{-25}$

Keterangan

Untuk subjek KL tingkat panjang kondisi dari awal sampai akhir baseline ialah 6 sesi, lalu sesi intervensi semuanya berjumlah 4 sesi.

Pada subjek KL, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 50%. Yang mengartikan data di sesi baselinenya stabil, sedangkan di sesi intervensinya tidak stabil. Meski tidak stabil, terlihat terdapat pengaruh teknik untuk mengurangi bermain game online subjek.

Pada subjek KL terlihat saat awal sesi baseline durasi bermain game subjek cukup meningkat. Setelah sesi Intervensi, terlihatlah terdapat perubahan, yaitu penurunan bermain game oleh KL. Dimana awalnya sekitar 240 menit lebih lalu turun sekitar 100 menit. Penurunan terlihat sejak setelah pertemuan awal intervensi dengan menggunakan teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC). Walau sebenarnya setiap pertemuan terlihat durasi KL bermain game online tidak stabil apalagi di pertemuan ke empat yang mengalami peningkatan, walaupun tidak sampai lebih dari 240 menit. KL sendiri sudah sadar akan aktivitas bermain game

onlinenya yang bisa saja menimbulkan masalah atau dampak negatif, dan mulai mencari serta melakukan sebuah solusi untuk mengurangi bermain gamenya. Hanya saja, memang jika tidak ada waktu luang serta tidak dapat melakukan solusi yang dipilihnya, KL memilih bermain game kembali sebentar. Perubahan level pada KL terlihat memburuk (-) di sesi Baseline, lalu masih sedikit memburuk (-) setelah di sesi Intervensi. Sebenarnya untuk penurunan memang sudah menurun dan teknik berpengaruh, tetapi di akhir sesi intervensi subjek KL mengalami penambahan sedikit, walau durasinya tidak melebihi seperti saat sesi Baseline.

Analisis Visual Antar Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Jumlah Variabel	1	
Perubahan arah dan efeknya	(-) 	 (+)
Perubahan Stabilitas	100% (Stabil)	50% (Tidak Stabil)
Perubahan Level	$\frac{260 - 155}{+105}$	
Persentase Overlap	0%	

Keterangan

Pada subjek KL, variabel yang diubah hanya perilaku KL saja, sehingga dituliskan 1 untuk jumlah variabel.

Pada subjek KL untuk perubahan arah analisis antar kondisi, cukup mengambil di data analisis dalam kondisi. Yang artinya dampak yang dihasilkan berbeda, dimana baseline memburuk, lalu intervensi membaik.

Pada subjek KL, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 50%. Yang mengartikan data di sesi baselinenya stabil, sedangkan di sesi intervensinya tidak stabil. Meski tidak stabil, terlihat terdapat pengaruh teknik untuk mengurangi bermain game online subjek.

Perubahan Level pada KL dilihat dari point data sesi terakhir baselinenya yaitu 260 dan point data sesi intervensi pertamanya yaitu 155, lalu dikurangi hingga didapatkan 105. Tanda (-) diartikan sebagai adanya penurunan.

Keseluruhan subjek memiliki persentase 0% baik di sesi baseline (A) dan juga di sesi Intervensi (B). Sehingga dengan begitu diartikan jika intervensi dengan teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) berpengaruh terhadap perilaku subjek mengurangi bermain game online.

ANALISIS INDIVIDUAL SUBJEK KL

Tanggal : 8 Februari 2023

Waktu : 12.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Sesi Tahapan : Membangun Hubungan Kolaboratif

Hasil analisis

Pada sesi pertama konseling ini, konselor mencoba menunjukkan sikap penerimaannya kepada konseli. Konselor saat masa pengenalan lapangan persekolahan tidak terlalu sering menjaga kelas subjek KL ini, sehingga saat pertama kali bertemu konseli sedikit gugup dan menunjukkan raut muka bingung. Tetapi setelah beberapa hari bertemu dan bertukar pesan konselor mengetahui jika KL merupakan peserta didik yang cukup pintar, peka dan berani. Ini juga dibuktikan saat pertemuan pertama melakukan konseling dengan konselor meski memang terkadang KL terlihat bingung, tetapi dia tidak ragu menjawab atau bertanya. Tingkah lakunya sopan dan KL menatap balik tatapan konselor. Karena karakter ini pun konselor juga nyaman merespon dan mendengarkan jawaban-jawaban dari KL mengenai game online alasan bermain game online, awal mula mengenal game online, apa saja game yang dimainkan, dampak game online menurutnya. Tak hanya game online, untuk lebih dekat konselor juga bertanya hal lainnya seperti keluarganya, temannya, sekolahnya. KL pun menjawab atau menceritakan suatu hal dengan sukarela kata lain terbuka. Konselor pun juga tak lupa mengatakan tujuan dari adanya konseling yaitu untuk menyelesaikan masalah konseli, masalah tersebut berhubungan dengan perilaku bermain bermain gamenya. Konselor hanya lebih mengingatkan kembali gambaran konselingnya karena di pertemuan wawancara sebelumnya juga sudah diberitahu sekilas informasi mengenai kegiatan konseling. KL mudah memahami apa yang disampaikan konselor. Di sesi konseling ini pun konselor juga lebih menggali masalah konseli dan menanyakan hasil tugas sebelum dilakukan konseling sesi pertama. KL mengatakan alasan bermain game online ialah karena bosan atau juga sebagai pengalihan rasa stresnya. Stresnya memang tak terlalu berat, KL berkata stress yang dialaminya lebih seperti tertekan karena tugas-tugas sekolah, apalagi mata pelajaran matematika atau saat masa ulangan, jadi perasaan stres tersebut tak datang selalu. Konselor mengulang kembali apa yang dikatakan KL dan menanyakan kalau game online ini sebagai cara pengalihannya dari rasa stress, KL menjawab benar. Konselor mengeksplor kembali dengan menanyakan apakah tugasnya tetap selesai meski saat itu KL bermain game online sebagai pengalihan stresnya. KL menjawab jika tugas pekerjaan rumahnya tetap terselesaikan, hasilnya memang terkadang dari hasil menyotek tetapi terkadang memang mengerjakan sendiri. Jadi KL masih menyempatkan menyelesaikannya walau mepet dateline dan mengerjakan juga di sekolah. Konselor bertanya

apakah KL pernah dimarahi dengan orang tuanya soal bermain game online, KL menjawab pernah jika sudah sampai dimarahi akhirnya dia berhenti dulu. Konselor juga mulai menggali kegiatan harian yang dilakukan subjek, ini diperlukan agar mengetahui kegiatan lainnya untuk jadi alternatif solusi mengurangi game onlinenya. KL menceritakan kesehariannya atau kegiatan-kegiatan lainnya yang dilakukan secara baik dan jelas, meski memang sejujurnya terdapat perasaan gelisah jika sehari tidak bermain game online. Dari hal ini terlihat jika KL sudah terbuka dan percaya dengan konselor sepenuhnya.

Tanggal : 15 Februari 2023
Waktu : 12.50 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Merumuskan tujuan lebih spesifik dan mulai membangun solusi

Hasil Perlakuan

Pada sesi ini, seperti biasa konselor mencoba menunjukkan sikap penerimaannya kepada konseli seperti mempersilahkan duduk, lalu memulai pembicaraan dengan menanyakan kabar serta menanyakan tentang kondisi di kelasnya. Lalu konselor mengamati hasil lembar observasi pertemuan sebelumnya. Durasi bermain game online KL lumayan berkurang disbanding fase baselinenya dan beberapa alternatif solusi yang lalu sudah diterapkan. Konselor meminta KL untuk memperhatikan dan memahami materi melalui Power Point mengenai “Mengurangi Adiksi Game Online yang disebabkan Stres dengan SFBC” yang mana di dalamnya terdapat materi seperti pengertian game online, jenis game online, ciri-ciri kecanduan game online, dampak game online, stress, reaksi stress, penyebab stress, dan menjelaskan juga jika SFBC ini merupakan teknik yang berfokus solusi. Untuk permulaan KL diminta menyebutkan game online sepemahamannya, KL menjawab jika game online merupakan permainan yang ada di gadget. KL juga memahami materi lalu bagaimana ciri-ciri bermain game yang dialaminya, penyebab bermain game, atau seputar game lainnya dan juga reaksi stress seperti apa yang dialaminya. Beberapa ciri-ciri-ciri yang mungkin dialami KL dari jawaban KL dia pernah ciri-ciri kecanduan game online kecuali ciri-ciri withdrawal. Konselor juga memberitahu jika stres yang dialami KL seperti di sesi sebelumnya ialah jenis stress akademik karena berhubungan dengan sekolah. KL juga bercerita sebenarnya jika dia pernah mengalami stress keluarga, hanya saja untuk saat itu permasalahan tersebut sudah selesai tetapi jika diingat kembali membuat sedih, sehingga akhirnya konselor tidak mengungkit lebih dalam melihat KL sepertinya tidak ingin menceritakannya. Lalu, reaksi-reaksi stress yang dialaminya seperti adanya perasaan ingin melarikan diri, nafsu makan berubah,

lemas, mengeluh, dan ingin menyendiri. Dengan begitu KL lebih memahami informasi mengenai game online serta stress. Setelah itu, KL ditanyai konselor kembali mengenai pemahaman tujuan yang ingin dicapainya untuk konseling ini KL menjawab untuk mencari solusi untuk mengatasi bermain game online, ini juga dituliskan di lembar kerja, selain itu di lembar kerja KL juga harus menjawab beberapa hal seperti hal-hal yang mungkin berbeda dari awal konseling sampai saat ini, kondisi-kondisi ketika tidak terjadi masalah, hal yang dilakukan setelah keajaiban datang dan kemungkinan solusi. Tetapi sebelumnya juga oleh konselor diberi pertanyaan seperti “bayangin suatu saat kamu mencapai cita-citamu, kira-kira apa usaha-usaha kamu sebelumnya sehingga membuat dirimu mencapai cita-citamu?” ini untuk melihat kira-kira hal yang bisa dilakukan sebagai alternatif solusi konseli. KL menjawab dengan baik walau memang masih perlu dijelaskan kembali. Sehingga tujuan spesifik dan kira-kira solusi dari permasalahannya dapat dipahami oleh konseli sendiri.

Tanggal : 22 Februari 2023
Waktu : 12.42 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Memfasilitasi pemahaman dan kesadaran

Hasil analisis

Di sesi ini konselor lebih mengeksplor juga mengenai solusi-solusi yang dilakukan konseli. Ini dilihat dari hasil lembar monitoring kegiatannya. KL menulis solusinya seperti berkumpul dengan keluarga, belajar, pergi bersama teman dan melakukan kerja kelompok. Dari solusi-solusi tersebut cukup membuat intensitas bermain game online KL berkurang. KL juga menjelaskan detail bagaimana maksud solusi yang dilakukan. Konselor juga menanyakan tentang sesi konseling sebelumnya, dan KL menjawab cukup bagus. Saat ditanya apa KL bingung dalam mencari atau melakukan solusinya, KL menjawab tidak dan dia sadar akan perilaku bermasalahnya yaitu bermain game online nya tetapi untuk solusi belajarnya memang belum banyak perkembangan. Konselor tetap mengapresiasi perkembangan KL, dan mencoba membantu kembali dengan memberitahu kesadarannya KL jika bisa saja melakukan belajar dengan menyesuaikan gaya belajar KL. Meski solusi belajar belum berjalan baik, tetapi berkat solusi lainnya durasi bermain game online KL berkurang. Oleh karena itu, konselor meminta KL mengisi lembar kerja seperti aktivitas bermasalah KL itu apa, dan beberapa aktivitas pengganti terkait solusi dari masalah tersebut. KL mengisi lembaran dengan solusi yang hampir sama seperti yang ditulis di lembar monitoring tugas per-sesi, artinya dia sudah paham dan sadar. Konselor tetap mengapresiasi hal tersebut.

Tanggal : 27 Februari 2023
Waktu : 12.23 WIB
Tempat : Ruang BK
Sesi Tahapan : Evaluasi akhir dan tindak lanjut
Hasil analisis

Sesi ini merupakan sesi terakhir, karena KL sudah dirasa mengetahui dan melakukan solusi-solusi untuk mengurangi aktivitas bermain game onlinenya. Seperti biasa, di awal konselor mempersilahkan duduk konseli lalu menanyakan kabarnya dan bertanya mengenai bagaimana kelasnya. Konselor memantau hasil lembar monitoringnya terlebih dahulu, dan menanyakan maksud-maksud dari hasil lembar monitoringnya, seperti solusi yang sebelumnya dilakukan kenapa tidak dilakukan saat pertemuan ini, KL menjelaskan dengan baik. Dari hasil lembar monitoring untuk pertemuan 3-4 KL meningkat kembali. Setelah siap melakukan inti konseling, konselor mengawali dengan menanyakan kembali kira-kira tujuan konseling ini menurut KL. KL menjawab untuk mengurangi atau mencegah bermain game online berlebihan. Konselor juga menanyakan siapa yang harusnya melakukan solusi-solusi tersebut. KL sadar dengan menjawab "Saya kak". Konselor memuji jawaban-jawaban KL, meski dari lembar observasi monitoring bermain gamenya untuk pertemuan ke 3-4 meningkat dibandingkan pertemuan ke-2 nya. Lalu konselor menanyakan juga dari 1-10 di angka berapa menurut KL tingkat keberhasilan solusinya. KL menjawab di angka 8, konselor mengkonfirmasi kembali jika di keberhasilan seperti 8 tersebut berarti KL memiliki hambatan dalam melakukan solusinya. Di sini KL diminta konselor untuk mengisi hambatan tersebut di lembar kerja, selain hambatan di lembar kerja juga terdapat persoalan mengenai perubahan-perubahan yang telah dicapai melalui proses konseling, alternatif Tindakan terhadap hambatan, dan rencana-rencana Tindakan lanjutan. KL mengisinya dengan baik walau memang masih terdapat salah pengertian dan harus dibimbing, dengan begitu dapat diartikan jika proses evaluasi dan tindak lanjutnya berjalan lancar. Setelah mengisi lembar kerja, konselor juga bertanya apakah selama melakukan solusi-solusinya, rasa stress yang dialami KL ada atau tidak. KL menjawab tidak merasa stress. Lalu konselor menanyakan rasa stresnya KL berada di angka berapa 1-10. KL menjawab 5, KL menjawab alasannya memang tidak tentu untuk merasakan stress, terkadang ada terkadang juga tidak merasa stress, tergantung berada di kondisi bagaimana. Konselor memahaminya dan menanyakan juga dari 1-10 game online bagi KL di angka berapa. KL menjawab berada di angka 7. Konselor mengapresiasi jawaban-jawaban KL. Sebelum pengakhiran, konselor juga meminta KL mengatakan kesan dan pesannya terhadap kegiatan yang

sudah KL lalui bersama konselor. Lalu KL juga diminta mengisi lembar monitoring akhir sebagai hasil bagaimana intervensi terakhir. Hasilnya, terdapat kenaikan durasi kembali pada KL, meskipun tingkat durasi tidak seperti fase baseline dan beberapa solusinya masih ada yang diterapkan, sepertinya ini berhubungan dengan hambatan yang dirasakannya.

PEMBAHASAN

Perilaku adiksi game online, bisa dilihat dari ciri-ciri individu apakah dia merasakan sejumlah 7 atau lebih dari 3 ciri-ciri. Perilaku kecanduan bermain game online pun tak ayal begitu saja tanpa sebab. Dalam penelitian ini, subjek yang terpilih ialah sekitar 2 peserta didik kelas VII SMPN 58 Surabaya. Pemilihan subjek berdasarkan kriteria seperti memiliki 3 lebih ciri-ciri adiksi game online, dan kategorinya tinggi-sedang. Serta penyebabnya karena stres. Ke-2 subjek mengatakan jika penyebab bermain game onlinenya antara lain sebagai penghilang rasa stres akademik yang dialaminya yang tanpa sadar juga membuat mereka bermain kembali meski tidak dalam keadaan stres. Stres juga menjadi salah satu aspek ciri-ciri adiksi bermain game online.

Perilaku bermain game online, tentu menimbulkan dampak negatif pada pemainnya. Para subjek juga merasakan dampak negatif tersebut. Tetapi meski begitu, mereka memilih abai dan tetap bermain. Jika seperti ini dan tidak segera diatasi, dampak negatif akan bertambah buruk pada subjek. Oleh karena itu diperlukan penyadaran pada subjek untuk mencari solusi setidaknya dalam mengurangi durasi bermain game onlinenya. Solusi-solusi bisa dilihat dari hobby, atau kegiatan lainnya yang bisa mengalihkan rasa stres subjek dari bermain game online. Pencarian solusi ini dilakukan dengan teknik SFBC. Setelah perlakuan, terlihat penurunan durasi bermain game online pada ke-2 subjek penelitian:

1. FP yang awalnya, durasinya sampai 280 menit lebih, menurun menjadi sekitar 175 menit di sesi terakhir intervensi. Beberapa solusi yang dilakukannya dengan bermain tiktok, bermain bola, belajar, mengaji, dan membantu orang tua
2. KL yang durasi awalnya sampai 270 menit, menurun menjadi 180 menit di sesi terakhir intervensi. Beberapa solusi yang dilakukannya memasak, belajar, mengaji, keluar bersama teman

Keberhasilan intervensi dengan metode ssr ini juga dilihat dari aspek perubahan level, besar kecilnya overlap, dan aspek stabilitas (Yuwono, n.d.). Berikut perolehan ketiga aspek tersebut pada masing-masing subjek:

1. FP

Perubahan level FP dari untuk dalam kondisi ialah baseline -30 dan +30 lalu antar kondisinya ialah +70 yang mengartikan jika perubahan yang baik. Lalu overlap ialah 0% semakin kecilnya overlap maka intervensi berpengaruh positif. Dan untuk stabilitasnya baseline dan intervensi sama-sama stabil.

2. KL

Perubahan level KL dari untuk dalam kondisi ialah baseline -20 dan -25 lalu antar kondisinya ialah +105 yang mengartikan jika perubahan yang baik. Lalu overlap ialah 0% semakin kecilnya overlap maka intervensi berpengaruh positif. Dan untuk stabilitasnya baseline stabil lalu intervensinya tidak stabil.

Mengamati informasi diatas, dapat diartikan jika teknik SFBC memiliki pengaruh dalam mencari solusi untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik kelas VII di SMPN 58 Surabaya yang mengalami kecanduan game online disebabkan stress akademik. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengikuti tujuan masing-masing sesi dan tak lupa dengan pemberian teknik khas SFBC seperti pertanyaan berskala, pertanyaan ajaib, pertanyaan pengecualian. Subjek pun tak sulit memahami dalam capaian tujuan konseling dan ingin untuk mengurangi adiksi game online karena stres yang dirasakannya. Pemilihan solusi yang diambil subjek pun selain untuk mengurangi adiksi game onlinenya, ini supaya juga subjek menurunkan rasa stress akademiknya.

SFBC sebagai teknik yang berkaitan dengan pencarian solusi dari masalah individu, dan bagaimana keefektifannya menurut peneliti dari hasil metadata 20 tahun terakhir (Sartinah & Purwoko, 2020) yang efektif mengentaskan permasalahan peserta didik di sekolah, maka dari itulah penggunaan SFBC dipilih untuk penelitian ini. Ditambah dari nama teknik ini ialah Konseling singkat berfokus solusi, yang artinya pelaksanaan konseling tidak berlangsung lama. Karena teknik ini merupakan pendekatan konseling postmodern, sesi pelaksanaannya biasanya dilakukan sekitar 3-5 sesi. Karena fokusnya penumbuhan kekuatan untuk pencarian solusi atas klien meski dengan waktu singkat ini, terbukti efektifnya penerapan untuk permasalahan seperti adiksi game online yang dirasakan peserta didik. Namun, karena terbilang teori baru SFBC masih minim literatur online mengenai teknik ini, sehingga literatur online yang digunakan kebanyakan mengenai SFBT.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 58 Surabaya, ditemukan peserta didik yang memiliki ciri-ciri kecanduan game online dan penyebabnya ialah stres. Untuk menghindari bertambah buruknya dampak negatif, dilakukan konseling dengan teknik SFBC untuk mengurangi adiksi game online yang disebabkan stres ini.

Hasil dari intervensi yang dilakukan ialah terdapat perubahan durasi bermain game online. Dari ke-5 subjek untuk sesi Baseline (A) terbilang stabil yaitu keseluruhan subjek memiliki rentang stabilitas 100%, lalu untuk sesi Intervensi (B) hanya FP subjek yang stabil yaitu 100% dalam rentang stabilitasnya selain subjek tersebut memiliki rentang stabilitas 50% yaitu subjek KL, ES, FK dan 75% subjek RP. Perubahan level dari ke 5 subjek pun menunjukkan level yang baik. Meski hanya, untuk rentang stabilitas hanya 1 subjek yang stabil, tetapi dalam persentase overlap sebagai pengukuran intervensi yang dilakukan, didapati jika ke-5 subjek memiliki persentase overlap 0% dimana mengartikan konseling individu SFBC sebagai intervensi memiliki pengaruh. Terdapat penurunan durasi bermain game serta stress akademik yang dirasakan peserta didik ini dibuktikan adanya solusi-solusi yang sudah ditemukan oleh subjek penelitian sebagai pengganti kegiatan bermain game onlinenya dan sebagai penghilang rasa stress yang dialami peserta didik. Dengan begitu penerapan konseling individu SFBC dapat mengurangi adiksi game online yang disebabkan stress akademik pada peserta didik.

Saran

Untuk penelitian dengan penggunaan teknik seperti SFBC harusnya lebih bisa dipersingkat kembali waktunya. Bisa dengan konseling kelompok atau bimbingan kelompok jika memiliki subjek yang cukup banyak. Selain itu, bisa dengan menggunakan ruangan yang lebih nyaman dimana sekolah mengerti jika ruangan masih dipakai untuk penelitian terutama penelitian berbasis pemberian intervensi, agar nantinya rencana awal dimana ingin menyelesaikan dengan cepat terutama penggunaan teknik SFBC yang mana memang “konseling singkat” bisa sesuai dengan rencana awal.

Lalu, diharapkan guru BK juga mengembangkan keterampilannya dalam penggunaan teknik SFBC pencarian solusi untuk peserta didik adiksi game online bisa dengan penggunaan teknik konseling berbasis lebih keluarga agar permasalahan peserta didik dapat dipantau lebih intens.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Ananda, D. S. (2021). Penyuluhan Dampak Game Online Bagi Siswa SMP X Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. *Jurnal Pengabdian Bareleng*, 3(01), 20–23. <https://doi.org/10.33884/jpb.v3i01.2710>
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2018). Efektivitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 16–31.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219.
- Hatta, M. I. (2022). *Pengaruh Stres terhadap Adiksi Game Online pada Remaja Akhir*. 207–213.
- Indra, P. R. C. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). *Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online*. 1(7), 1–8.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Mukhtar, Fadlan.2021. “ Parahnya Anak Kecanduan Game Online, Sampai Benturkan Kepala ke Tembok Saat Kehabisan Pulsa”, <https://regional.kompas.com/read/2021/08/07/121310478/parahnya-anak-kecanduan-game-online-sampai-benturkan-kepala-ke-tembok-saat?page=all> , diakses pada 25 September 2022
- Nadeak, B. (2021). The Impact of Online Game Addiction on the Quality of Student Education During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 54(3), 520–528. <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i3.35480>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jnc*, 3(2), 110–118.
- Rahayu, I. S., Karana, I., Hardiansyah, M. A., Dewi, D. H., & Elihami, E. (2021). relationship of online game addiction with learning motivation in school age children on COVID-19 pandemic. *Linguistics and Culture Review*, 5(1), 384–396. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5n1.1650>
- Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2020). The development of a theory book and practice manual for solution focused brief therapy (SFBT) counseling. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), 421–434.
- Septilawati, Mrs. (2021). Teknik Solution Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X Smk Smti Padang. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(4), 430–436. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i4.108>
- Setiawati, O. R., & Setyowati, S. (2021). Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 81–88. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3433>
- Yuwono, I. (n.d.). *Penelitian SSR (SINGLE SUBJECT RESEARCH) BUKU 1*. www.plb.unlam.ac.id