

## **PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *NARRATIVE THERAPY* UNTUK MENANGANI ADIKSI GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Rosyida Rizki Danniari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [rosyidarizki.19059@mhs.unesa.ac.id](mailto:rosyidarizki.19059@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Adiksi *game online* merupakan permasalahan penting yang perlu diberikan perhatian khusus di era berkembangnya teknologi sekarang ini. Perkembangan teknologi yang sangat pesat menjadikan *game online* semakin meluas dan menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Banyak perubahan yang signifikan pada kehidupan sehari-hari seseorang saat *game online* ini dimainkan secara berlebihan. Dengan adanya berbagai fitur pada *game online* yang sangat menarik maka pemain *game online* akan semakin tertantang untuk memperoleh skor terbaik. Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini banyak ditemui kompetisi yang menjadikan *game online* sebagai salah satu cabang perlombaan yang dapat memicu seseorang memainkan *game online* secara intens. Penggunaan *game online* dengan batas tak wajar dapat menimbulkan suatu keadaan adiksi atau kecanduan. Tujuan penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui keefektifan penerapan *Narrative Therapy* untuk mengurangi durasi bermain Game Online peserta didik di salah satu sekolah menengah atas. *Narrative Therapy* merupakan sebuah teknik dengan berfokus pada penerimaan diri. Pandangan dalam *Narrative Therapy* adalah pengalaman kehidupan seseorang dapat diorganisasikan dalam sebuah cerita yang dapat dikembangkan, diadaptasi dan dirubah sehingga dalam penelitian ini akan diaplikasikan untuk mengurangi adiksi game online. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain single subject yang memberikan ruang kepada peneliti untuk menentukan sampel penelitian sesuai dengan suatu kriteria yang ditetapkan sesuai. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yakni *Narrative Therapy* efektif untuk penanganan Adiksi Game Online pada peserta didik yang ditunjukkan dengan adanya penurunan durasi bermain game online.

**Kata Kunci:** Narrative Therapy, Adiksi, Game Online.

### **Abstract**

Online game addiction is an important problem that needs special attention in today's era of technological development. The rapid development of technology has made online games increasingly widespread and reaching various levels of society. Many significant changes to a person's daily life when this online game is played excessively. With the various features in online games that are very interesting, online game players will be increasingly challenged to get the best score. The phenomenon that has occurred lately is that there are many competitions that make online games as one of the branches of the competition that can trigger someone to play online games intensely. Use of online games with unreasonable limits can lead to a state of addiction or addiction. The purpose of this study was to be able to find out the effectiveness of applying Narrative Therapy to reduce the duration of playing online games for students in one of the high schools. Narrative Therapy is a technique that focuses on self-acceptance. The view in Narrative Therapy is that a person's life experience can be organized into a story that can be developed, adapted and changed so that in this study it will be applied to reduce online game addiction. This study uses an experimental method with a single subject design which provides space for researchers to determine the research sample according to a set of appropriate criteria. The results obtained from this study are that Narrative Therapy is effective for dealing with Online Game Addiction in students as indicated by a decrease in the duration of playing online games.

**Keywords:** Narrative Therapy, Addiction, Online Games.

### **PENDAHULUAN**

*Game online* merupakan permainan yang sudah sangat umum dimainkan di kalangan masyarakat terutama pada berbagai hal termasuk *game online*. Perkembangan teknologi yang sangat pesat menjadikan *game online*

pelajar atau peserta didik. Adanya fenomena bermain *game online* ini didukung dengan kehadiran internet yang menjadi suatu pembuka ruang digital bagi seluruh manusia dan hal ini memungkinkan berkembangnya semakin meluas dan menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Banyak perubahan yang signifikan pada

kehidupan sehari-hari seseorang saat *game online* ini dimainkan secara berlebihan. Dengan adanya berbagai fitur pada *game online* yang sangat menarik maka pemain *game online* akan semakin tertantang untuk memperoleh skor terbaik. Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini banyak ditemui kompetisi yang menjadikan *game online* sebagai salah satu cabang perlombaan yang dapat memicu seseorang memainkan *game online* secara intens. Penggunaan *game online* dengan batas tak wajar dapat menimbulkan suatu keadaan adiksi atau kecanduan.

Peserta didik Sekolah Menengah Atas yang merupakan subjek penelitian ini termasuk kedalam kategori usia remaja. Rentang usia remaja berdasarkan pendapat Hurlock dalam (Novrialdy, 2019a) yakni remaja berada pada rentang usia 12-18 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Santrock, 1987). Pada penelitian ini akan berfokus pada remaja dalam tingkat pendidikan SMA yang mengalami kecanduan *game online*. Remaja pada dasarnya mengalami peralihan yang berdampak pada setiap aspek kehidupan baik dalam fisik, psikis, sosial maupun kebiasaan yang dilakukannya. Remaja cenderung menirukan dan menyamakan kebiasaan yang dianggapnya dan teman seumurannya adalah hal yang keren, dan mereka tidak boleh ketinggalan tentang trend atau perkembangan yang ada di perkembangan teknologi. Salah satunya kebiasaan ini yakni permainan *game online* yang pengaruhnya cukup besar terhadap peserta didik apabila tidak dapat mengontrol kegiatannya dalam bermain dengan kata lain sudah teradiksi pada permainan *game online*.

Permainan *game online* semakin mendunia, tak terkecuali di Indonesia yang semakin terkenal yang diseluruh lapisan masyarakat. Penggunaan *game online* yang semakin meningkat menunjukkan data yang semakin bertambah pula. Berikut hasil survey yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mengemukakan bahwa *game online* merupakan salah satu hiburan yang cukup banyak diminati oleh masyarakat Indonesia yakni sebesar 16,5 persen yang bersumber dari (Buletin APJII, 2020) serta memiliki prediksi bahwa tingkat adiksi *game online* ini akan semakin meningkat sebesar 21,6 persen pada tahun 2025.

Survey yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam (Naufal Ikram Arrajab & Lilim Halimah, 2022) (Naufal Ikram Arrajab & Lilim Halimah, 2022) pada tahun 2019 hingga 2020, mencatat data sejumlah 196 juta orang yang memakai jasa internet dengan persentase terbanyak pada Provinsi Jawa Barat (APJII, 2020). Sebaran data pada survey yang telah diselenggarakan APJII pun diperoleh bahwa pada rentang usia 20-24 tahun yakni merupakan persentase terbesar dalam pemakaian internet dengan jumlah total 14.1% (APJII, 2020). Pada data tersebut tercatat sejumlah 16.5% yang mengalokasikan kegiatan *online* nya dihabiskan untuk bermain *game online* (APJII, 2020). Sesuai dengan data tersebut, perusahaan Verizon memberikan pernyataan bahwa penggunaan *game online* dimasa pandemi ini

semakin meningkat sejumlah 75 % (CNN Indonesia, 2020).

Permainan *game online* ini apabila dilakukan secara terus menerus dan tanpa adanya pengawasan dan batasan maka akan menimbulkan suatu keadaan adiksi atau kecanduan. Adanya kecanduan terhadap *game online* ini berawal dari berbagai macam faktor yang berbeda-beda tiap anak yang akan dibahas lebih lanjut pada penelitian berikut. Adiksi *game online* dapat menimbulkan dampak serius yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* dalam (Novrialdy, 2019b) dijelaskan bahwa remaja dapat mengalami fase dimana ia merasa kegiatan lain selain memainkan *game online* adalah kegiatan yang membosankan sehingga *game online* dianggap menjadi hal paling seru dan apabila tidak memainkannya ia akan merasakan bingung serta gelisah. Di masa remaja yang masih belum stabil ini remaja seharusnya membentengi diri untuk memilah kegiatan-kegiatan mana yang membangun dirinya serta meninggalkan kegiatan yang tak bermanfaat bahkan merugikan dirinya.

Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan remaja teradiksi *game online* yaitu rendahnya tingkat kontrol diri yang dipunyainya (Rahman & Nursalim, 2021). Karakteristik *game online* yang bisa menimbulkan efek adiksi pada remaja untuk terus bermain *game online* dan tidak dapat mengatur waktunya. Saat intensitas adiksi *game* ini semakin bertambah maka semakin erat pula jeratan efek adiksi game. Adiksi *game online* dapat diartikan sebagai perasaan kecanduan atau adanya efek ketagihan dan ingin terus menerus untuk memainkan *game online*. Adiksi *game online* ini dapat terjadi saat seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya atau manajemen kegiatan kesehariannya dengan baik.

Kasus adiksi *game online* yang dipaparkan dalam (Novrialdy, 2019a) yakni adanya kasus tentang seorang remaja yang berkebangsaan Taiwan tak terselamatkan nyawanya dikarenakan telah terus menerus dalam 40 jam tanpa beristirahat. Sedangkan di Negara Indonesia, tepatnya di daerah Banyumas terdapat 10 anak yang telah teridentifikasi terkena gangguan mental yang disebabkan karena kecanduan game online dan harus segera mendapatkan penanganan lebih lanjut. Sedangkan penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap 963 remaja dalam rentang usia antara 13 hingga 18 tahun, menunjukkan bahwa 86 persen dari anak-anak tersebut banyak menghabiskan waktunya untuk bermain video game (Harefa & Marbun, 2020).

Dalam pelaksanaannya yang berulang dan menimbulkan efek ingin lebih banyak memenangkan level selanjutnya maka dalam hal ini akan memperkuat seseorang teradiksi dan sulit terlepas dari efek kecanduan. Dari hal ini pula dapat dikatakan bahwa kecanduan tidak hanya tentang narkoba namun bisa jua dalam bentuk *game online*. Kecanduan *game online* ini dapat mengakibatkan

dampak yang terkoneksi dengan kehidupan keseharian peserta didik. Misalnya, dalam pembelajaran yakni dapat terjadinya turunnya prestasi belajar, semakin malas untuk belajar dan hal apapun. Selain dampak prestasi pendidikan, peserta didik juga dapat mengalami keteranguan fungsi tubuh, berubahnya pola makan, pola istirahat, dan lain sebagainya. Selain di bidang kesehatan fisik, adiksi game online ini juga dapat menimbulkan keterhambatan proses belajar dan aktivitas dalam mencapai prestasi peserta didik. Adiksi *Game online* ini dapat dipicu oleh kesepian (*loneliness*) sehingga ia melampiasakan terhadap permainan *game online* ini.

Dengan adanya permasalahan mengenai *game online* yang semakin meluas dan banyak kita temui di sekitar kita sehingga hal tersebut merupakan sesuatu yang perlu untuk dicegah dan apabila sudah terjadi di sekitar kita maka perlu adanya suatu penanganan khusus agar kegiatan keseharian berjalan dengan baik dan teratur. Sebagai Guru BK tentunya permasalahan yang berkaitan dengan hal-hal yang mengganggu aspek belajar peserta didik dijadikan fokus dalam pemberian pelayanan baik untuk pencegahan maupun penanganan terhadap adiksi *game online*. Selain itu Guru BK dapat memberikan konseling kepada Peserta Didik yang teradiksi *game online* dengan penanganan dengan teknik naratif. Berdasarkan survey dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terdapat sebagian besar peserta didik tingkat sekolah menengah atas di suatu sekolah di kota Madiun yang ditemukan memainkan *game online* di kehidupan sehari-harinya. Dari temuan data awal ini ditelusuri lebih lanjut hingga didapatkan sejumlah 2 peserta didik yang terindikasi adiksi *game online* tingkat tinggi dengan dampak yang terjadi pada peserta didik terutama pada aspek fisik dan tidak dapat mengatur kegiatan kesehariannya secara efektif sehingga didapatkan banyak dampak negatif yang muncul akibat fenomena adiksi *game online* ini. Pada penelitian ini akan dilaksanakan konseling dengan teknik narrative therapy sebagai solusi dari terjadinya adiksi *game online* ini.

**METODE**

Metode yang diterapkan pada penelitian studi kasus ini dengan pendekatan kuantitatif eksperimen. Menurut Emmory, dalam (Jaedun, 2011) penelitian eksperimen merupakan bentuk khusus investigasi yang digunakan untuk menentukan variabel-variabel apa saja dan bagaimana bentuk hubungan antara satu dengan yang lainnya. Sedangkan berdasarkan konsep klasik, eksperimen yakni penelitian yang digunakan dalam suatu penelitian sebagai penentu pengaruh variabel perlakuan (*independent variable*) terhadap variabel dampak (*dependent variable*). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa penelitian eksperimen yakni penelitian yang dilaksanakan pada variabel yang data-datanya belum tersedia maka dibutuhkan suatu proses pemberian suatu treatment/perlakuan tertentu pada subjek penelitian yang diobservasi ataupun diukur dampaknya yang mungkin terjadi. Penelitian ini meneliti tentang adanya suatu kasus yang masih terjadi di lapangan, yaitu mengenai perilaku adiksi game pada peserta didik salah satu SMA di

Madiun. Konsep dari penelitian ini adalah mengumpulkan berbagai data dari angket, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan narasumber utama dan narasumber pendukung atau informan sehingga dapat diinterpretasikan suatu gambaran hasil penelitian menggunakan bahasa dalam bentuk deskripsi.

Dalam penelitian ini, akan menguraikan tentang bagaimana bentuk-bentuk perilaku adiksi game online peserta didik dan berbagai faktor penyebab perilaku adiksi game online yang dilakukan siswa di sekolah. Untuk mengetahui data tersebut, maka diperlukan data dari guru BK atau konselor sekolah dan wali kelas maupun orang tua. Untuk itu, analisis kuantitatif serta penanganan secara langsung atau secara eksperimen sangat sesuai dengan penelitian ini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang sesuai dengan tujuan umum yang ingin dicapai oleh peneliti ini yakni untuk mencari pengaruh dari pemberian perlakuan, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan data berupa persentase perilaku adiksi game online pada peserta didik kelas XI.

**Rancangan Penelitian**

Rancangan Intervensi Konseling Individu Teknik Naratif Untuk Mengurangi Adiksi Game Online

**Tabel 1. Konseling Sesi Ke-1 Pembentukan Hubungan**

SESI	PRA KONSELING
TUJUAN	<p>Tujuan dilaksanakannya sesi ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pentingnya mengikuti kegiatan konseling individu teknik naratif</li> <li>2. Memberikan pemahaman kepada konseli mengenai tujuan konseling individu teknik Narrative Therapy</li> <li>3. Memberikan pemahaman kepada konseli mengenai urgensi masalah adiksi game online</li> <li>4. Mengarahkan atau menanyakan kesiapan konseli untuk bersedia dalam mengikuti serangkaian konseling individu teknik Narrative Therapy</li> </ol>

MATERI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Memaparkan pengarahan sesi-sesi yang akan dilaksanakan, tata tertib, dan kesiapan mengikuti konseling individu</li> </ol>
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar persetujuan konseli mengikuti konseling</li> <li>2. Lembar peraturan kegiatan konseling</li> <li>3. Lembar AKPD</li> <li>4. Lembar Evaluasi</li> </ol>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membangun hubungan baik dengan konseli</li> <li>2. Konselor memaparkan maksud serta tujuan, sekaligus kesiapan konseli untuk mengikuti kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan alasan menggunakan teknik <i>Narative Therapy</i> untuk mengurangi tingkat adiksi game online</li> <li>4. Konselor memberikan kesempatan konseli untuk menyampaikan pertanyaan seputar permasalahan konseling dengan mengisi lembar refleksi</li> <li>5. Konselor menyimpulkan hasil konseling pertemuan 1</li> <li>6. Konselor menutup pertemuan 1</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami mengenai tujuan sesi konseling</li> <li>2. Konseli menyetujui peraturan yang ditetapkan</li> <li>3. Konseli siap untuk mengikuti kegiatan konseling</li> </ol>

**Tabel 2. Konseling Sesi ke-1 Tahap Identifikasi Masalah / Memetakan Permasalahan**

SESI	KONSELING 1
TUJUAN	<p>Tujuan dilakukannya sesi ini adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengarahkan konseli untuk menggali permasalahan yang dialami mengenai adiksi game online (<i>Tells the story and listening the problem saturated</i>)</li> <li>2. Mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi tingkat adiksi game online yang dialaminya (<i>Naming and externalizing the problem</i>)</li> <li>3. Mengarahkan konseli untuk memaparkan penyebab adiksi game online yang terjadi pada dirinya dengan beberapa pertanyaan (<i>Relative influence questioning as a detecting clues to competence</i>)</li> <li>4. Memberikan pemahaman kepada konseli mengenai langkah-langkah cara mengurangi tingkat adiksi game online dengan mengaplikasikan teknik <i>Narative Therapy</i></li> </ol>
MATERI	Identifikasi Masalah
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar identifikasi tingkat adiksi game</li> <li>2. Lembar identifikasi perbedaan diri dalam 3 masa yakni masa lalu, masa sekarang, dan masa depan</li> <li>3. Materi adiksi game online dan teknik <i>Narative Therapy</i></li> </ol>

PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membuka pertemuan dengan salam dan menanyakan kesiapan konseli untuk konseling</li> <li>2. Konselor memaparkan alur konseling dan menggali permasalahan konseli serta penyebabnya</li> <li>3. Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>4. Konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk mengisi lembar lembar refleksi diri</li> <li>5. Konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami mengenai permasalahan yang tengah dialaminya</li> <li>2. Konseli memahami mengenai penyebab adiksi game online yang terjadi pada dirinya</li> <li>3. Konseli memahami mengenai langkah mengurangi tingkat adiksi game online dengan mengaplikasikan teknik Narrative Therapy</li> </ol>

**Tabel 3. Konseling Sesi ke-2 Tahap Dekonstruksi**

SESI	KONSELING 2
TUJUAN	<p>Tujuan dilakukannya sesi ini adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendorong konseli untuk dapat mempersepsikan diri dengan sudut pandang lebih luas (<i>Deconstructions of unique outcomes</i>)</li> <li>2. Memberikan pengarahan kepada konseli mengenai hal-hal apa saja yang harus ia</li> </ol>

	lakukan untuk mencari penyelesaian berdasarkan pendapat konseli
MATERI	<i>Deconstructions of unique outcome</i> dengan Identifikasi 3 Masa
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LKPD Identifikasi 3 Masa</li> <li>2. Lembar Observasi</li> </ol>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami LKPD 3 masa</li> <li>2. Konseli mengisi LKPD 3 masa</li> <li>3. Konseli juga dapat bertanya apabila terdapat hal yang tidak dipahami</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu mengidentifikasi diri dalam 3 masa</li> <li>2. Konseli dapat merubah pemahaman serta memperluas pandangan mengenai hal-hal yang dapat ia lakukan untuk mengatasi adiksi game online yang dialaminya</li> </ol>

**Tabel 4. Konseling Sesi ke-2 Tahap Remembering as alternative stories**

SESI	KONSELING 2
TUJUAN	Tujuan dilakukannya sesi ini adalah : Konseli mampu untuk mengidentifikasi diri mengenai hal-hal apa saja yang ia rasakan mengenai kenyamanan yang mungkin hilang dan dapat membentuk struktur cerita baru.
MATERI	<i>Remember The Past</i>
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alat tulis</li> <li>2. Lembar observasi</li> </ol>

PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli diajak untuk menyadari adanya perasaan-perasaan mengenai suatu kenyamanan yang mungkin hilang misalkan pada orang terdekat</li> <li>2. Konselor mengarahkan konseli untuk membuat struktur cerita baru yang merupakan alternatif permasalahan</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu untuk membentuk cerita dengan struktur baru</li> </ol>

**Tabel 4. Konseling Sesi ke-2 Tahap Penulisan Ulang Cerita Permasalahan**

SESI	KONSELING 2
TUJUAN	Tujuan dilakukannya sesi ini adalah : Konseli mampu untuk merangkai cerita dan penguatan dalam menghadapi permasalahan
MATERI	<i>Metaphors for re-authoring</i>
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alat tulis</li> <li>2. Lembar observasi</li> <li>4. LKPD Lembar <i>daily planner</i></li> <li>5. Lembar <i>Therapeutic Document</i></li> </ol>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli diminta untuk menuliskan kembali susunan cerita kehidupannya</li> <li>2. Kemudian memberikan penguatan terhadap konseli untuk melaksanakan rencana rancangan perubahannya</li> <li>3. Selain itu, konseli diminta untuk menyusun LKPD <i>Daily Planner</i></li> <li>4. Konseli mengisi Lembar <i>Therapeutic Document</i></li> </ol>

EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu untuk berpikir lebih positif sehingga dapat menguatkan dirinya dalam menghadapi permasalahan</li> <li>2. Konseli mampu melaksanakan rancangan <i>Daily Planner</i> dua minggu kedepan</li> </ol>
----------	--

**Tabel 5. Konseling Sesi ke-2 Tahap Pengisian *Document Therapeutic***

SESI	KONSELING 2
TUJUAN	Tujuan dilakukannya sesi ini adalah : Konseli mampu untuk bertanggungjawab dalam mencapai tujuan konseling
MATERI	Pengisian <i>Therapeutic Document</i>
ALAT& BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LKPD <i>Therapeutic Document</i></li> <li>2. Lembar Observasi</li> </ol>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dipersilakan mengisi <i>Therapeutic Document</i></li> <li>2. Konseli dapat mengajukan pertanyaan apabila terdapat hal yang perlu ditanyakan</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu bertanggungjawab terhadap keputusannya untuk mencapai tujuan konseling</li> </ol>

**Tabel 6. Konseling Sesi ke-3 Tahap *Evaluating***

SESI	KONSELING 3
TUJUAN	Tujuan dilakukannya sesi ini adalah : Mengevaluasi pelaksanaan rancangan perubahan <i>daily planner</i> konseli
MATERI	Pengisian angket tingkat adiksi game online
ALAT& BAHAN	Angket adiksi game online

PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dipersilakan mengisi angket tingkat adiksi game online</li> <li>2. Konseli mengevaluasi diri mengenai pelaksanaan rancangan perubahan yang telah dilaksanakan</li> <li>3. Konseli dapat mengajukan pertanyaan apabila terdapat hal yang perlu ditanyakan</li> </ol>
EVALUASI	Konseli mampu bertanggungjawab terhadap keputusannya untuk mencapai tujuan konseling yakni untuk berkomitmen menurunkan adiksi <i>game online</i> .

	mencapai tujuan konseling yakni untuk berkomitmen menurunkan adiksi game onlinenya baik hari ini maupun seterusnya
--	--

#### Sumber Data

Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling individu dengan menggunakan konseling naratif untuk mengurangi perilaku adiksi *game online* adalah peserta didik kelas XI salah satu SMA di Madiun, yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku adiksi *game online* yang tinggi.

Subjek atau sasaran penelitian yakni peserta didik yang memiliki skor adiksi *game online* tinggi, dengan jumlah konseli sebanyak 2 peserta didik yang memiliki kriteria dan ciri-ciri minimal 3 dari 7 kriteria teradiksi *game online*.

Pemilihan subjek penelitian berdasarkan jumlah aspek yang memiliki skor tinggi paling banyak diantara peserta didik yang memenuhi kriteria subjek penelitian, :

1. *Saliency*, 2. *tolerance*, 3. *mood modification*, 4. *withdrawal*, 5. *relapse*, 6. *conflict*, 7. *Problems*

**Tabel 8. Subjek Penelitian**

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Aspek yang Tinggi
A	Laki-laki	17	2, 3, 7
B	Laki-laki	17	2, 3, 6, 7

**Tabel 7. Konseling Sesi ke-4 Penyampaian Progress**

SESI	KONSELING 4
TUJUAN	Tujuan dilakukannya sesi ini adalah : Menyampaikan progress yang lebih baik daripada evaluasi sehingga tujuan konseling dapat dikatakan tercapai
MATERI	Pengisian angket tingkat adiksi game online
ALAT& BAHAN	Angket adiksi game online
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dipersilakan mengisi kembali angket tingkat adiksi game online</li> <li>2. Konseli mengevaluasi diri mengenai pelaksanaan rancangan perubahan yang telah dilaksanakan</li> <li>3. Apabila tujuan konseling telah tercapai konseling dapat diakhiri</li> </ol>
EVALUASI	Konseli mampu bertanggungjawab terhadap keputusannya untuk

#### Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data menggunakan teknik pengisian instrumen adiksi *game online*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari game addiction scale (GAS) oleh Lemmens, Valkenburg, & Peter(2009). Game Addiction Scale(GAS) terdiri dari total 21 butir pernyataan dengan masing-masing aspek tiga pernyataan (*saliency*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict* dan *problems*) dengan beragam pertanyaan (contohnya “Apakah Anda berpikir untuk bermain game sepanjang hari?”). Instrumen ini terdiri atas lima tingkatan jawaban,yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3) sering (4), dan selalu (5).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini guna mengadaptasi instrumen tersebut adalah melakukan back translation instrumen, melakukan validitas instrument kepada dosen validator, dilanjutkan merevisi butir-butir dalam instrumen yang disesuaikan sehingga instrumen jadi siap untuk digunakan dalam penelitian. Pengujian validitas skala kecenderungan kecanduan game online dilakukan dengan menggunakan uji product moment dengan hasil seluruh 21 butir pertanyaan dinyatakan valid. Peneliti akan menanyakan melalui pertanyaan terstruktur, dan akan menanyakan pertanyaan lain jika kisi-kisi belum terjawab untuk

memenuhi kisi-kisi wawancara. Kemudian juga disediakan sebuah tabel lembar observasi perilaku adiksi game online siswa, sehingga bisa mengetahui dan mengontrol durasi, frekuensi siswa dalam bermain game online.

**Analisis Data**

**Analisis Visual**

Analisis visual adalah analisis yang dilakukan dengan melakukan penggalan data secara langsung dan selanjutnya ditampilkan dalam bentuk grafik. Dalam Barlow, Nock & Hersen (2008) memaparkan bahwa bukti adanya intervensi yang efektif suatu perlakuan ditampilkan adanya perubahan antara nilai pra intervensi dan setelah intervensi rata-rata pada konseli yang dikondisi yang dapat diamati secara visual yakni panjang kondisi yang disebut (level) dan trend arah grafik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Subjek penelitian ini merupakan peserta didik kelas XI tahun pelajaran 2022/2023 yang terindikasi memiliki tingkat adiksi game online yang tinggi sesuai kriteria adiksi yang ditetapkan.

**Data**

Data didapatkan dari hasil data lembar monitoring penggunaan game online peserta didik pada fase baseline (A) serta fase intervensi (B). Data didapatkan dari hasil penelitian selama 14 kali pertemuan yaitu 7 pertemuan pada fase *baseline* (A) dan 7 pertemuan pada fase intervensi (B), yang dimulai pada 16 Januari – 16 Maret 2023.

**Tabel 1. Data Durasi Subjek bermain Game Online Per Hari Fase Baseline (A) (dalam satuan jam)**

No.	Konseli	Sesi				
		1	2	3	4	5
1.	ADR	8	8	8	9	9
2.	AP	7	7	7	8	8

**Tabel 2. Data Durasi Subjek bermain Game Online Per Hari Fase Intervensi (B) (dalam satuan jam)**

No.	Konseli	Sesi			
		1	2	3	4
1.	ADR	6	5	3	3
2.	AP	6	5	3	2

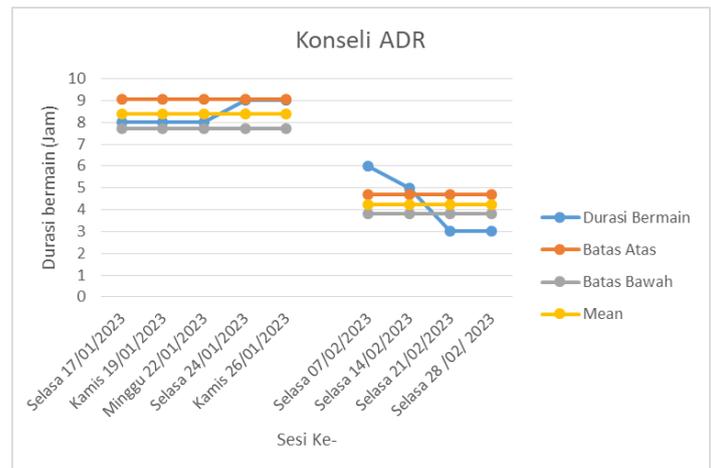
Dari data yang telah diperoleh, maka selanjutnya data diolah melalui analisis visual grafik dalam dan antar kondisi tiap individu sebagai berikut :

1) Subjek ADR

Subjek ADR merupakan anak yang agak pendiam diantara teman-temannya. Hal ini dapat dilihat dari Subjek ADR yang cenderung diam saat berada dalam kelas. Kebiasaan Subjek ADR dalam kelas saat ada jam pelajaran yang kosong yaitu bermain game online dengan teman-teman sekelasnya. Subjek ADR

menceritakan bahwa akhir-akhir ini setelah masa pandemic covid-19 dirinya lebih banyak menghabiskan waktu untuk memainkan game online sehingga kebiasaan ini (*tolerance*) terbawa hingga masa pasca pandemic covid-19. Subjek ADR juga menceritakan mengenai kondisi keluarganya yang cenderung abai dengan apapun yang dilakukan dirinya. Saat subjek ADR bermain game online hingga larut malam, orang tua ADR tidak pernah mengingatkan atau menyuruhnya segera tidur, sehingga ADR terus bermain game online tanpa ada yang melarang. Kebiasaan bermain game online ini menjadikan efek yang kurang baik pada dirinya, hal ini ditunjukkan bahwa saat subjek ADR kalah dalam permainan game online ini menjadi sering lebih mudah marah daripada sebelum-sebelumnya (*mood modification*). Subjek ADR mengaku apabila ia terus menerus memainkan game online matanya merasa lelah dan pedih namun ia sulit untuk mengontrol dirinya agar dapat mengelola waktu dalam kesehariannya (*problems*).

Grafik 1. Panjang kondisi Subjek K1



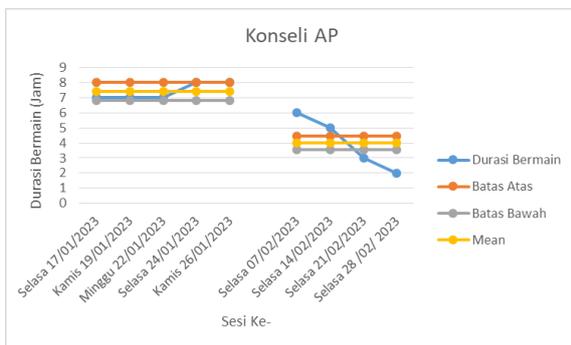
Berdasarkan grafik awal fase baseline, kondisi konseli ADR dalam memainkan game online mengalami kenaikan dan masih berada dalam garis rata-rata waktu pengaplikasian game online yakni sebesar 8 jam. Setelah diberikan intervensi pada konseli ADR terjadi tren penurunan yang cukup signifikan sampai yang awalnya turun menjadi 6 jam hingga menjadi 3 jam saja dalam sehari memainkan game online.

2) Subjek AP

Subjek AP merupakan anak yang agak ramai daripada teman-teman disekitarnya. Hal ini dapat dilihat dari Subjek AP yang cenderung banyak berbicara saat berada dalam kelas. Kebiasaan

Subjek AP dalam kelas saat ada jam pelajaran yang kosong yaitu bermain game online dengan teman-teman sekelasnya. Subjek AP menceritakan bahwa akhir-akhir ini setelah masa pandemic covid-19 dirinya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online (*tolerance*) sehingga kebiasaan ini terbawa hingga masa pasca pandemic covid-19. Subjek AP juga menceritakan mengenai kondisi keluarganya yang masih memperhatikan dirinya dalam kesehariannya. Saat subjek AP bermain game online hingga larut malam, orang tua subjek AP pernah mengingatkan atau menyuruhnya segera tidur, sehingga subjek AP berpura-pura untuk tidur namun diketahui oleh orang tuanya sehingga ia dimarahi (*conflict*). Kebiasaan bermain game online ini menjadikan efek yang kurang baik pada emosional dirinya, hal ini ditunjukkan bahwa saat subjek AP kalah dalam permainan game online ini subjek AP ini menjadi sering emosi dan lebih sensitive dengan sekitarnya (*mood modification*). Subjek AP mengaku apabila ia terus menerus memainkan game online matanya merasa lelah dan pedih hingga minus dan Subjek AP harus memakai kacamata untuk bantuan melihat. Sampai saat ini subjek AP masih sulit untuk mengontrol dirinya agar dapat mengelola waktu dalam kesehariannya (*problems*).

Grafik 2. Panjang kondisi Subjek K2



Berdasarkan grafik awal fase baseline, kondisi konseli ADR dalam memainkan game online mengalami kenaikan dan masih berada dalam garis rata-rata waktu pengaplikasian game online yakni sebesar 7,4 jam. Setelah diberikan intervensi pada konseli ADR terjadi tren penurunan yang cukup signifikan sampai yang awalnya turun menjadi 6 jam hingga menjadi 2 jam saja dalam sehari memainkan game online.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam kondisi 2 subjek penelitian

Subjek	Kondisi yang Dibandingkan	A	B
ADR	Jumlah Variabel	5	4
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (28,57%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{9-8}{(-)1}$	$\frac{6-3}{(+3)}$
	Presentase overlap	0%	
AP	Jumlah Variabel	5	4
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (30%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{8-7}{(-)1}$	$\frac{6-2}{(+4)}$
	Presentase overlap	0%	

Berikut hasil analisis visual antar kondisi kedua subjek :

Tabel 4. Hasil Analisis Visual Subjek ADR

Subjek	Kondisi yang Dibandingkan	A	B
ADR	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (28,57%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{9-8}{(-)1}$	$\frac{6-3}{(+3)}$
	Presentase overlap	0%	

Dalam menganalisis perubahan hasil intervensi perlu dilakukan tahapan analisis dengan membandingkan kondisi-kondisi yakni perubahan stabilitas, perubahan arah efek, perubaha level serta persentase overlap data.

Pada penelitian ini memakai kriteria kestabilan 15 %. Jika data yang didapatkan memiliki persentase diatas 80 % maka data dapat dianggap stabil dan apabila data memiliki hasil persentase dibawah 80% maka dikatakan tidak stabil (Wahid, 2022). Berikut analisis hasil intervensi konseli ADR :

1. Tingkah laku perilaku adiksi *game online*

a. Perubahan arah dan efeknya

Perubahan arah dan efeknya pada subjek ADR adalah positif. Hal ini ditunjukkan arah grafik yang menurun pada fase intervensi (B) setelah diberikan perlakuan dengan teknik naratif pada konseli.

b. Perubahan stabilitas

Setelah diberikan perlakuan yang sama pada seluruh konseli, perubahan stabilitas pada subjek ADR adalah dari stabil ke *variable* (tidak stabil).

c. Perubahan level

Perubahan level pada subjek ADR adalah membaik (+). Hal ini ditunjukkan dari adanya menurunnya skor fase intervensi (B) dengan fase baseline (A) pada subjek.

d. Presentase *overlap*

Presentase *overlap* pada subjek ADR sebesar 0%, Semakin kecil presentase *overlap* maka semakin baik pengaruh dari perlakuan yang diberikan terhadap perubahan perilaku konseli. Pada penelitian ini dihasilkan 0% persentase *overlap* sehingga intervensi dapat dikatakan berhasil.

Rumus Menghitung Presentase *overlap*

$$v = \frac{e}{a} \times 100\%$$

$$\text{ADR} = \frac{0}{9} \times 100\% = 0\%$$

**Tabel 4. Hasil Analisis Visual Subjek AP**

Subjek	Kondisi yang Dibandingkan	A	B
AP	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (30%)
	Perubahan arah dan Efeknya	—	/
	Perubahan Level	$\frac{8-7}{(-)1}$	$\frac{6-2}{(+ )4}$
	Presentase <i>overlap</i>	0%	

Untuk menganalisis perubahan hasil intervensi perlu dilakukan tahapan analisis dengan membandingkan kondisi-kondisi yakni perubahan stabilitas, perubahan

arah efek, perubaha level serta persentase overlap data. Berikut analisis hasil intervensi konseli AP :

1. Tingkah laku perilaku adiksi *game online*

a. Perubahan arah dan efeknya

Perubahan arah dan efeknya pada subjek AP adalah positif. Hal ini ditunjukkan arah grafik yang menurun pada fase intervensi (B) setelah diberikan perlakuan dengan teknik naratif pada konseli.

b. Perubahan stabilitas

Setelah diberikan perlakuan yang sama pada seluruh konseli, perubahan stabilitas pada subjek AP adalah dari stabil ke *variable* (tidak stabil).

c. Perubahan level

Perubahan level pada subjek AP adalah membaik (+). Hal ini ditunjukkan dari adanya menurunnya skor fase intervensi (B) dengan fase baseline (A) pada subjek.

d. Presentase *overlap*

Presentase *overlap* pada subjek AP sebesar 0%, Semakin kecil presentase *overlap* maka semakin baik pengaruh dari perlakuan yang diberikan terhadap perubahan perilaku konseli. Pada penelitian ini dihasilkan 0% persentase *overlap* sehingga intervensi dapat dikatakan berhasil.

Rumus Menghitung Presentase *overlap*

$$v = \frac{e}{a} \times 100\%$$

$$\text{AP} = \frac{0}{9} \times 100\% = 0\%$$

**PENUTUP**

**Simpulan**

Pendekatan *Narrative Therapy* efektif untuk penanganan adiksi *game online* pada peserta didik konseli ADR dan AP yang dibuktikan dengan adanya penurunan durasi bermain *game online* ditunjukkan dengan konsistensi konseli dalam melaksanakan rancangan perubahan yang telah disusun olehnya. Beberapa diantaranya menyusun rancangan perubahan kegiatan keseharian seperti kembali menumbuhkan kegemaran atau hobi lama yang sempat hilang, atau menemukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat untuk menggantikan kebiasaan bermain *game online*. Dengan demikian, penelitian ini dihasilkan 0% persentase *overlap* sehingga intervensi dapat dikatakan berhasil sehingga hipotesis “penerapan konseling individu dengan pendekatan *narrative therapy* untuk mengurangi adiksi *game online* pada peserta didik Sekolah Menengah Atas” dapat diterima.

**Saran**

Saran untuk penelitian mendatang yaitu Pendekatan *Narrative Therapy* ini dapat diaplikasikan pada peserta didik pada era ini dengan tingkatan berbeda sehingga keefektifan Pendekatan *Narrative Therapy* juga teruji pada tingkatan peserta didik lain seperti SD, SMP, dan lain sebagainya sehingga dapat menjadi rekomendasi serta

harapannya dapat memudahkan konselor untuk dapat mengaplikasikan Pendekatan Narrative Therapy.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barlow, D. H., Nock, M., & Hersen, M. (2008). Single case research designs: Strategies for studying behavior change.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak Game Online terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315. <https://doi.org/10.32493/informatika.v5i3.6674>
- Fowler, V. G., Miro, J. M., Hoen, B., Cabell, C. H., Abrutyn, E., Rubinstein, E., Corey, G. R., Spelman, D., Bradley, S. F., & Barsic, B. (2005). Staphylococcus aureus endocarditis: a consequence of medical progress. *Jama*, 293(24), 3012–3021.
- Hilman, N. S. N. (2019). *KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. *Fakultas Teknik UNY*, 12.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Marbun, M., & Harefa, N. (2020). IMPLEMENTASI LOGIKA FUZZY MAMDANI UNTUK MENGIDENTIFIKASI TINGKAT KECANDUAN PELAJAR TERHADAP GAME ONLINE. *JOISIE (Journal Of Information Systems And Informatics Engineering)*, 4(2), 128–138.
- Naufal Ikram Arrajab, & Lilim Halimah. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Adiksi Game Online Remaja Akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 364–371. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.1106>
- Novrialdy, E. (2019a). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Novrialdy, E. (2019b). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nuryono, W. (2016). Penggunaan Media Kreatif dalam Proses Konseling Naratif. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling*, 209–212. <https://fip.unesa.ac.id/fip-ppti/public/proceeding/index.php/prosidingsemn/asbk/article/view/49>
- Nuryono, Wiryo. (n.d.). *FENOMENA PENYEBAB KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA*.
- Nuryono, Wiryo. (2012). *Keefektifan konseling naratif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa*. Universitas Negeri Malang.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy*. Sage.
- Rahyuni, R., Yunus, M., & Hamid, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Siswa SD Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. *Bosowa Journal of Education*, 1(2), 65–70. <https://doi.org/10.35965/bje.v1i2.657>
- Santrock, J. W. (1987). *Adolescence: an introduction*. Wm C Brown Publishers.
- Side, S., Muzakir, N. A., Pebriani, D., Utari, S. N., Makassar, U. N., Makassar, U. N., & Online, K. G. (2020). *Model SEIR kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 3 Makassar (SEIR model of online game addiction on students in Junior High)*. IX(1), 91–102.
- WAHID, W. K. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba.
- Wardhana, A. K., Nuryono, W., Pd, S., & Pd, M. (2020). Studi Kepustakaan Tentang Penanganan Terhadap Adiksi Game Online Library Research on Handling of Online Game Addictions. *Jurnal BK UNESA*, 11(05). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/36067>
- White, M., Wijaya, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.