

Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa SMK

Endah Rahmawati, Anita Dewi Astuti, Siwi Utaminingtyas, Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani

¹²⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi PGSD IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: endahrahmawatibk@gmail.com

Abstract

This community service aims to provide insight and knowledge about behavioral counseling to overcome online game addiction to SMK students. The community service activity takes the title Behavioral Counseling to Reduce Online Game Addiction in Vocational High School Students. Problem solving in community service activities is completed in three stages, namely preparation, implementation and evaluation. In the preparation stage the servant made observations to see the initial conditions in the field regarding individual counseling services to overcome online game addiction in SMK students. The implementation stage uses the lecture method, namely with presentation techniques, followed by question and answer discussions and exercises. Evaluation of activities is carried out for each stage by collecting and concluding data from each stage of activity. The results of community service activities show a level of success with indications of material suitability with the needs of guidance and counseling teachers, positive responses from participants, and the majority (80%) of participants have understood the concept of individual counseling services to reduce online game addiction which is proven successful preparation of a Service Implementation Plan to improve service quality.

Keywords: behavioral counseling, online games.

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan tentang konseling behavioral untuk mengatasi kecanduan game online pada siswa SMK. Sasaran pengabdian adalah guru-guru bimbingan dan konseling tingkat SMK di wilayah Kulon Progo yang tergabung dalam organisasi MGBK SMK Kulon Progo. Kegiatan pengabdian mengambil judul Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Siswa SMK. Pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian ini diselesaikan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dalam tahap persiapan pengabdian melakukan observasi untuk melihat kondisi awal di lapangan mengenai layanan konseling individu untuk mengatasi kecanduan game online pada siswa SMK. Tahap pelaksanaan menggunakan metode ceramah yaitu dengan teknik presentasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan latihan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk masing-masing tahap dengan mengumpulkan dan menyimpulkan data dari masing-masing tahapan kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan tingkat keberhasilan dengan indikasi adanya kesesuaian materi dengan kebutuhan guru-guru bimbingan dan konseling, adanya respon yang positif dari peserta, dan sebagian besar (80%) peserta telah memahami konsep layanan konseling individu untuk mengurangi kecanduan game online yang dibuktikan dengan berhasil disusunnya Rencana Pelaksanaan Layanan untuk meningkatkan kualitas layanan.

Kata Kunci: konseling behavioral, game online.

Accepted: 2023-03-17

Published: 2023-04-29

PENDAHULUAN

Game online saat ini begitu populer di berbagai kalangan salah satunya pada anak sekolah, yaitu siswa SMK. Siswa SMK berada pada rentan usia 16 sampai 18 tahun dimana usia ini tergolong kedalam masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang penting karena terdapat berbagai macam perubahan, baik fisik, emosional, spiritual, intelektual. Jika pada masa ini tidak diisi dengan hal positif, tentunya sangat disayangkan. Apalagi hanya dimanfaatkan untuk bermain *game online*, tentulah sangat merugikan.

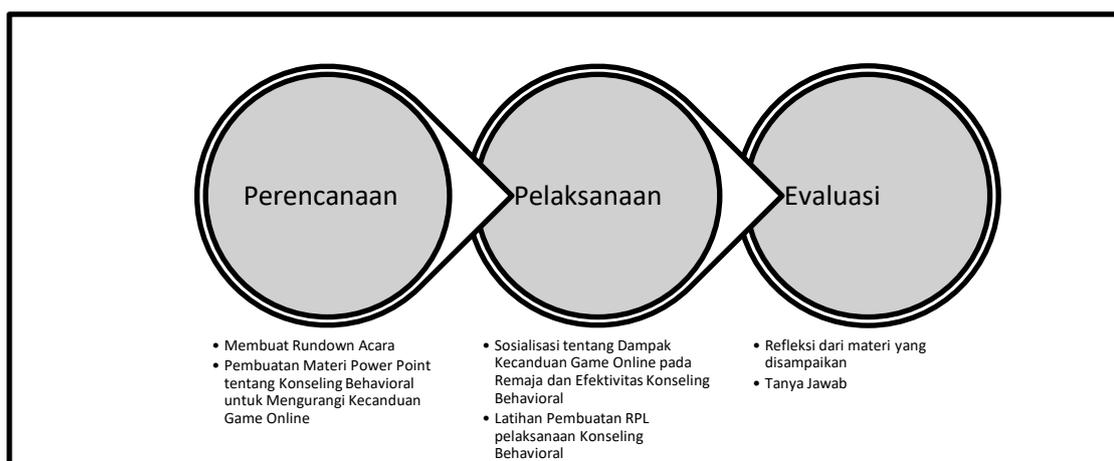
Bermain *game online* dapat dampak negatif bagi remaja adalah remaja akan mudah melupakan skala prioritas dalam aktivitas kesehariannya, misalnya bisa menimbulkan rasa malas dan kecanduan (*addict*), sedangkan memberikan dampak positif antara lain meningkatkan sistem motorik, misalnya remaja yang bermain *game online* dapat meningkatkan keterampilan strategi bermain dan Bahasa (Optimalisasi et al., n.d.). Sebagaimana yang dinyatakan oleh (Subarkah, 2019) bahwa kecanduan adalah tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa mempedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri remaja. Seperti dilansir oleh kompas.com (20/12/2022) siswa kelas 6 salah satu SD di Kabupaten Magetan membolos sekolah selama 4 bulan gara-gara kecanduan game online. Bahkan orang tua juga menghabiskan uangnya untuk anak demi bermain game online. Kasus yang lain juga disebabkan oleh kecanduan game online yaitu salah satu warga Cibinong membunuh sopir taksi karena laptop yang biasanya digunakan oleh pelaku pembunuhan tersebut rusak. Pelaku pembunuhan melakukan tindakan kejahatan yang awalnya memeras sopir taksi agar mendapatkan uang untuk memperbaiki laptopnya namun berujung pada pembunuhan. Dari kasus yang dialami remaja tersebut dapat dipahami bahwa efek dari kecanduan game online tidak boleh dianggap sepele. Orang tua harus memberikan pemahaman serta pengawasan yang lebih terhadap anak-anaknya. Apalagi anak merupakan generasi penerus bangsa yang menjadi tonggak perjuangan bangsa dan negara.

Layanan konseling individu dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecanduan *game online*. Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya (Willy Sofyan 2007: 18). Dengan menggunakan konseling individu diharapkan dapat menekan kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa. Dalam konseling individu terdapat banyak pendekatan dan teknik yang bisa dipilih untuk memaksimalkan penanganan masalah kecanduan *game online* melalui proses konseling. Salah satunya adalah pendekatan behavioral dimana konseling behavioral lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. Dalam konsep behavioral, perilaku merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 (tiga) hari mulai dari hari Senin, 10 Oktober 2022 sampai dengan hari Rabu, 12 Oktober 2022 bertempat di SMK N 1 Pengasih. Permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat kegiatan berlangsung adalah bahwa banyak siswa SMK yang mengalami kecanduan game online. Game online memiliki dampak negative bagi penggunaannya. Konseling behavioral belum dilakukan secara optimal dan kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling individu perlu ditingkatkan. Sebagai upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan dari kegiatan ini, maka penyampaian pengetahuan dan pemahaman tentang layanan konseling individu untuk mengurangi kecanduan game online dengan dengan menggabungkan beberapa metode. Beberapa metode tersebut yaitu metode ceramah dan presentasi dilanjutkan diskusi (tanya jawab) serta di akhir sesi dilakukan latihan yang bertujuan untuk menanamkan kecakapan, keterampilan dan gambaran konkrit di lapangan tentang layanan konseling individu untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan membuat Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang menerapkan konseling behavioral.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan pengabdian dapat dijabarkan dalam diagram berikut ini:



Gambar 1.1. Diagram Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan layanan konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMA yang diperuntukkan bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Negeri 1 Pengasih dilaksanakan selama 3 (tiga) hari dari tanggal 10-12 Oktober 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh guru-guru bimbingan dan konseling tingkat Sekolah Menengah Kejuruan yang tergabung dalam organisasi MGBK. Selama mengikuti kegiatan, peserta terlihat antusias mendengarkan setiap pemaparan materi dari awal acara hingga acara selesai. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1.2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian



Gambar 1.3. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Materi mengenai konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMK diberikan pada hari pertama. Pada hari kedua peserta melakukan diskusi secara berkelompok

dengan mengidentifikasi permasalahan-permasalahan dan hambatan yang dialami di lapangan dalam menerapkan konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online, dilanjut pada hari ketiga peserta kegiatan menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling dengan menerapkan konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online dengan berbagai macam teknik. Berdasarkan hasil kegiatan dapat diidentifikasi mengenai tingkat pemahaman peserta pengabdian bahwa 80% peserta pengabdian memahami konsep konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online siswa SMK.

Kegiatan pengabdian yang mengambil judul konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMK dapat berjalan dengan lancar. Dari hasil pengamatan bahwa kegiatan ini memang dibutuhkan bagi guru-guru bimbingan dan konseling tingkat Sekolah Menengah Kejuruan di wilayah Kulon Progo Yogyakarta karena seiring perkembangan zaman dan teknologi menyebabkan siswa mudah mengakses internet sehingga banyak yang mengalami kecanduan game online. Berdasarkan hasil diskusi sebagian besar peserta mengeluhkan banyaknya siswa yang mengalami kecanduan game online dan susah untuk diatasi sehingga berdampak pada prestasi akademiknya. Para peserta menyadari bahwa seiring perkembangan zaman dan beragam permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik menuntut sebagai seorang guru bimbingan dan konseling harus mampu memilih, menetapkan dan mendesain layanan sesuai kebutuhan dan kondisi saat peserta didik.

Perkembangan zaman yang semakin pesat mengharuskan guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang bisa memfasilitasi dalam melejitkan potensi yang dimiliki sehingga pada akhirnya peserta didik mampu mengaktualisasikan potensinya dalam rangka mencapai kemandirian. Oleh karena itu dari keikutsertaannya dalam kegiatan ini, guru merasakan banyak manfaat yang diperoleh yaitu dapat menambah pengetahuan, wawasan dan keterampilan untuk menghasilkan layanan yang lebih baik lagi. Hal ini akan berdampak pada peningkatan penguasaan pengetahuan dan keterampilan sebagai seorang guru yang profesional.

Kegiatan pelatihan ini dapat berjalan dengan lancar. Hal ini disebabkan adanya faktor yang mendukung berjalannya kegiatan pengabdian. Faktor yang mendukung kegiatan adalah antusiasme peserta untuk memahami layanan konseling individu untuk mengurangi kecanduan game online. Antusiasme dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang muncul ketika pelaksanaan diskusi kelompok, pengerjaan tugas yaitu penyusunan RPL menggunakan konseling behavioral untuk mengurangi kecanduan game online dengan berbagai teknik.

Lancarnya pelaksanaan kegiatan pengabdian bukan berarti tanpa hambatan. Selama kegiatan pengabdian berlangsung ada beberapa hal yang diidentifikasi sebagai faktor penghambat diantaranya adalah rendahnya kemauan para peserta untuk belajar menggunakan perangkat hasil teknologi seperti komputer atau laptop bagi sebagian peserta. Faktor yang menghambat jalannya pengabdian yaitu bahwa menyusun RPL menggunakan konseling behavioral dengan berbagai teknik merupakan kegiatan yang tidak hanya membutuhkan kemampuan akan tetapi juga membutuhkan kemauan untuk belajar. Banyak guru yang mempunyai kemampuan tetapi belum mempunyai kemauan karena guru tersebut masih merasa nyaman dengan metode tradisional yang selama ini dipakai. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman mengenai betapa pentingnya untuk memiliki kreativitas dan keterampilan yang tinggi dalam memilih dan menyusun RPL yang sesuai dengan perkembangan zaman dan tuntutan peserta didik untuk meningkatkan profesionalitas sebagai guru bimbingan dan konseling.

KESIMPULAN

Kegiatan layanan konseling individu untuk mengurangi kecanduan game online siswa SMK dapat berjalan dengan lancar. Hampir semua peserta antusias dan merasakan manfaat dari kegiatan

ini. Pelaksanaan pengabdian untuk guru-guru bimbingan dan konseling tingkat Sekolah Menengah Kejuruan wilayah Kulon Progo dapat disimpulkan berhasil sampai tahap pembuatan RPL layanan konseling individu dengan berbagai pendekatan. Keberhasilan ini ditunjukkan dengan:

- a. Adanya kesesuaian antara materi dengan kebutuhan guru-guru bimbingan dan konseling SMK di wilayah Kulon Progo untuk meningkatkan profesionalitasnya.
- b. Adanya respon yang positif dari peserta mengingat kegiatan pengabdian merupakan kebutuhan guru dalam rangka peningkatan profesionalitasnya.
- c. Sebagian besar (80%) peserta telah memahami konsep dan berhasil menyusun RPL menggunakan layanan konseling individu dengan berbagai pendekatan dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling

Daftar Pustaka

- Ameliya. (2008). Pelatihan Asertif Training Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Game Online Pada Remaja.
- Helen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Holipah. (2011). The Using Of Individual of Counseling Service to Improve Student's Learning Attitude and Habit at The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung. *Journal Counseling*.
- Kompas.com. (2019, 12 20). *kompas.com*. Retrieved from *kompas.com*: <https://regional.kompas.com/read/2019/12/20/06360071/5-kasus-kecanduan-game-online-bolos-sekolah-4-bulan-hingga-bunuh-sopir-taksi?page=all>
- Nurihsan, S. Y. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratigan, W. (1967). *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*.
- S., W. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr*, 125-144.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tridhonanto, A. (2011). *Optimalkan Potensi Anak dengan Game*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Young, K. (2019). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents, . *The American Journal of Family Therapy*, 85.
- Zebeh, A. C. (2012). *Berburu Rupiah Lewat Game Online*. Yogyakarta: Bounabooks.