

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2006:53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerik berupa persentase kecanduan *online game* pada siswa kelas IX SMPN 40 Bandung dan keefektifan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi dengan subjek tunggal (*single subject*), yaitu suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan (intervensi) yang diberikan, kemudian mengobservasi pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis (Faizal dalam Mustika, 2009).

Desain *single subject* hanya melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni 3 sampai 8 subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan (Horner, 2005). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut :

A – B – A

Keterangan :

A : Baseline 1 (Sebelum intervensi atau perlakuan)

B : Intervensi

A : Baseline 2 (Setelah intervensi atau perlakuan)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 2006: 113). Pemilihan sampel berdasarkan:

1. Ciri-ciri populasi yaitu siswa yang mengalami kecanduan *online game*; dan
2. Kriteria tingkat kecanduan yang dijadikan subyek penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tingkatan kecanduan *online game* tinggi.

Berdasarkan pengolahan skor dari kecanduan *online game*, siswa yang termasuk pada kategori kecanduan *online game* tinggi ditetapkan sebagai sampel penelitian yang akan memperoleh intervensi. Instrumen adiksi *online game* diberikan kepada 312 siswa, sebanyak 4 siswa yang termasuk pada katagori *high addiction* dijadikan sebagai subyek penelitian yang akan diberikan intervensi dengan teknik manajemen diri.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Teknik Manajemen Diri

Teknik manajemen diri dalam penelitian ini merujuk pada suatu teknik perubahan dan pengembangan perilaku siswa yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Teknik manajemen diri meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-reward (reinforcement)* yang positif), *self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), dan *stimulus-control* (penguasaan terhadap rangsangan). Adapun tahapan yang diberikan kepada konseli dalam pemberian bantuan akan dijabarkan sebagai berikut:

- a. *Self-Monitoring*: Pada tahapan ini konseli mengidentifikasi masalah yakni kesadaran akan masalah, dan penetapan tujuan dari target yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan *online game*. Disini konseli belajar untuk mengamati diri sendiri, dan mencatat sendiri tingkah laku

tertentu tentang dirinya (mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, penyebab perilaku, konsekuensi perilaku, dan seberapa sering perilaku itu sering terjadi). Adapun langkah-langkah dari *self-monitoring* yaitu:

- 1) Konseli menyeleksi perilaku yang ingin diubah.
- 2) Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya.
- 3) Konseli menargetkan reaksi-reaksi yang akan dipantau.
- 4) Konseli mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami.
- 5) Konseli mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan manajemen diri-nya.

b. *Self-Reward*: Pada tahapan ini konseli belajar untuk memberikan ganjaran atau hadiah atas apa yang sudah dilakukannya. Tujuannya adalah untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang baru, dalam hal ini adalah perilaku atau target yang ingin dirubah. Disini konseli mengenali dan menyeleksi jenis-jenis *reward*, melahirkan *reward* terhadap dirinya sendiri, menjadwalkan pemberian *reward* kepada dirinya setelah melakukan tingkah laku yang dapat meningkatkan perilaku sasaran, dan konseli disini belajar untuk memelihara perilaku baru itu yang dapat meningkatkan perilaku sasaran itu dengan cara mencari *reward* dari luar atau orang lain. *Self-reward* dibedakan dalam dua bentuk, yaitu: penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif dengan pemberian sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan penguatan negatif yaitu diberikan untuk mengurangi atau mengambil sesuatu yang tidak menyenangkan. *Self-reward* memiliki empat komponen yaitu:

- 1) Memilih penghargaan (ganjaran) yang tepat.
- 2) Memberikan penghargaan diri.
- 3) Pengaturan waktu penghargaan diri.
- 4) Perencanaan untuk memelihara perubahan diri.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam dalam penghargaan diri (ganjar diri) meliputi:

- 1) Konseli memilih perilaku yang ingin ditingkatkan atau dikurangi. Untuk masing-masing pilihan, konseli mendefinisikannya secara khusus dengan hadiah yang memadai.
- 2) Apabila semakin tinggi reaksi perubahannya, konseli berhak memperoleh *reward* yang semakin tinggi pula.
- 3) Konseli tidak melakukan perubahan perilaku yang besar dalam jangka waktu yang pendek.

c. *Self-Contracting* : Pada tahapan ini konseli berupaya atau bersungguh-sungguh dalam melakukan serangkaian proses perubahan perilaku yang sudah terencana. Kesungguhan konseli bisa dilihat dengan adanya kerjasama dengan pihak lain diluar dirinya. Langkah-langkah dalam *self-contracting* menurut Yates (1985:168) adalah sebagai berikut:

- 1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubahnya.
- 2) Konseli meyakini target yang ingin dirubahnya.
- 3) Konseli bekerjasama dengan teman atau pun keluarga untuk program manajemen diri-nya.
- 4) Konseli akan menanggung resiko apapun mengenai program manajemen dirinya.
- 5) Konseli menuliskan peraturan untuk diriya sendiri selama menjalani proses manajemen diri.

d. *Stimulus Control*: Pada tahapan ini konseli menata kembali atau memodifikasi kondisi lingkungan yang tepat yang berperan sebagai isyarat atau *antecedents* pada respon tertentu yang membuat perilaku tersebut tidak terulang kembali.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kendali *stimulus* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konseli memilih perilaku yang ingin dirubah atau ditingkatkan.
- 2) Konseli diarahkan untuk menemukan rangsangan atau *stimulus* yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya.
- 3) Konseli menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* di sekitarnya yang ingin diubah.

2. Kecanduan *Online Game*

Perilaku kecanduan terhadap *online game* pada remaja yang dimaksud dalam penelitian ini secara operasional yaitu tingkat keterikatan, kesenangan, dan ketergantungan remaja terhadap permainan *online game* yang meliputi aspek, sebagai berikut.

- a. *Salience*: menunjukkan dominasi aktivitas bermain *game* dalam pikiran dan tingkah laku.
 - 1) *Cognitive salienc*e: dominasi aktivitas bermain *game* pada *level* pikiran.
 - 2) *Behavioral salienc*e: dominasi aktivitas bermain *game* pada *level* tingkah laku.
- b. *Euphoria*: mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain *game*.
- c. *Conflict*: pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
 - 1) *Interpersonal conflict* (eksternal): konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.
 - 2) *Intrapersonal conflict* (internal): konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.
- d. *Tolerance*: aktivitas tersebut mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- e. *Withdrawal*: perasaan tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain *game*.

- f. *Relapse and Reinstatement*: kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku *addictive* atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Kecenderungan untuk mengulang bermain *game* menunjukkan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain *game*.

D. Instrumen Pengumpulan Data

1. Jenis Instrumen

Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan menggunakan data primer yang diungkap dengan angket/kuesioner kecanduan *online game* yang dikembangkan oleh Ameliya tahun 2008. Angket tersebut memiliki indek reliabilitas 0,850 dengan tingkat kepercayaan 95% artinya tingkat korelasi atau derajat keterandalan sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa instrument yang dibuat tidak perlu direvisi. Kisi-kisi disajikan sebagai berikut (tabel 3.1).

Tabel 3.1
Kisi – Kisi Instrumen Kecanduan *Online Game* Pada Siswa

Aspek	Indikator	Pernyataan	No. Item
<i>Salience</i>	<i>Cognitive Salience</i> Sering atau tidaknya subjek membayangkan aktivitas bermain <i>online game</i> .	Ketika sedang belajar saya sulit berkonsentrasi karena membayangkan bermain <i>online game</i> . (+)	1
		Jika tidak sedang bermain <i>online game</i> saya selalu berpikir kapan waktu yang tepat untuk bisa bermain <i>online game</i> lagi. (+)	2
		Saya berpikir tentang <i>online game</i> meskipun saya sedang tidak menggunakan komputer. (+)	3
	Sering atau tidaknya subjek membayangkan aktivitas bermain <i>online game</i> dalam mimpinya.	Keasikan bermain <i>online game</i> sampai terbawa ke dalam mimpi saya. (+)	4
	<i>Behavioral Salience</i> Sebagian besar aktivitas subjek sehari-hari adalah bermain <i>online game</i> .	Saya bermain <i>online game</i> sampai larut malam. (+)	5
	Subjek berupaya meluangkan waktu untuk bisa bermain <i>online game</i> .	Saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>online game</i> dibandingkan melakukan aktivitas lain. (+)	6
		Saya merasa kurang tidur cukup karena bermain <i>online game</i> . (+)	7

	Jika dihadapkan pada dua pilihan yaitu bermain <i>online game</i> atau aktivitas lain maka subjek akan memilih aktivitas bermain <i>online game</i> jika dibandingkan dengan aktivitas lain.	Saya terlambat mengikuti les karena bermain <i>online game</i> . (+)	8
		Saya lebih memilih bermain <i>online game</i> dibandingkan pergi sekolah. (+)	9
	Subjek menunda aktivitas lain jika sedang bermain <i>online game</i> .	Saya menunda mengerjakan PR untuk bermain <i>online game</i> . (+)	10
		Saya melewatkan waktu makan karena aktivitas bermain <i>online game</i> .(+)	11
		Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan PR karena diselingi dengan bermain <i>online game</i> . (+)	12
<i>Euphoria</i>	Merasa lebih bersemangat pada saat bermain.	Saya merasa sangat antusias jika akan bermain <i>online game</i> . (+)	13
		Ketika saya memperoleh skor tinggi, saya merasa lebih semangat untuk memperoleh dan mencapai level yang lebih tinggi lagi. (+)	14
	Merasa perasaan senang pada saat bermain <i>online game</i> .	Saya sangat menikmati saat-saat bermain <i>online game</i> . (+)	15
		Saya merasa larut dalam permainan jika sedang bermain <i>online game</i> . (+)	16
	Merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan <i>online game</i> .	Saya mau berkompetisi dengan orang lain yang sedang bermain <i>online game</i> . (+)	17
		Saya tertantang jika melihat orang lain memiliki level <i>online game</i> yang lebih tinggi dari saya. (+)	18
<i>Conflict</i>	<i>External conflict</i> Sering atau tidaknya mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai aktivitas bermain <i>online game</i> yang menghabiskan banyak waktu.	Orang-orang sekeliling saya memberikan kritikan tentang aktivitas saya bermain <i>online game</i> . (+)	19
		Saya mendapat sindiran dari orang tua bila pulang larut malam karena bermain <i>online game</i> . (+)	20
	Sering atau tidaknya mendapat kemarahan dari orang tua mengenai aktivitas bermain <i>online game</i> yang berlebihan.	Saya dimarahi oleh orang tua jika bermain <i>online game</i> sampai lupa waktu. (+)	21
		Saya diancam oleh orang tua karena aktivitas saya bermain <i>online game</i> . (+)	22
	Sering atau tidaknya mendapat sindiran dari teman-teman mengenai waktu luang yang jarang subjek habiskan dengan teman-teman.	Saya mendapat sindiran dari teman-teman karena banyak waktu yang saya habiskan untuk bermain <i>online game</i> .(+)	23
		Teman-teman mengeluh karena saya jarang bermain dengan mereka lagi karena aktivitas bermain <i>online game</i> . (+)	24
	Jumlah pertemuan dengan teman-teman yang sudah mulai jarang.	Teman-teman mulai menjauh sejak saya bermain <i>online game</i> . (+)	25
		Persahabatan dengan teman-teman	26

		memburuk karena kebiasaan saya bermain <i>online game</i> . (+)	
		Sejak mengenal <i>online game</i> saya jarang berkumpul lagi dengan teman-teman. (+)	27
	<i>Internal conflict</i> Perasaan kebingungan pada saat harus memilih antara bermain <i>online game</i> atau melakukan aktivitas lain.	Saya bingung jika harus memilih antara bermain <i>online game</i> dengan mengerjakan aktivitas lain. (+)	28
<i>Tolerance</i>	Subjek merasakan kebutuhan untuk meningkatkan durasi permainan.	Saya gagal untuk mengurangi waktu yang saya habiskan untuk bermain <i>online game</i> . (+)	29
		Saya merasa harus menambah waktu bermain <i>online game</i> lebih lama dari biasanya untuk mendapatkan kepuasan. (+)	30
	Subjek melakukan peningkatan durasi waktu yang dihabiskan pada awal bermain <i>online game</i> dengan kondisi sekarang.	Frekuensi bermain <i>online game</i> saya bertambah jika dibandingkan dengan sebelumnya. (+)	31
		Saya menambah waktu bermain <i>online game</i> dari sebelumnya untuk mencapai level dan skor yang lebih tinggi. (+)	32
<i>Withdrawal</i>	Muncul perasaan gelisah jika tidak bermain <i>game</i>	Saya merasa gelisah jika tidak bermain <i>online game</i> . (+)	33
		Perasaan saya tidak menentu jika tidak bermain <i>online game</i> . (+)	34
	Muncul perasaan cemas jika tidak bermain <i>online game</i> .	Saya tidak tenang jika tidak bermain <i>online game</i> . (+)	35
<i>Relapse and Reinstatement</i>	Muncul perasaan ingin bermain <i>online game</i> lagi setelah kebiasaan itu berhenti.	Saya ingin bermain <i>online game</i> lagi setelah berhasil menghentikan kebiasaan saya bermain selama beberapa saat. (+)	36
	Melakukan kembali kegiatan bermain <i>online game</i> setelah sebelumnya berhasil untuk menghentikan kegiatan tersebut.	Saya mencoba untuk menghentikan kebiasaan bermain <i>online game</i> tapi tetap tidak bisa. (+)	37
		Saya gagal menepati janji saya untuk tidak bermain <i>online game</i> lagi. (+)	38
	Intensitas bertambah setelah sempat mengalami penghentian	Saya bermain <i>online game</i> lebih lama dari sebelumnya setelah sempat berhenti beberapa waktu.	39
Saat ini kebiasaan bermain <i>online game</i> saya bertambah parah setelah saya berhasil menghentikannya secara total. (+)		40	

2. Pedoman Skoring

Pernyataan-pernyataan pada alat ukur *addiction level* pada pemain *online game* ini terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Masing-masing

pernyataan menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Skor setiap pernyataan berkisar antara 1 sampai dengan 4, sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh subjek, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.2
Kriteria Penyeoran Instrumen Kecanduan *Online Game*

Skor Jawaban	Nilai untuk Skor Positif	Nilai untuk Skor Negatif
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Jarang (JR)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

E. Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2006:78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap kecanduan *online game*. Kegiatan uji validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item akan menggunakan rumus korelasi *Spearman-Brown*.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas

Kesimpulan	Item	Jumlah
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18,20,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,	37
Tidak memadai	10,19,21	3

Hasil pengujian validitas instrumen kecanduan *online game* dengan menggunakan korelasi item total *Spearman-Brown*, dari 37 item pernyataan yang disusun didapat bahwa 37 item dinyatakan valid dan sebanyak 3 item pernyataan tidak valid pada tingkat kepercayaan 95%.

2. Uji reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui keterandalan instrumen atau keajegan instrumen. Suatu alat ukur memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan metode *split half* secara statistik memakai program *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 20.0 for windows*.

Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford, tersaji dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen

Kriteria	Kategori
< 20	Derajat keterandalan sangat rendah
0.21-0.40	Derajat keterandalan rendah
0.41-0.70	Derajat keterandalan sedang
0.71-0.90	Derajat keterandalan tinggi
0.91-1.00	Derajat keterandalan sangat tinggi

Guilford (Furqon, 1999)

Hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrumen ialah sebesar 0,963. Dengan demikian, instrumen tersebut dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi.

F. Langkah-langkah Penelitian

Langkah- langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pre-test (Tes Awal)

Kegiatan pre-test ini dilakukan dengan menyebarkan angket kecanduan *online game* pada siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung untuk mendapatkan data mengenai gambaran kecanduan *online game*.

2. Treatment (Perlakuan)

Pemberian treatment (perlakuan) dengan menggunakan teknik manajemen diri dilakukan pada siswa dengan tingkat kecanduan tinggi (*high addiction*)

berdasarkan hasil pre-test. Rancangan intervensi dengan menggunakan teknik manajemen diri ini adalah sebagai berikut.

TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *ONLINE GAME*

A. Rasional

Produk teknologi yang setiap waktu terus berkembang dan sangat digemari dikalangan remaja saat ini adalah *video games* dan *online game*. Keberadaan *video games* dan *online game* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tentu saja sudah tidak asing lagi. Mudahnya fasilitas internet untuk mengakses *online game* membuat remaja menjadi lebih mudah untuk mengakses *online game* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu. Sifat permainan yang *interaktif, atraktif, menantang* dan ekonomis serta kemudahan dalam mengakses permainan tersebut menjadikan banyak remaja yang kemudian menjadi kecanduan. Kecanduan *online game* adalah kesenangan saat bermain *game* karena didalamnya terkandung rasa puas untuk menikmati kemenangan, rasa puas ketika mampu memukul jatuh lawannya kemudian disitu ia mendapatkan hadiah atau simbol-simbol tertentu yang bisa mengekspresikan kesenangan sehingga adaperasaan mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*.

Berdasarkan pengumpulan data awal (*pre-test*) diperoleh gambaran umum kecanduan *online game* siswa kelas IX di SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 sebanyak 91,03% berada pada kategori *low addiction* dan 8,97% berada pada kategori *high addiction*. Gambaran umum kecanduan *online game* per aspek, *salience* (31,22%), *euphoria* (17,87%), *conflict* (23,81%), *tolerance* (8,91%), *Withdrawal* (6,37%) dan *Relapse and Reinstatement* (11,82%).

Berdasarkan hasil wawancara dilakukan kepada guru BK SMP Negeri 40 Bandung dan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 40 Bandung pada hari rabu, tanggal 28 september 2011 peneliti menemukan tiga kasus berkaitan dengan *online game*. Kasus yang pertama menimpa PS (nama samaran) kelas 9-C SMP Negeri 40 Bandung, menurut keterangan guru BK di sekolah tersebut PS

sering bolos sekolah, dari rumah berangkat ke sekolah, akan tetapi tidak datang ke sekolah melainkan pergi ke warnet untuk bermain *online game*, latar belakang PS lebih memilih main *game online* daripada sekolah adalah persoalan keluarga, orang tuanya kurang memberikan perhatian, sehingga PS jarang masuk sekolah dan lebih memilih bermain *online game* yang pada akhirnya membuat PS kecanduan.

Kasus yang kedua menimpa DP (nama samaran) anak kelas 9-H SMP Negeri 40 Bandung. Atas rekomendasi dari guru BK, pada hari Rabu, Tanggal 28 September 2011 peneliti melakukan wawancara terhadap DP, setelah melakukan wawancara diketahui bahwa DP sejak sekolah dasar telah kecanduan terhadap *game*. Masuk SMP baru dia mengenal *game online*, menurut dia bermain *online game* lebih mengasyikkan daripada main *game* biasa, dikarenakan dalam *online game* dia bisa bermain dengan orang lain yang baru dikenal yang berasal dari negeri lain. Setiap bermain *online game* DP menghabiskan rata-rata 6 jam/harinya, itu yang menyebabkan dia malas belajar, pekerjaan rumah (PR) sering tidak dikerjakan, sering membolos dan nilai-nilainya di bawah standar.

Kasus yang ketiga menimpa AZ anak kelas 8-G SMP Negeri 40 Bandung. Atas rekomendasi dari guru BK, peneliti melakukan konseling pada hari Rabu, tanggal 05 Oktober 2011 terhadap AZ, setelah melakukan wawancara diketahui bahwa AZ bermain *online game* karena ajakan teman-temannya, merasa ketagihan bermain *online game* yang ternyata menurut dia mengasyikkan daripada belajar di kelas, akhirnya menyebabkan AZ kecanduan.

Fenomena kecanduan *online game* di atas mengisyaratkan bahwa diperlukan suatu program untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa di sekolah. Oleh sebab itu dibuatlah program intervensi untuk mengurangi kecanduan *online game* menggunakan teknik manajemen diri. Keberadaan konselor diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecanduan *online game*. bantuan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa melalui berbagai bentuk bantuan dan *setting*, baik individual maupun kelompok.

Permasalahan kecanduan *online game* siswa dengan pendekatan bimbingan pribadi-sosial dapat dilakukan menggunakan teknik *manajemen diri*. Teknik

manajemen diri merujuk pada suatu teknik perubahan dan pengembangan perilaku siswa yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku sendiri.

Pengubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Teknik manajemen diri meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *self reward (reinforcement)* yang positif), *self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), dan *stimulus control* (penguasaan terhadap rangsangan).

B. Tujuan

Tujuan umum konseling melalui teknik manajemen diri adalah mengurangi kecanduan *online game* siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung Tahun Aelajaran 2012/1013. Sedangkan tujuan khusus konseling teknik manajemen diri ini adalah:

1. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *salience* .
2. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *euphoria*.
3. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *conflict*.
4. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *tolerance*.
5. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *withdrawal*.
6. Mengurangi perilaku kecanduan *online game* pada aspek *relapse and reinstatement*.

C. Asumsi Dasar

Asumsi pelaksanaan intervensi ini adalah:

1. Bermain *online game* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang kecanduan *online game* akan menolak untuk tidur, makan, olah raga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain. (Young, 2009: 358).
2. Apabila seorang pemain *online game* menjadikan aktivitas bermain *online game* sebagai satu bentuk tingkah laku kompulsif yang tidak terkontrol

sehingga tidak memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif dari aktivitas bermain *game*, maka pemain *online game* memiliki *addiction level* yang tinggi. Keadaan sebaliknya dapat dikatakan sebagai *addiction level* yang rendah apabila aktivitas bermain *online game* tidak menjadi kompulsi yang tidak terkontrol dan tidak sampai menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif pada diri remaja (Ariani Dwiastuti, 2005: 16).

3. Manajemen diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya remaja mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier & Cormier, 1985:519).
4. Manajemen diri membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu dan interaksinya dengan peristiwa peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau penyebab atas respon tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

D. Sasaran Intervensi

Adapun sasaran intervensi yaitu siswa-siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013, intervensi dilakukan terhadap 4 orang siswa dengan intensitas kecanduan *online game* paling tinggi dari 28 siswa yang mengalami kecanduan *online game* tinggi. Keempat siswa tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

1. FLR dengan fokus intervensi aspek *saliency* yang meliputi subjek menunda aktivitas lain jika sedang bermain *online game*. Aspek *euphoria* yang meliputi merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *online game*. Aspek *conflict* yang meliputi sering atau tidaknya mendapat sindiran dari teman-teman mengenai waktu luang yang jarang subjek habiskan dengan teman-teman. Aspek *tolerance* yang subjek melakukan peningkatan durasi waktu yang dihabiskan pada awal bermain *online game* dengan kondisi sekarang. Aspek *withdrawal* muncul perasaan cemas jika

tidak bermain *online game*. Aspek *relapse and reinstatement* muncul perasaan ingin bermain *online game* lagi setelah kebiasaan itu berhenti.

2. KOS dengan fokus intervensi aspek *saliency* yang meliputi subjek menunda aktivitas lain jika sedang bermain *online game*. Aspek *euphoria* yang meliputi merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *online game*. Aspek *conflict* yang meliputi sering atau tidaknya mendapat kemarahan dari orang tua mengenai aktivitas bermain *online game* yang berlebihan. Aspek *tolerance* yang subjek merasakan kebutuhan untuk meningkatkan durasi permainan. Aspek *withdrawal* muncul perasaan cemas jika tidak bermain *online game*. Aspek *relapse and reinstatement* yang meliputi muncul perasaan ingin bermain *online game* lagi setelah kebiasaan itu berhenti.
3. MRF dengan fokus intervensi aspek *saliency* yang meliputi (*cognitive saliency*) sering atau tidaknya subjek membayangkan aktivitas bermain *online game*. Aspek *euphoria* yang meliputi merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *online game*. Aspek *conflict* yang meliputi (*external conflict*) sering atau tidaknya mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai aktivitas bermain *online game* yang menghabiskan banyak waktu. Aspek *tolerance* yang subjek melakukan peningkatan durasi waktu yang dihabiskan pada awal bermain *online game* dengan kondisi sekarang. Aspek *withdrawal* yang meliputi muncul perasaan gelisah jika tidak bermain *game*. Aspek *relapse and reinstatement* intensitas bertambah setelah sempat mengalami penghentian.
4. NAP dengan fokus intervensi aspek *saliency* yang meliputi (*cognitive saliency*) sering atau tidaknya subjek membayangkan aktivitas bermain *online game*. Aspek *euphoria* yang meliputi merasa lebih bersemangat menerima tantangan dalam permainan *online game*. Aspek *conflict* yang meliputi (*external conflict*) sering atau tidaknya mendapat komentar negatif dari keluarga mengenai aktivitas bermain *online game* yang menghabiskan banyak waktu. Aspek *tolerance* yang subjek melakukan peningkatan durasi waktu yang dihabiskan pada awal bermain *online game* dengan kondisi

sekarang. Aspek *withdrawal* yang meliputi muncul perasaan gelisah jika tidak bermain *game* Aspek *relapse and reinstatement* intensitas bertambah setelah sempat mengalami penghentian.

Tabel 3.5
Matriks Rancangan Program Intervensi Konseling Kognitif Perilaku
Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Penunjang Teknis
Sesi 1 <i>Pre Test</i> (1 x pertemuan) 60 menit	Assesmen dan diagnosa	Untuk mengetahui tingkat kecanduan <i>online game</i> pada siswa yang menjadi sampel penelitian.	Instrumen kecanduan <i>online game</i> .
Sesi 2 (1 x pertemuan) 60 menit	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpanan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.	Mengetahui kebutuhan konseli dan mengetahui latar belakang konseli kecanduan <i>online game</i> dalam pelaksanaannya serta siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku kecanduan <i>online game</i> .	Lembar kerja <i>self monitoring</i> ke satu dan lembar evaluasi konseling.
Sesi 3 (1 x pertemuan) 60 menit	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli.	Membantu siswa mampu mengenal kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku <i>online game</i> .	Lembar kerja <i>self monitoring</i> ke dua. dan lembar evaluasi konseling.
Sesi 4 dan 5 (1 x pertemuan) 60 menit	Menata kembali keyakinan yang menyimpang dan Intervensi tingkah laku.	Membantu siswa untuk mencari faktor-faktor yang dapat menghambat perilaku target muncul, dan membantu siswa menghindari berbagai hambatan yang dapat menghambat perilaku target muncul. Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.	Lembar kerja <i>self control</i> , Lembar kerja <i>self-reward</i> , lembar kerja <i>self-contracting</i> dan lembar evaluasi konseling.
Sesi 6 (1 x pertemuan) 60 menit		Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>saliency</i> .	Lembar evaluasi konseling.
Sesi 7 (1 x pertemuan) 60 menit		Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>euphoria</i> .	Lembar evaluasi konseling.
Sesi 8		Mengurangi perilaku	Lembar evaluasi per

(1 x pertemuan) 60 menit		kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>conflict</i> .	sesi konseling.
Sesi 9 (1 x pertemuan) 60 menit		Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>tolerance</i> .	Lembar evaluasi konseling.
Sesi 10 (1 x pertemuan) 60 menit		Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>Withdrawal</i> .	Lembar evaluasi konseling.
Sesi 11 (1 x pertemuan) 60 menit		Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>Relapse and reinstatement</i> .	Lembar evaluasi per sesi konseling.
Sesi 12 <i>Review dan Pos-Test</i> (1 x pertemuan) 60 menit	Pencegahan dan Training <i>Self-Help</i> serta pelaksanaan <i>post test</i> sebagai penutup intervensi konseling.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencegah kondisi kecanduan <i>online game</i> kembali terjadi 2. Siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode <i>self-help</i> secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi. 3. Konseli memahami tujuan <i>post-test</i>. 	Instrumen kecanduan <i>online game</i> .

E. Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan intervensi teknik *manajemen diri* untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa ini berlangsung 7 sesi. Pelaksanaan intervensi sesi 1 sampai sesi 7 dilaksanakan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Untuk tempat pelaksanaan intervensi mengambil tempat di SMPN 40 Bandung. Konseling individual teknik manajemen diri ini meliputi serangkaian tahapan:

1. **Assesmen dan Diagnosa.**
2. **Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpanan Proses Berfikir dan Keyakinan Utama yang Berhubungan dengan Gangguan.**
3. **Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi dengan Memberikan Konsekuensi Positif-Negatif Kepada Konseli.**
4. **Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang.**
5. **Intervensi Tingkah Laku.**

Intervensi tingkah laku difokuskan pada strategi sebagai berikut:

- a. *Self-Monitoring*: Pada tahapan ini konseli mengidentifikasi masalah yakni kesadaran akan masalah, dan penetapan tujuan dari target yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan *online game*. Disini konseli belajar untuk mengamati diri sendiri, dan mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya (mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, penyebab perilaku, konsekuensi perilaku, dan seberapa sering perilaku itu sering terjadi).
- b. *Self-Reward*: Pada tahapan ini konseli belajar untuk memberikan ganjaran atau hadiah atas apa yang sudah dilakukannya. Tujuannya adalah untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang baru, dalam hal ini adalah perilaku atau target yang ingin dirubah.
- c. *Self-Contracting* : Pada tahapan ini konseli berupaya atau bersungguh-sungguh dalam melakukan serangkaian proses perubahan perilaku yang sudah terencana. Kesungguhan konseli bisa dilihat dengan adanya kerjasama dengan pihak lain diluar dirinya.
- d. *Stimulus Control*: Pada tahapan ini konseli menata kembali atau memodifikasi kondisi lingkungan yang tepat yang berperan sebagai isyarat atau *antecedents* pada respon tertentu yang membuat perilaku tersebut tidak terulang kembali.

6. **Pencegahan dan *Training Self-Help* (Muqodas, 2011).**

F. Sesi Intervensi

Setiap sesi intervensi diusahakan mengacu pada serangkaian teknis tersebut. Rencana bantuan yang disusun berdasarkan *pre-test* dan penyesuaian penerapan pendekatan konseling kognitif-perilaku (KKP) khususnya teknik manajemen diri dalam *setting* pribadi. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Sesi 1

Sesi pertama digunakan untuk pelaksanaan *pre-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat kecanduan *online game* pada siswa yang menjadi sampel penelitian.

Sesi 2

Sesi konseling yang kedua yaitu perkenalan antara praktikan dengan siswa, penyampaian maksud dan tujuan serta penyepakatan jadwal pelaksanaan, dan menetapkan aturan-aturan kelompok. Pada sesi ini pula peneliti menumbuhkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan. Sesi ini konselor dan konseli mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Sesi ini bertujuan mengetahui kebutuhan konseli dan mengetahui latar belakang konseli kecanduan *online game* dalam pelaksanaannya serta siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku kecanduan *online game*. Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini rangkaian dari tahapan strategi *self-monitoring*.

Sesi 3

Konseli 1 (KOS)

Konseling pada sesi ke tiga ini konselor dan konseli menyusun bersama rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif kepada konseli, bertujuan membantu siswa mampu mengenal kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku *online game*. Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini rangkaian dari tahapan strategi *self-monitoring*.

Konseli 2 (FLR)

Konseling pada sesi ke tiga ini konselor dan konseli menyusun bersama rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif kepada konseli, bertujuan membantu siswa mampu mengenal kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku *online game*. Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini rangkaian dari tahapan strategi *self-monitoring*.

Konseli 3 (NAP)

Konseling pada sesi ke tiga ini konselor dan konseli menyusun bersama rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif kepada konseli, bertujuan membantu siswa mampu mengenal kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku *online game*. Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini rangkaian dari tahapan strategi *self-monitoring*.

Konseli 4 (MRF)

Konseling pada sesi ke tiga ini konselor dan konseli menyusun bersama rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif kepada konseli, bertujuan membantu siswa mampu mengenal kebiasaan negatif yang sering muncul pada perilaku *online game*. Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini rangkaian dari tahapan strategi *self-monitoring*.

Sesi 4 dan Sesi 5**Konseli 1 (KOS)**

Konseling pada sesi ke 4 dan ke 5 ini di fokuskan untuk menata kembali keyakinan yang menyimpang dalam aspek *salience*, aspek *euphoria*, aspek *conflict*, aspek *tolerance*, aspek *withdrawal* dan aspek *relapse and reinstatement* dengan tujuan membantu siswa untuk mencari faktor-faktor yang dapat menghambat perilaku target muncul, dan membantu siswa menghindari berbagai hambatan yang dapat menghambat perilaku target muncul serta bertujuan agar siswa mampu menentukan *reward* dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.

Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini masih rangkaian dari tahapan yang ada pada strategi *stimulus control* dan sesi ini merupakan penggabungan dari tahapan strategi *self-reward*, *self-contracting* dan *self-*

reinforcement karena dalam sesi ini siswa tidak hanya didorong untuk menentukan bentuk *reward* yang akan diberikan kepada dirinya jika berhasil mencapai perilaku sasaran tetapi belajar untuk membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk siap dan bertanggungjawab dalam melaksanakan serangkaian proses kegiatan dengan kontrak diri.

Konseli 2 (FLR)

Konseling pada sesi ke 4 dan ke 5 ini di fokuskan untuk menata kembali keyakinan yang menyimpang dalam aspek *salience*, aspek *euphoria*, aspek *conflict*, aspek *tolerance*, aspek *withdrawal* dan aspek *relapse and reinstatement* dengan tujuan membantu siswa untuk mencari faktor-faktor yang dapat menghambat perilaku target muncul, dan membantu siswa menghindari berbagai hambatan yang dapat menghambat perilaku target muncul serta bertujuan agar siswa mampu menentukan *reward* dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.

Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini masih rangkaian dari tahapan yang ada pada strategi *stimulus control* dan sesi ini merupakan penggabungan dari tahapan strategi *self-reward*, *self-contracting* dan *self-reinforcement* karena dalam sesi ini siswa tidak hanya didorong untuk menentukan bentuk *reward* yang akan diberikan kepada dirinya jika berhasil mencapai perilaku sasaran tetapi belajar untuk membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk siap dan bertanggungjawab dalam melaksanakan serangkaian proses kegiatan dengan kontrak diri.

Konseli 3 (NAP)

Konseling pada sesi ke 4 dan ke 5 ini difokuskan untuk menata kembali keyakinan yang menyimpang dalam aspek *salience*, aspek *euphoria*, aspek *conflict*, aspek *tolerance*, aspek *withdrawal* dan aspek *relapse and reinstatement* dengan tujuan membantu siswa untuk mencari faktor-faktor yang dapat menghambat perilaku target muncul dan membantu siswa menghindari berbagai hambatan yang dapat menghambat perilaku target muncul serta bertujuan agar

siswa mampu menentukan *reward* dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.

Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini masih rangkaian dari tahapan yang ada pada strategi *stimulus control* dan sesi ini merupakan penggabungan dari tahapan strategi *self-reward*, *self-contracting* dan *self-reinforcement* karena dalam sesi ini siswa tidak hanya didorong untuk menentukan bentuk *reward* yang akan diberikan kepada dirinya jika berhasil mencapai perilaku sasaran tetapi belajar untuk membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk siap dan bertanggungjawab dalam melaksanakan serangkaian proses kegiatan dengan kontrak diri.

Konseli 4 (MRF)

Konseling pada sesi ke 4 dan ke 5 ini di fokuskan untuk menata kembali keyakinan yang menyimpang dalam aspek *salience*, aspek *euphoria*, aspek *conflict*, aspek *tolerance*, aspek *Withdrawal* dan aspek *relapse and reinstatement* dengan tujuan membantu siswa untuk mencari faktor-faktor yang dapat menghambat perilaku target muncul, dan membantu siswa menghindari berbagai hambatan yang dapat menghambat perilaku target muncul serta bertujuan agar siswa mampu menentukan *reward* dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.

Teknik yang digunakan manajemen diri sesi ini masih rangkaian dari tahapan yang ada pada strategi *stimulus control* dan sesi ini merupakan penggabungan dari tahapan strategi *self-reward*, *self-contracting* dan *self-reinforcement* karena dalam sesi ini siswa tidak hanya didorong untuk menentukan bentuk *reward* yang akan diberikan kepada dirinya jika berhasil mencapai perilaku sasaran tetapi belajar untuk membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk siap dan bertanggungjawab dalam melaksanakan serangkaian proses kegiatan dengan kontrak diri.

Sesi 6

Konseli 1 (KOS)

Konseling pada sesi ke enam ini bertemakan “Penguatan diri”. Sesi ini merupakan sesi akhir dari tahapan konseling *cognitive-behavior* yaitu sesi

pencegahan dan training *self-help*. Pencegahan dilakukan untuk mencegah kondisi kecanduan online game kembali terjadi. Untuk itu siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode *self-help* secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Konseli 2 (FLR)

Konseling pada sesi ke enam ini bertemakan “Penguatan diri”. Sesi ini merupakan sesi akhir dari tahapan konseling *cognitive-behavior* yaitu sesi pencegahan dan training *self-help*. Pencegahan dilakukan untuk mencegah kondisi kecanduan online game kembali terjadi. Untuk itu siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode *self-help* secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Konseli 3 (NAP)

Konseling pada sesi ke enam ini bertemakan “Penguatan diri”. Sesi ini merupakan sesi akhir dari tahapan konseling *cognitive-behavior* yaitu sesi pencegahan dan training *self-help*. Pencegahan dilakukan untuk mencegah kondisi kecanduan online game kembali terjadi. Untuk itu siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode *self-help* secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Konseli 4 (MRF)

Konseling pada sesi ke enam ini bertemakan “Penguatan diri”. Sesi ini merupakan sesi akhir dari tahapan konseling *cognitive-behavior* yaitu sesi pencegahan dan training *self-help*. Pencegahan dilakukan untuk mencegah kondisi kecanduan online game kembali terjadi. Untuk itu siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode *self-help* secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada

akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Sesi 7 (Post-Test)

Kegiatan sesi 7 terlaksana sesuai dengan rancangan program intervensi. Kegiatan dibuka dengan berdoa bersama. Selanjutnya siswa diingatkan untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Sesi 7 merupakan sesi *post-test* atau evaluasi dari seluruh rangkaian kegiatan program intervensi ini. Peneliti melakukan tes akhir untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan *treatment* teknik *manajemen diri* untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa. *Post-test* diberikan kepada siswa yang mendapatkan *treatment* saja yang dijadikan sampel penelitian, yaitu 4 siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung.

Setelah memberikan salam dan mengecek kehadiran siswa, peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pada sesi *posttest* ini. Peneliti membagikan lembar jawaban instrumen dan lembar instrumen untuk siswa isi sebagai bentuk penilaian kembali setelah siswa diberikan *treatment* teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa. Sebelum siswa mengerjakan, peneliti menjelaskan petunjuk pengerjaan dan cara pengisian instrumen kepada siswa dan langsung mengintruksikan kepada siswa untuk mengerjakannya.

Setelah semua siswa selesai mengerjakan, peneliti meminta siswa untuk mengumpulkan lembar jawaban dan instrumen. Peneliti memeriksa kembali kelengkapan instrumen dan lembar jawaban serta menjelaskan kembali mengenai apa yang sudah dilakukan selama 7 sesi ini dan diperbolehkan siswa untuk menghubungi peneliti atau guru bimbingan dan konseling agar mengetahui hasil perbandingan *pre-test* dengan *post-test*, apakah menurun atau tidak.

G. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi kecanduan *online game* dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu

mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi.

Lembar evaluasi diberikan setelah siswa mengikuti setiap sesi kegiatan. Lembar evaluasi ini yang digunakan dalam mengukur sejauh mana keefektifan proses konseling. Salah satu sumber evaluasi ini adalah analisis terhadap *homework*, analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan menggunakan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa.

H. Satuan Kegiatan Layanan Teknik Manajemen diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*

Setelah dilakukan kajian teoritis dan empiris terhadap seputar kecanduan *online game*, maka dikembangkan serangkaian intervensi konseling yang berdasarkan pada prinsip-prinsip konseling kognitif perilaku secara umum dan teknik manajemen diri secara khusus. Rangkaian intervensi tersebut dielaborasi dalam bentuk satuan layanan yang diimplementasikan secara kombinatif menggunakan tahapan dan strategi dari teknik *manajemen diri* yakni sebagai berikut.

Sesi 1

Tujuan	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Teknik	Assesmen instrumen kecanduan <i>online game</i>
Waktu	60 menit.
Deskripsi Kegiatan	Tahap Assesmen dan diagnosa 1) Melakukan asesmen, observasi, anamnesa, dan analisa gejala, demi menegakkan diagnosa awal gangguan yang terjadi. 2) Memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan. 3) Memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami. 4) Menjelaskan kepada konseli formulasi masalah dan

	situasi yang dihadapi.
Media	Lembar instrumen dan alat tulis
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila konselor memperoleh data-data siswa yang mengalami kecanduan <i>online game</i> dan kebutuhan siswa tersebut.

Sesi 2

Tujuan	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Teknik	<i>Self-monitoring</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpanan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Meberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi, tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. 2) Memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.
Media	Alat tulis dan lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-1
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran

Sesi 3

Tujuan	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Teknik	<i>Manajemen diri</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada konseli
Media	Alat tulis dan lembar kerja <i>self monitoring</i> ke-2
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta

	mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran
--	--

Sesi 4 & Sesi 5

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang. 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis, lembar kerja <i>stimulus control</i> dan lembar kerja <i>self-reward dan self contracting</i> .
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 6

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>saliance</i>
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>saliance</i> 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis dan lembar kerja
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat

	mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.
--	---

Sesi 7

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>euphoria</i>
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>euphoria</i> 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis dan lembar kerja.
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 8

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>conflict</i> .
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>conflict</i> . 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.

Media	Alat tulis dan lembar kerja.
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 9

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>tolerance</i> .
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>tolerance</i> . 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis, lembar kerja.
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 10

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>withdrawal</i> .
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>withdrawal</i> . 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat

	perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis dan lembar kerja.
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 11

Tujuan Umum	Mengurangi kecanduan <i>online game</i> siswa
Tujuan Khusus	Mengurangi perilaku kecanduan <i>online game</i> pada aspek <i>relapse and reinstatement</i> .
Teknik	<i>Manajemen diri (self-reward dan self contracting)</i>
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap menata kembali keyakinan yang menyimpang terkait aspek <i>relapse and reinstatement</i> . 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang ingin dicapai konseli. 2) Keyakinan untuk fokus kepada masalah utama. Tahap intervensi tingkah laku Siswa mampu menentukan <i>reward</i> dan membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin diubahnya dalam upaya menuju ke arah yang positif.
Media	Alat tulis dan lembar kerja.
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan dan bantuan pengamatan perilaku oleh guru mata pelajaran.

Sesi 12

Tujuan	Umum: <i>Review dan Pos- Test</i>
Khusus	<i>Mencegah kondisi kecanduan online game kembali terjadi</i>
Teknik	Refleksi dan Evaluasi serta Penugasan
Waktu	60 menit
Deskripsi Kegiatan	Tahap pencegahan dan <i>training self-help</i> 1) Komitmen konseli untuk melanjutkan konseling sesi yang lebih jarang dan melakukan metode <i>self-help</i> secara berkesinambungan.

	<p>2) Komitmen konseli untuk aktif secara aktif membentuk pikiran-perasaan perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.</p> <p>Siswa telah memiliki kesiapan serta kesanggupan melanjutkan terapi dengan metode <i>self-help</i> secara berkesinambungan sehingga dari terapi yang telah dilakukan disimpulkan pada akhirnya siswa secara keseluruhan siswa memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi.</p> <p>3) Pelaksanaan <i>post-test</i>.</p>
Media	Kertas, Alat tulis dan Instrumen kecanduan <i>online game</i> .
Evaluasi	Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mengidentifikasi pemikiran negatif yang muncul serta mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih adaptif dan menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik yang dapat dilihat dari <i>homework</i> yang diberikan.

I. Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik *Manajemen diri* Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *pre-test* di kelas IX SMPN 40 Bandung untuk mengetahui tingkat kecanduan *online game*.
2. Penentuan sampel siswa yang mengalami kecanduan *online game* pada kategori tinggi.
3. Pelaksanaan intervensi teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game* selama tujuh sesi pertemuan.
4. Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game*.

3. Post-Test (Tes Akhir)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan serangkaian proses *treatment* atau perlakuan. Pelaksanaan *post-test* ini dilakukan dengan mengisi angket yang sama dengan *pre-test*, hal ini bertujuan untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan *treatment* (perlakuan).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun pada bab sebelumnya, yaitu:

1. Pertanyaan pertama mengenai gambaran umum kecanduan *online game* siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung akan dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi skor yang telah ditentukan. Perhitungan skor *addiction level* adalah dengan *menjumlahkan* seluruh skor dari tiap-tiap pernyataan sehingga didapatkan skor total *addiction level*. Untuk membagi responden kedalam dua tingkat adiksi digunakan kategorisasi total skor *addiction level*, yaitu *high level addiction* dan *low level addiction*. *Addiction level* diwakili oleh dimensi-dimensi, yaitu dari *tolerance*, *euphoria*, *salience*, *conflict*, *withdrawal* dan *relapse and reinstatement*. Untuk mengetahui dua tingkat adiksi dalam penelitian ini dilakukan pembuatan kategori dengan langkah-langkah, sebagai berikut.
 - a. Menghitung skor total masing-masing responden.
 - b. Menentukan nilai tertinggi dan terendah.
 - c. Menentukan selisih dari nilai tertinggi dan terendah.
 - d. Selisih yang didapat kemudian dibagi dua.
 - e. Hasil selisih yang didapat adalah besar rentang dari kedua kategori.
 - f. Membuat norma kriteria berdasarkan rentang tersebut untuk menentukan tinggi atau rendahnya skor yang diperoleh subjek.
 - g. Menentukan tingkat adiksi.

Menentukan nilai tertinggi dan nilai terendah

$$\text{Nilai tertinggi} : \text{Skor maksimal} \times \text{Jumlah pernyataan} = 4 \times 37 = 148$$

$$\text{Nilai terendah} : \text{Skor minimal} \times \text{Jumlah pernyataan} = 1 \times 37 = 37$$

Menentukan selisih dari nilai tertinggi dan terendah

$$148 - 37 = 111$$

Menentukan besar rentang

$$111 / 2 = 55,5$$

Menentukan rentang norma kriteria *addiction level*

Kategori	Derajat	Interpretasi
37 – 92,5	<i>Low addiction</i>	Merasa mampu mengontrol kompulsi dalam dirinya untuk bermain <i>online game</i> dan memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada padanya.
92,6 – 148	<i>High addiction</i>	Merasakan kompulsi yang tidak terkontrol dalam dirinya untuk mengulangi tingkah laku bermain <i>online game</i> dan tidak memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada padanya.

2. Pertanyaan penelitian kedua mengenai efektivitas teknik *manajemen diri* dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik *manajemen diri* efektif mengurangi kecanduan *online game*.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t-test*) dengan bantuan *software* SPSS 20.0. Selain itu dilakukan perbandingan intensitas stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi intervensi.

