

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu, dari mulai pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya untuk hiburan. Salah satu 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.

*Video games* ada sejak tahun 1962 berkembang dan beraneka ragam jenisnya, meliputi *Nintendo*, *Sega*, dan *Online game*, dan yang sedang menjadi trend di tahun 2000 terakhir terutama dikalangan remaja yaitu *online game*. *Online Game* adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). *Game* dengan fasilitas *online* via *internet* menawarkan fasilitas yang lebih baik dibandingkan dengan *game* biasa (seperti: *video game*) karena para pemain itu bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media *chatting*.

Memasuki tahun 2000 *online game* sangat digandrungi di kalangan anak, remaja bahkan ada orang tua menyenangi *game*. *Online game* mempunyai daya tarik tersendiri dimata pencintanya, karena tampilan monitor terdapat gambaran tiga dimensi yang membuat para pemain terasa nyata. "Tampilan grafik yang berkualitas tinggi serta kemampuan bertarung secara *online* menjadi daya tarik tersendiri bagi *gamer*" (Rohan, 2009:30).

Jenis *online game* yang sangat digandrungi yaitu; *counterstrike*, *ragnarok*, *dotha*, *poker* dan *point blank* dan lain sebagainya. Saat ini bagi remaja yang tidak memiliki fasilitas internet di rumahnya, maka mereka dapat mengakses *online game* tersebut di warnet (warung internet) yang diantaranya buka selama 24 jam

(*non stop*) dengan biaya murah dan sekarang permainan *online game* bisa melalui *handphone* (HP).

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. Kondisi kecanduan tersebut akan semakin rentan apabila dipengaruhi lingkungan, terutama keluarga kurang melakukan pengawasan kepada anaknya. Sementara itu, orang yang kecanduan *online game* akhirnya dapat mengarah pada munculnya perilaku agresif, tidak peduli pada kegiatan yang lain, dan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan tersebut tidak terpenuhi.

Wahadi (Widayanti, 2007:3) mengemukakan bahwa prinsipnya, “*game* memiliki sifat seduktif, yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku di depan monitor selama berjam-jam.” Apalagi *online game* dirancang untuk suatu *reinforcement* atau penguatan yang bersifat segera begitu permainan berhasil melampaui target tertentu. *online game* menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap kurang memiliki *self-control* yang baik terhadap ketertarikannya pada *online game*.

Kesenangan mengakses *online game* dengan penggunaan waktu yang dominan dalam sehari akan menyisakan waktu yang sangat sedikit bagi remaja melaksanakan aktifitas penting lainnya, seperti makan, minum, belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Pengaturan waktu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari remaja, jika tidak seimbang akan menimbulkan perilaku salah suai dalam diri remaja. Perilaku salah suai dapat mengarahkan remaja pada perilaku yang salah atau penyimpangan perilaku.

Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *online game* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, isolasi sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-

fungsi kehidupan lain yang penting. Griffiths (Dwiastuti, 2005:6) mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain. Perilaku salah suai yang muncul dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang.

Menurut Griffiths (2000) betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja.

Sebuah studi yang dilakukan di Amerika mengemukakan sebagian besar aktivitas yang dilakukan oleh siswa perempuan pada saat menggunakan internet adalah mengerjakan tugas sekolah sebesar (75%), *instant messaging* (68%), dan musik (65%). Sedangkan bagi siswa laki-laki, pada saat menggunakan internet sebagian besar aktivitas yang dilakukan adalah bermain *game* (85%), mengerjakan tugas sekolah (68%), musik (66%), dan instan messaging (63%) (Blais dkk, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh IVO, khususnya yang terkait penelitian seputar internet dan kaum muda, menegaskan bahwa *video game* merupakan aktivitas populer di belanda baik *online* maupun *offline*. Lebih dari 10% anak usia umur 10-15 tahun bermain *offline game* sewaktu-waktu, sementara 40% remaja bermain *online game multy player* (Van Rooij dan Van Den Eij En Deen, 2007). Para ilmuwan dan pekerja kesehatan mengungkapkan bahwa beberapa *gamer* yang hobi bermain *game* meningkat ke titik penggunaan bermasalah. Laporan penelitian mengkonfirmasi bahwa, untuk beberapa individu, *game* bisa sangat mengganggu ke sekolah, bekerja, dan kontak sosial 'kehidupan nyata' (Van Rooij dan Van Den Eij En Deen, 2007).

Di Indonesia, fenomena bermain *game* sudah banyak melibatkan remaja. *Online game* mendapat sambutan yang luar biasa, terutama bagi remaja. Pengguna *online game* di Indonesia untuk produk dari Lyto sudah mencapai 6 juta orang. Jumlah yang fantastis untuk ukuran industri yang baru muncul di Indonesia. Bahkan dapat dikatakan bahwa industri ini belum memiliki tempat yang jelas di Indonesia (Henry: 2009).

Survey yang dilakukan oleh Media Analysis Laboratory pada tahun 1998 mengungkapkan bahwa pengguna *game* terbanyak adalah remaja. Remaja dengan seragam sekolah biasa terlihat memenuhi rental internet setelah jam pulang sekolah, akan tetapi sering kali juga ditemukan remaja yang berseragam sekolah terlihat bermain pada jam sekolah. Para pemain *online game* bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain *game* dan tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting seperti makan, minum atau belajar. Pada pagi, siang, sore bahkan larut malam, para remaja terlihat asyik untuk bermain *online game*.

Berdasarkan 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 kecanduan terhadap *game*. Masuk SMP baru dia mengenal *game online*, menurut dia ternyata 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 negara 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 mengasyikan daripada belajar di kelas, akhirnya menyebabkan AZ kecanduan.

Dari ketiga kasus diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *game online* memberikan pengaruh negatif terhadap psikologis, motivasi belajar, prestasi belajar pada remaja usia sekolah.

Penggunaan fasilitas komputer yang terlalu berlebihan dan tidak proporsional bisa mengarahkan pada tingkah laku adiktif, hal ini dipertegas oleh beberapa penelitian yang mengatakan bahwa penggunaan fasilitas *Internet Relay Chat (IRC)*, *Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG)* dan *e-mail* memberikan kontribusi yang luas bagi kemunculan kecanduan. Terutama MMORPG, penggunaan fasilitas komputer untuk tujuan *online game* ternyata bisa mengarahkan pada tingkah laku *addictive* yang cukup potensial setelah fasilitas *chat room*.

Penelitian mengenai akibat dari penggunaan teknologi komputer diawali oleh penelitian yang membahas fenomena *internet addiction* dan kini mulai mengkaji tentang fenomena *online game*. Ivan Goldberg (2002) mengatakan bahwa dampak yang dimunculkan dari *online game* serupa dengan dampak yang dimunculkan oleh *Internet Addiction Disorder (IAD)*. Goldberg menjelaskan bahwa *addiction* muncul pada saat individu merasakan penurunan kualitas dari tampilan pekerjaan mereka, pendidikan, sosial, hubungan kerja, hubungan keluarga, finansial, psikologi, dan fungsi fisiologis.

Beberapa peneliti menyebutkan adanya masalah-masalah yang mungkin muncul dari aktivitas bermain *online game* yang berlebihan, masalah tersebut adalah isolasi sosial, kehilangan kontrol atas waktu dan mengalami kesulitan dalam hal akademis, pendidikan sekolah, relasi sosial, pernikahan, finansial, tampilan kerja, kesehatan dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang vital (Young, 1998; King, 1996). Menurut Griffiths (Dwiastuti, 2005:6) kondisi ekstrim yang bisa muncul adalah individu akan menjadi sangat cemas jika tidak bermain.

Data di atas, semakin jelas memberikan suatu gambaran tentang pengaruh negatif bermain *game* di dunia maya terhadap perkembangan fisik dan psikologis pada remaja usia sekolah. Dengan munculnya gejala-gejala kecanduan *online game* pada remaja usia sekolah, mendorong untuk disusunnya upaya bantuan bimbingan dan konseling bagi remaja untuk mengurangi kecanduan *online game* yang berdampak negatif pada keadaan fisik dan psikis, serta dampak yang lebih jauh dapat menurunkan prestasi belajar remaja. Apabila kecanduan terhadap *online game* ini dibiarkan maka akan menjadi permasalahan bagi remaja karena berdampak buruk terhadap kesehatan dan prestasi belajar siswa yang bersangkutan.

Masalah pokok dari anak kecanduan *online game* adalah keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *online game*, karena *online game* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi. Dalam *online game* apabila poin bertambah, maka objek yang dimainkan akan semakin hebat, dan kebanyakan orang senang sehingga menjadi kecanduan. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan remaja terhadap *online game*.

Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap *online game*, sebagai berikut: (1). Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *online game* secara berlebihan. (2). Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *online game*, karena *online game* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi. (3). Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah. (4). Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *online game*.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan bermain *online game* pada remaja, sebagai berikut: (1). Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *online*

*game*. (2). Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan. (3). Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Permasalahan siswa yang kecanduan *online game* di sekolah memerlukan sebuah upaya bantuan. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah pribadi siswa dan sosial. Bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bidang bimbingan yang ada di sekolah. Bimbingan pribadi sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga mampu membina hubungan sosial yang harmonis di lingkungannya. Bimbingan pribadi-sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan system pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk menguji “Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk

Mengurangi Kecanduan *Online Game*”. *Cognitive-behavior therapy* (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. Manajemen diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Manajemen diri atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Manajemen diri bertujuan untuk membantu siswa kecanduan *online game* agar dapat membantu merubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau *antesedent* atau respon tertentu,

serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri *stimulus* positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi konsekuensi (Jones, Nelson, & Kazdin, 1977:151). Dalam menggunakan strategi manajemen diri, di samping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan manajemen dirinya (Karoly & Kanfer, 1982).

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

*Game online* merupakan salah satu jenis game yang banyak digemari kaum remaja. Kini mulai menjamur rental-rental penyedia *game online* disekitar rumah yang selalu terlihat dipenuhi oleh para penggemar *game*. Remaja yang paling banyak mengunjungi rental *game online*, karena remaja menganggap *game online* adalah salah satu alternatif hiburan yang paling menyenangkan.

Menurut Piaget dalam Santrock (2002:10) 'berfikir operasional formal adalah yang paling tepat menggambarkan cara berfikir remaja.' Pada usia remaja individu mampu membayangkan situasi rekan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan ataupun proposisi dan mencoba mengelolanya dengan pemikiran logis. Pada fase operasional formal remaja memiliki pemikiran yang logis terhadap konsekuensi-konsekuensi atas semua hal yang dilakukannya. Remaja yang memutuskan untuk bermain *game online* semestinya mengetahui dan menyadari dampak jika bermain *game online* secara berlebihan. Adanya keluhan dari orang tua mengenai kegiatan anak yang dilakukan setelah pulang sekolah mengunjungi warnet (warung internet). Waktu yang lama mengakses (*game online*) di warnet membuat semua kegiatan yang penting ditinggalkan. Seperti; pergi ke sekolah, anak sering terlambat karena bangun terlalu siang. Tidak mengerjakan tugas rumah, karena lelah dan malas. Sehingga semuanya akan berdampak buruk terhadap prestasi akademik anak di sekolah.

Secara umum *addiction* dapat didefinisikan sebagai kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa memperdulikan

konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada diri remaja. Seseorang dikatakan kecanduan jika aktivitas yang disukai mendominasi dalam level pikiran dan perilaku, kemudian orang yang adiksi akan merasakan efek kesenangan yang berlebihan jika melakukan aktivitas bermain *game* (*euphoria*).

*Game online* merupakan satu bentuk fenomena yang menggejala di kalangan penggemar *game online*. Kini mulai banyak bermunculan rental-rental penyedia layanan *game online* yang selalu terlihat dipenuhi oleh para penggemar *game*. *Game online* dari satu sisi dapat memberikan beberapa manfaat, khususnya untuk aktivitas rekreasi dan hiburan, namun di sisi lain dapat memberikan dampak negatif bagi aspek fisik, psikis dan sosial pada pemainnya dan juga pada orang lain. Keasyikan yang ditawarkan oleh permainan pada *game online* membuat pemainnya mampu bertahan bermain dalam rentang waktu yang cukup lama. Apabila sudah muncul rasa ketergantungan dari pemain *game online* maka pemainnya akan sanggup untuk mengacuhkan aktivitas penting lain hanya untuk bermain *game online*.

Bermain *game online* yang berlebihan dan tidak mengenal waktu, tentu saja akan menjadi masalah yang sangat fatal bagi siswa, karena akan banyak hal yang dikorbankan baik yang berhubungan dengan akademik ataupun dengan pribadi siswa itu sendiri. Membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi, maka diperlukan dukungan lingkungan atau penguatan untuk mendapatkan respon yang diinginkan dari siswa.

Manajemen diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Manajemen diri meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996, 225:226). Selanjutnya, dinyatakan bahwa *self-intractionsal* (menginstruksi diri) merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai pendukung terhadap manajemen diri. "*cognitive theory suggest that some problems in self-management may be caused by faulty constructs other cognitions about we world or people around us, or of ourselves*" (Yates, 1985:63). Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah Manajemen diri

disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum; dalam Gunarsa, 1996:228). Perilaku kecanduan *game online* yang terjadi pada remaja tidak boleh dibiarkan berlarut-larut karena akan merugikan diri remaja sendiri. Kecanduan terhadap *game online* akan menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk dilakukan terabaikan begitu saja, kegagalan dalam bidang akademik, tidak mempunyai skala prioritas terhadap kegiatan utama yang harus dilakukan lebih awal, dan menjadi tidak disiplin waktu (Ameliya, 2008).

Berdasarkan identifikasi masalah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *online game*.

Pemaparan latar belakang masalah di atas, masalah penelitian dirumuskan dalam pertanyaan, “Apakah teknik Manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *online game*?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah memperoleh bukti empiris tentang efektifitas teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game*.

Secara khusus penelitian bertujuan untuk memperoleh data empiris sebagai berikut:

1. Profil kecanduan *online game* khususnya siswa kelas IX SMP Negeri 40 Bandung.
2. Rumusan program intervensi manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game*.
3. Keefektifan manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah khazanah keilmuan mengenai kecanduan *online game* siswa Sekolah Menengah Pertama.
- b. Menambah dan memperkaya keilmuan Bimbingan dan Konseling dalam penggunaan Manajemen diri yang dapat mengurangi kecanduan *online game*.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Manfaat bagi Konselor

Bagi konselor untuk mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang kecanduan terhadap *online game* yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan, serta upaya pemberian bantuan kepada siswa di sekolah yang mengalami kecanduan terhadap *game*, terutama *online game*.

###### b. Manfaat bagi Siswa

Siswa mengetahui kerugian dari bermain *online game* yang tidak mengenal waktu sehingga mengabaikan aktivitas sehari-hari, serta siswa mampu mengendalikan keinginannya untuk bermain *online game* agar tidak menjadi kecanduan.

###### c. Manfaat bagi Sekolah

Memberikan rekomendasi kriteria siswa yang mengalami kecanduan *online game*, memberikan manfaat bagi para guru dalam menyikapi perilaku dan indikator-indikator perilaku siswa yang mengalami kecanduan *online game* dan memberikan informasi secara empiris tentang profil siswa SMA yang mengalami kecanduan *online game* dan cara-cara penanganannya.

#### **E. Asumsi**

Asumsi yang menjadi titik tolak dari penelitian adalah :

1. Peserta didik yang berada pada masa remaja adalah individu-individu yang sedang menjalani proses pencarian identitas menuju dewasa yang memiliki karakter senang untuk mencoba hal-hal baru. Perkembangan menuju

kedewasaan memerlukan perhatian kaum pendidik secara bersungguh-sungguh dan diperlukan pendekatan psikologis-paedagogis dan pendekatan sosiologis terhadap perkembangan remaja, guna memperoleh data yang objektif tentang masalah-masalah yang dihadapi (Sofyan Willis, 2005:457).

2. 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)
3. 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.

## F. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah “Teknik Manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *online game*”

### **G. Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2010:7). Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain *single subject* yakni desain yang digunakan untuk mempelajari perubahan perilaku pada individu setelah diberikan perlakuan tertentu. Dalam desain *single subject* setiap sampel berfungsi sebagai dirinya sendiri atau kontrol.

Populasi penelitian adalah siswa yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di Kelas IX SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

### **H. Lokasi Dan Sampel Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMPN 40 Bandung, kelompok yang dikenai penanganan adalah siswa kelas IX SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013 yang kecanduan terhadap *online game* menjadi sampel.

Penentuan sampel disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai melalui pemilihan siswa yang sesuai dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian. Metode sampling yang digunakan adalah metode non-probabilitas, artinya setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, dengan menggunakan metode *purposive sampling*, pemilihan sampel berdasarkan elemen atau karakteristik tertentu. Sampel dalam penelitian hanya sampel yang memiliki tingkat kecanduan *online game* tinggi. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 1992: 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.

### **I. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket yang disusun dan dikembangkan berdasarkan indikator tingkat kecanduan *online game*.

Data yang telah dikumpulkan, disajikan dalam bentuk persentase dengan hitungan statistika untuk menjawab pertanyaan penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik inferensial yaitu dengan membandingkan hasil data *pre-tes* dan *post-tes* dengan menggunakan uji perbedaan dua rata-rata berpasangan.

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).