

Peranan Konseling Behavior dalam Menangani Dampak Adiksi dari *Game Online*

Ester Widiyaningtyas^a, Clive Johday Welan^b, Dony Wijaya^c

^aSekolah Tinggi Teologi Excelsius, ^{b,c} Sekolah Tinggi Teologi Tabernakel Indonesia Surabaya

email: esterwidiyaningtyas@sttexcelsius.ac.id, welanc208@gmail.com, dony.wijaya@sttia.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Dikirim 31 Januari 2023
Direvisi 4 Desember 2023
Diterima 6 Desember 2023
Terbit 20 Desember 2023

Kata kunci:

Adiksi *Game Online*
Pendidikan
Konseling behavior

ABSTRAK

Adiksi *game online* menjadi marak terjadi dikalangan anak-anak kecil sampai dewasa. Bermain *game online* memang memiliki beberapa dampak positif seperti meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kemampuan dalam berbahasa Inggris, mengembangkan daya berpikir, menghibur, dan mendapatkan teman baru. Namun terdapat dampak negatifnya yaitu: kecanduan, menurunkan kebugaran tubuh, sulit berkonsentrasi saat proses belajar, menurunnya motivasi belajar, merusak mata dan berkurangnya sosialisasi. Hal ini mengakibatkan munculnya masalah dalam pendidikan di sekolah karena anak-anak menjadi tidak bertanggungjawab terhadap tugas dan tidak fokus di pembelajaran. Konseling behavior diharapkan dapat menyelesaikan masalah ini. Teknik konseling behavior yang paling baik untuk masalah perilaku ini adalah *covert sensitization* karena konseli harus memikirkan dampak negatif dari tingkah laku yang sudah dilakukannya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif karena penelitian ini merupakan studi *literature review*. Melalui penelitian ini diharapkan dapat melihat konseling seperti apa yang dapat diberikan kepada anak-anak yang adiksi *game online*.

Keywords:

Online Games Addiction
Education
Behavior Counseling

ABSTRACT

Addiction to online games is rife among young children to adults. Playing online games does have some positive effects such as increasing concentration, improving English skills, developing thinking power, entertaining, and making new friends. However, there are negative impacts, namely: addiction, reduced body fitness, difficulty concentrating during the learning process, decreased motivation to study, damage to the eyes and reduced socialization. This results in the emergence of problems in education in schools because children become irresponsible towards assignments. Behavioral counseling is expected to solve this problem. The best behavior counseling technique for this behavior problem is covert session because the counselee has to think about the negative impact of the behavior he has done. The research method used is descriptive qualitative because this research is a literature review study. Through this research, it is hoped that we can see what kind of counseling can be given to children who are addicted to online games.

PENDAHULUAN

Perkembangan di bidang teknologi semakin mengalami perkembangan yang pesat di dalam aspek kehidupan pada diri manusia. Ditengah-tengah perkembangan teknologi yang terjadi saat ini mencakup sejumlah tren dan inovasi yang memengaruhi berbagai aspek

kehidupan manusia, termasuk teknologi, bisnis, pendidikan, kesehatan, dan hiburan.¹ Relasi antar manusia mengalami perkembangan yang dapat dikenal ruang tanpa batas karena perkembangan internet semakin pesat. Demikian pula pergaulan yang semakin luas dan saling mempengaruhi yang satu dengan yang lainnya. Paulus memperingatkan jemaat di Korintus dengan tegas bahwa pergaulan yang buruk merusak kebiasaan yang baik (1 Kor. 15:33).² Pola asuh orang tua juga mengalami perubahan kepada anak-anak akibat pergaulan yang semakin bebas. Dalam mengasuh dan mendidik anak jika di dasarkan pada relasi orang tua yang harmonis dari sudut pandang pengajaran mempelai menjadi salah satu faktor mempengaruhi tumbuh kembang anak.³ Tantangan orang tua semakin berat dengan adanya perkembangan dunia *game* yang semakin variatif dan banyak pilihan. Hal ini dapat memicu perubahan karakter pada anak-anak di sebabkan akibat menjadi pecandu dalam bermain *game online*.⁴

Dalam kamus KBBI *online*, menjelaskan kata kecanduan mempunyai arti kejangkitan suatu kegemaran (menjadi lupa kepada hal-hal yang lainnya) atau ketagihan akan sesuatu sehingga menjadi ketergantungan.⁵ Adiksi atau kecanduan *game online*, membuat waktu yang ada lebih banyak dipergunakan untuk bermain *game online* daripada melakukan kegiatan lainnya (seperti belajar, beribadah, membaca Alkitab dan lainnya). Firman Tuhan tertulis dalam 1 Yohanes 2:16 menyatakan “Sebab semua yang ada di dalam dunia, yaitu keinginan daging dan keinginan mata serta keangkuhan hidup, bukanlah berasal dari Bapa, melainkan dari dunia”. Minat membaca Alkitab dapat mempengaruhi kerohanian dan Firman Tuhan di dalam 1 Petrus 4:2 menasihatkan supaya waktu yang sisa dipergunakan sesuai dengan kehendak Allah, bukan menurut keinginan manusia. Di dalam Titus 2:11-12 disebutkan juga bahwa “Karena kasih karunia Allah yang menyelamatkan semua manusia sudah nyata. Ia mendidik kita supaya kita meninggalkan kefasikan dan keinginan-keinginan duniawi dan supaya kita hidup bijaksana, adil dan beribadah di dalam dunia sekarang ini.” Berdasarkan ayat firman Tuhan diatas, bisa disimpulkan bahwa kecanduan *game online* tidak sesuai dengan kehendak Allah yang menginginkan kita untuk menggunakan waktu yang ada sesuai dengan kehendak Allah yaitu meninggalkan kefasikan serta keinginan- keinginan duniawi.⁶

Beberapa aspek utama perkembangan digital saat ini melibatkan adiksi terhadap *game online* menjadi masalah besar pada anak-anak remaja saat ini. Berdasarkan penelitian, terdapat beberapa temuan, yakni di usia 12 sampai usia 22 tahun sejumlah 64,45% pada usia remaja laki-laki dan jumlah presentasinya 47,85% dan pada usia remaja berjenis kelamin perempuan

¹ Ratna Willis Dahar, *Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Erlangga 2011), 45.

² Yona C. Sahalessy, “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di Kota Depok,” *Global Health Science (Ghs)* 5, no. 4 (2020): 204.

³ Budi Santosa, Stevanus Parinussa, and Wenny Kristiani Waruwu, “Keharmonisan Pernikahan Dalam Perspektif Pengajaran Mempelai,” *Shalom: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2021): 115–125, <http://jurnal.sttsyalom.ac.id/index.php/shalom/article/view/7>.

⁴ Ria Kustiyani, “Adiksi Game Online Mobile Legend Pada Anak,” *Jurnal Psikologi Terapan* 2 (2019).

⁵ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kecanduan>, diakses pada 2 Desember 2023

⁶ Herman Julisto Lase et al., “Pengaruh Minat Baca Alkitab Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Mahasiswa,” *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 1 (2021): 37–44, <https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/4>.

yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online*.⁷ *Game online* banyak merambah pada anak-anak yang masih sekolah sehingga berdampak pada pendidikan. Fenomena ini bermula semenjak penyebaran COVID-19 dimana sekolah mewajibkan belajar dari rumah sehingga tidak adanya pengawasan dari guru selama proses pembelajaran.⁸ Selama pembelajaran dari rumah juga anak-anak wajib menggunakan gadget seperti *smartphone*, laptop, atau komputer. Peralatan tersebut sangat mendukung *game online* sehingga seringkali anak-anak pada saat pembelajaran mencuri-curi waktu agar dapat bermain *game*.

Selama di sekolah anak-anak ini selalu bermain *game* saat tidak mengerjakan tugas seperti saat sedang istirahat, saat makan siang, saat selesai mengerjakan tugas, saat pergantian jam pembelajaran, bahkan ditemukan juga ada anak-anak yang bermain *game* di saat guru mengajar dan menjelaskan paparan materi pembelajaran di kelas. Anak-anak yang mengalami adiksi *game online* seringkali berdampak buruk. Dampak yang terjadi adalah banyaknya anak murid yang nilainya jatuh di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), anak menjadi malas belajar, terlambat mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan tugas, dan tidak fokus dalam pembelajaran. Selain itu, dampak buruknya anak-anak juga menjadi kurang bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya.

Pendidikan merupakan usaha untuk membimbing pembelajar agar memperoleh tujuan belajar yang diinginkan dan tidak dibatasi oleh sebuah institusi karena pendidikan merupakan proses yang terjadi seumur hidup. Namun, pendidikan dalam institusi juga sangat diperlukan agar dapat menyelesaikan proses belajar dengan benar. Pendidikan sangat dibutuhkan karena setiap manusia harus belajar melalui institusi pendidikan. Dalam proses belajar ini diperlukan beberapa indikator agar dapat mengetahui apakah pembelajar menyelesaikan pembelajarannya dengan baik. Salah satu indikatornya adalah hasil belajar siswa mencapai 70% skor maksimum dan mencapai batas nilai dari KKM. Jika para siswa tidak dapat mencapai indikator hasil belajar maka dianggap belum tuntas dalam menyelesaikan pendidikannya.

Konseling behavior adalah penerapan hal teknik atau prosedur yang menjadi akar pada prinsip teori dalam belajar dengan mengubah pola tingkah laku ke arah yang adaptif. Konseling behavior mengubah pola perilaku konseli yang dianggap kurang baik kearah yang diharapkan oleh konselor.⁹ Sehingga terciptanya pola perilaku yang diharapkan dan menjadi lebih baik. Pandangan behavioristik kepribadian pada diri manusia pada hakekatnya yang mendasar adalah perilaku atau tingkah laku yang terbentuk berdasarkan pada hasil dari pengalaman individu manusia terhadap interaksi individu dan lingkungan sekitar. Konseling behavior ini diharapkan dapat mengubah atau mengurangi adiksi *game online* anak-anak yang menempuh pendidikan di bangku sekolah.¹⁰ Konseling behavior dapat memberikan keterampilan kepada konselor dalam melakukan konseling pada anak yang mengalami

⁷ Fitri, Emria, Lira Erwinda and Ifdil Ifdil, "Konsep Adiksi *Game Online* Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling.," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4 (2018): 211-219.

⁸ Ibid.

⁹ Gerald Corey, *Teori & Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: PT Indeks, 2011).

¹⁰ Firawati Indiriani Mardhiyyah dan Rahmah Winnit, "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA," *Fokus* 1, no. 4 (2018): 159-167.

kesulitan belajar akibat *game online*. Model pelayanan pastoral konseling behavior menjadi fokus bagi pendidik dan gembala dalam melayani anak-anak sebagai jemaat gereja.¹¹

Ada beberapa penelitian terdahulu yang melakukan sebelumnya dengan temuan-temuannya di tulis dalam jurnal, yaitu: Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018 (Tumiyem dan Dessy Nita Br. Sembiring, 2018), Kecanduan *Game Online*: Penanganannya dalam Konseling Individual (Abdi dan Karneli, 2020), Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Remaja Di Desa Busalangga Timur, Kecamatan Rote Barat Laut (Lete, Feoh, dan Lette, 2022), Fenomena Kecanduan *Game Online* Di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa Di Sulawesi Selatan) (Hadisaputra, Nur, dan Sulfiana, 2022),¹² Konsep Adiksi *Game Online* dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling (Fitri, Erwinda, dan Ifdil, 2018).¹³

Pada penelitian sebelumnya banyak menjelaskan mengenai *game online* namun belum ada yang mencoba mengenai penelitian konseling behavioristik terhadap adiksi *game online* dalam dunia pendidikan. Penulis hendak melihat apakah konseling behavioristik dapat membantu menyelesaikan masalah adiksi *game online*. Penjelasan pada penelitian sebelumnya peneliti dapat memahami cara mengatasi masalah perilaku anak akibat *game online*.

METODE

Peneliti dalam melakukan penelitian ini menggunakan sebuah metode yang relevan sehingga menemukan permasalahan yang terjadi. Dalam penelitian lapangan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif karena melakukan analisis data dengan deskripsi fenomena sosial dalam masyarakat dengan alur induktif yang melalui proses atau peristiwa yang pada akhirnya akan menemukan kesimpulan.¹⁴ Dalam proses penelitan data-data di dapat dari hasil pengamatan kasus yang terjadi dan dampak kepada anak. Hasil pengamatan peneliti yang dukung dengan pembuktian data kasus yang terjadi di lapangan.¹⁵ Dengan metode deskriptif dapat memberikan informasi dengan cara menganalisa dan menafsirkan peristiwa, dan memahami pengalaman fenomena sosial agar setiap individu dapat memecahkan masalahnya sendiri.¹⁶ Metode kualitatif deskriptif yang dilakukan pada saat penulisan ini disusun dengan metode *literature review* dari artikel yang mengkaji mengenai konseling behavioristik dan fenomena adiksi *game online* yang sedang terjadi di sebuah sekolah.¹⁷

¹¹ Pandir Manurung and Yuni Karlina Panjaitan, "Pemimpin Yang Melayani Dalam Konteks Pastoral," *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 104-115.

¹² Dag Heward-Mills, *Perintisan Gereja* (Dag Heward-Mills, 2015), <https://www.google.co.id/books?id=9mBqDwAAQBAJ>.

¹³ I Nyoman Rajeg Mulyawan, "Penerapan Teknik Pengkondisian Aversi Dalam Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar," *WIDYADARI* 23, no. 1 (2022): 124-135.

¹⁴ Harianto GP, *Metodologi Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: STT Bethany, 2006), 60.

¹⁵ Sugiono, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*, (Jakarta: Erlangga, 2007), 20.

¹⁶ Haradhan Mohajan, "Qualitative Research Methodology in Social Sciences and Related Subjects," *Journal of Economic Development, Environment and People* 7, no. 1 (2018): 23-48.

¹⁷ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling," *QUANTA* 2, no. 283-91 (2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adiksi Game Online

Perkembangan dunia internet semakin berkembang tidak ketinggalan pula perkembangan dunia *game*. Pembuatan *game online* tidak ketinggalan dalam menyajikan pilihan *game* bersis internet. Dalam pembuatan *game online* yang berbasis internet, elektronik dan visual yang paling banyak diminati dan merupakan permainan yang bersifat persaingan dengan para pemain yang lain yang terhubung oleh jaringan internet. Adiksi atau kecanduan bermain *game* adalah saat seorang pemain *game* sudah melakukannya secara berlebihan yang seolah-olah tidak ada kerjaan hal lain yang perlu dikerjakan hanya bermain *game*. Adiksi *game* merupakan tidakan salah satu pemicu dalam bentuk kecanduan, hal ini diakibatkan oleh teknologi perkembangan internet atau nama lainnya *internet addictive disorder*. Dapat disimpulkan bahwa adiksi *game online* merupakan kecanduan oleh teknologi internet terhadap permainan yang bersifat persaingan dengan pemain lain namun bermain secara berlebihan sampai lupa waktu.¹⁸

Kecanduan *game* seringkali meresahkan karena anak-anak akan lebih fokus ke gadget yang sedang digunakan untuk bermain *game*. Pecandu *game* seringkali tidak memperhatikan orang-orang yang ada disekitarnya yang mengakibatkan mereka menjadi anti sosial terhadap lingkungan. Walaupun begitu bermain *game* juga cukup baik dalam perkembangan tubuh anak-anak di usia remaja untuk mengasah kemampuan berpikirnya. Bermain merupakan unsur yang penting dalam mengembangkan emosional, fisik, mental, intelektual, kreativitas, serta sosial anak-anak.

Terdapat beberapa dampak yang diberikan dari permainan *game online*. Ada beberapa dampak positif yang didapatkan ketika melakukan permainan *game online* yakni: 1) dapat meningkatkan daya berkonsentrasi, 2) agar dapat mengembangkan daya berpikir, 3) meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris, 4) menghibur, dan 5) mendapatkan teman baru. Selain itu, dampak negatif dari bermain *game* diantaranya: 1) menjadi pecandu *game* yang berlebihan dan lupa segala hal, 2) dapat menurunkan kesehatan tubuh), 3) dalam berpikir menjadi sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar, 4) motivasi belajar menurun, 5) dapat merusak indra mata atau pengelihan dan juga saraf, dan 6) kurangnya bersosialisasi di lingkungan sekitarnya. Dapat dilihat bahwa bermain *game* selain mendapat dampak negatif namun juga terdapat dampak positif yang didapatkan. Namun, kecanduan *game online* seringkali yang sedang terjadi pada anak-anak sekolah sehingga berkurangnya motivasi belajar di kelas dan dalam mengerjakan setiap tugas di sekolah lebih memprioritaskan bermain *game*.

Pendidikan

Pendidikan merupakan wadah bagi manusia untuk belajar dan merupakan unsur utama serta terpenting dalam pendidikan. Belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh manusia seumur hidupnya dan tanpa berhenti. Unsur utama dan terpenting dalam pendidikan adalah belajar. Dalam proses belajar setiap individu dari lahir sampai meninggal untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotorik. Jadi, dapat disimpulkan pendidikan merupakan kegiatan belajar yang dimulai dari lahir

¹⁸ Kustiyani, "Adiksi Game Online Mobile Legend Pada Anak."

sampai meninggal dan merupakan proses perubahan tingkah laku yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotorik yang menuju arah perkembangan anak. Menurut Panjaitan dalam mendidik anak berpusat pada kebenaran Firman Tuhan yang dilakukan secara berulang berdasarkan kasih Allah.¹⁹ Hal ini dapat memberikan dampak pada pertumbuhan kerohanian dan karakter anak didik.²⁰

Dunia pendidikan dalam suatu institusi memiliki unsur-unsur belajar dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor seperti yang disampaikan di atas. Kognitif, afektif, dan psikomotor menjadi unsur yang dinilai dalam pendidikan di sekolah yang dapat dilihat melalui hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa memiliki batas nilai yang disebut dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebagai tolak ukur keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran di institusi pendidikan. Sesuai dengan pemaparan sebelumnya bahwa seorang siswa harus mencapai minimal 70% skor maksimum dan mencapai batas nilai KKM sebagai indikator belajarnya.²¹ Jika siswa tidak mencapai indikator yang diberikan maka siswa tersebut akan dianggap gagal menyelesaikan pembelajaran di dalam institusi pendidikan yang diikuti.

Konseling Behavior

Terminologi istilah dari kata “konseling” dalam bahasa Latin, yaitu *consilium* yang mempunyai arti “dengan” atau “bersama” yang dapat di definisikan dengan menerima atau memahami. Arti kata konseling pun mengalami perubahan dan perkembangan. Menurut Jones yang dikutip dari buku yang berjudul Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling sebagai berikut:

“Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, di mana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan.”²²

Menurut Tolbert tentang definisi konseling adalah konselor membantu konseli untuk memahami dan mengenal diri sendiri, bagaimana kondisi atau keadaannya yang dihadapi sekarang ini, jika konseli mengharapkan pada masa depan yang bisa dicapai dengan cara menggunakan potensi dirinya atau yang dimilikinya, dengan tujuan untuk kesejahteraan dirinya maupun kepada lingkungan masyarakat sekitarnya. Konseli dalam mampu menghadapi permasalahan agar dapat belajar memecahkan masalah yang dialaminya dan bisa menemukan kebutuhan dirinya sesuai keinginan dan harapan. Konselor dapat membantu konseli agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan respon aktif terhadap pengaruh lingkungan disekitarnya yang diterima dalam kehidupan konseli, berikutnya dapat

¹⁹ Yuni Karlina Panjaitan, “Studi Eksegesis Ulangan 6:4-9 Bagi Pendidikan Anak,” *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 80–88, <https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/31>.

²⁰ Ibid.

²¹ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 75.

²² H. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 101.

membantu konseli menentukan beberapa makna pribadi bagi tindakan sikap, tingkah laku dan untuk perilaku di masa yang akan datang. Konseling dalam percakapan pribadi saling memahami dan relasi individu untuk menyampaikan atau ungkapan diri sesuai kebutuhan, memberikan motivasi dan memiliki potensi yang unik dari konseli. Dalam proses konseling tujuan konselor menolong konseli menciptakan interpretasi mengenai fakta yang selalu berkaitan dengan pilihan-pilihan, penyesuaian diri yang di rencanakan sendiri.²³

Pelaksanaan konseling terjadi komunikasi 2 (dua) orang yang melakukan percakapan dengan berkomunikasi secara langsung di suatu tempat, menyampaikan isi hati dan mengamati dengan saksama isi percakapan tersebut, gerakan tubuh sebagai isyarat, tatapan mata saat menyampaikan cerita, dan gerak anggota tubuh lainnya dengan tujuan untuk saling memahami keduanya yang sedang melakukan interaksi atau percakapan konseling. Pola percakapan atau komunikasi di dalam melakukan konseling tersebut dibatasi oleh dimensi verbal, yakni konselor dan konseli saling berkomunikasi secara inten. Konseli menyampaikan tentang dirinya dan apa yang dipikirkan, perasaan dirinya, sikap dan perilakunya, dan masih banyak yang disampaikan kondisi dirinya yang mengalami masalah. Di sisi lainnya, konselor dengan seksama mendengar setiap keluhan dan memberikan respon apa yang diutarakan oleh konseli dengan tujuan agar konseli memberikan respon atau reaksi dirinya sehingga pembicaraan berlanjut. Kedua belah pihak terlibat percakapan yang saling berpikir, berkomunikasi dan menyampaikan pemikiran-pemikiran yang pada akhirnya menemukan titik temuan masalah yang dihadapi oleh konseli. Percakapan antara konselor dan konseli sedang berkomunikasi dalam waktu yang lama dan pembicaraan yang terarah atau fokus pada tercapai tujuan percakapan. Hal ini berlainan dengan percakapan biasa yang dilakukan, contoh: percakapan antara 2 (dua) orang yang telah menjalin persahabatan dan sekian waktu yang lama tidak saling bertemu; fokus percakapan 2 (dua) sahabat ini tidak bisa menjadi jelas dalam percakapannya dan tidak saling menyadarinya, biasanya melakukan percakapan begitu seponatan, dan di sisi lainnya pembicaraan dapat melatur kemana-mana tanpa arah dalam percakapannya. Percakapan konseling sebuah proses komunikasi yang dinamis, di mana individu konseli itu dibantu untuk menemukan jati dirinya agar dapat mengembangkan dirinya, kemampuan dirinya supaya dalam mengatasi permasalahan hidupnya yang sedang dialaminya. Percakapan konseling yang didasarkan pada penerimaan konselor secara wajar mengenai diri konseli, yaitu yang didasarkan pada penghargaan pada harkat dan martabat konseli. Tujuan relasi konseling ialah membawa perubahan dirinya pada perilaku atau sikap konseli. Konselor memfokuskan arah atau perhatiannya kepada konseli dengan memberikan diri dengan segala tenaga, perjuangan, daya dan upaya demi untuk perubahan pada diri konseli, yakni perubahan diri konseli yang lebih baik dan masalah konseli teratasi dengan baik.²⁴

Teori behavior dalam pengembangan ilmiah dan pengkodisian dapat dilacak dari temuan-temuan Pavlov di abad XIX mengenai pengkodisian klasik. Hal mendasar pentingnya pendekatan behavioral dapat ditemukan berikutnya oleh bidang ilmu psikologi dalam sistemnya yang dapat disebut behaviorisme, digagas psikolog Amerika John B. Watson dalam artikelnya *Psychology as the Behaviorist Views It*. Teori pendekatan behavioral ini dipelajari

²³ H. Norman Wright, *Crisis Counseling A Practical Guide For Pastors Counselor and Friend* (California: Regal Books, 1993), 111.

²⁴ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.

perkembangannya secara baik atau sistematis dalam pengetahuannya dan pada prinsipnya teori ini disempunakan sehingga menjadi teori terkenal seperti sekarang ini.²⁵ Kelompok behavior mengamati sikap dan perilaku sebagai perangkat atau instrumen respons yang mempelajari pada peristiwa, sejarah kehidupan lampau, peristiwa kehidupan di dalam sejarah hidup seseorang. Kaum behavioris meyakini jika perilaku atau tingkahlaku dapat ditata kembali dengan cara menyediakan keadaan atau kondisi dan pengalaman belajar yang tepat.²⁶ Ketentuan ini supaya dipergunakan untuk menuntun berbagai teknik yang dapat diambil dari pemahaman dan pengetahuan mengenai bagaimana menjalani berprosesnya belajar dan pendekatan-pendekatan dalam konseling kepada seseorang yang mengalami masalah yang di akibatkan dari pengaruh lingkungan sekitar. Pengaruh lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang bahkan menimbulkan bahaya terhadap dirinya sendiri.

Konseling behavior menurut Corey adalah sebuah penerapan sistematis dari prinsip belajar dalam perubahan tingkah laku kearah yang lebih adaptif. Pendekatan behavior lebih fokus kepada pengubahan tingkah laku dengan menekankan penghargaan pada kegiatan yang baik dan memberikan konsekuensi pada kegiatan yang buruk.²⁷ Berdasarkan pemaparan sebelumnya dalam pandangan behavioristik kepribadian manusia adalah perilaku yang terbentuk dari pengalaman terhadap interaksi dan lingkungan sekitar. Dapat disimpulkan bahwa konseling behavior adalah konseling yang menekankan pada perubahan tingkah laku yang semula buruk ke arah yang baik atau lebih adaptif dengan memberikan sistem penghargaan dan konsekuensi.²⁸

Terdapat ciri-ciri dari konseling behavior menurut Manurung, Waruwu, dan Dongoran, yaitu: 1) Beberapa tingkahlaku manusia dapat dipelajari dan oleh karena itu sikap tingkah laku tersebut dapat diperbaiki, 2) Perubahan-perubahan khusus pada lingkungan sekitar individu dapat menolong dalam merubah tingkahlaku yang relevan, dan 3) Prosedur-konseling yang dilakukan tidak statis, tetap, atau ditetapkan sebelumnya namun dapat didesain khusus agar dapat menolong dalam pemecahan masalah-masalah khusus.²⁹

Adapun beberapa teknik yang dapat dipergunakan dalam teori konseling behavior adalah latihan Asertif, Desensitisasi Sistematis, Pengkondisian Aversi, Teknik Modeling, *Covert Sensitization*, dan *Thought Stopping*. Menurut penulis teknik yang paling tepat untuk menyelesaikan masalah adiksi *game online* adalah dengan teknik *Covert Sensitization*. Teknik *Covert Sensitization* bertujuan agar konseli dapat menyadari perilaku *maladaptive* yang dilakukan berdampak negatif dan merugikan diri sendiri serta orang lain.³⁰ Teknik ini dapat diterapkan agar anak-anak dapat memahami bahwa adiksi *game* dapat merugikan dirinya

²⁵ Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling* (New Jersey: Pustaka Pelajar, 2011), 216.

²⁶ Ibid.

²⁷ Mulyawan, "Penerapan Teknik Pengkondisian Aversi Dalam Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar."

²⁸ Gerald Corey, *Teori & Praktek Konseling Dan Psikoterapi*.

²⁹ Evans Dusep Dongoran Manurung, Alfredo, Septerianus Waruwu, "Strategi Pendekatan Konseling Therapy Behavioristik Dalam Merehabilitasi Kecanduan Narkoba,," *REAL DIDACHE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2019): 51-56.

³⁰ Mulyawan, "Penerapan Teknik Pengkondisian Aversi Dalam Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar."

serta orang lain karena berkurangnya mengerjakan kewajibannya.³¹ Proses konseling behavior dapat dilakukan secara konsisten dalam memberikan waktu khusus dan membantu anak-anak memecahkan masalah-masalah yang kaitannya dengan kecanduan *game online*. Konselor dapat membantu anak-anak keluar kecanduan *game* dan lebih fokus dalam belajar di sekolah dan beradaptasi dengan lingkungan.

Hubungan Adiksi Game Online, Pendidikan, dan Konseling Behavior

Adiksi anak-anak terhadap *game online* cukup menyulitkan terutama bagi para pendidik di sebuah institusi pendidikan seperti sekolah. Anak-anak menjadi sulit dikontrol ketika sedang menggunakan *gadget* seperti smartphone, tablet, dan laptop karena akan dengan sangat mudah langsung membuka *game online* yang disukai. Pada akhirnya anak-anak akan lebih fokus dengan gadget yang dimiliki dan tidak fokus ke pembelajaran. Era digital saat ini menuntut setiap institusi pendidikan untuk berkembang melalui aplikasi-aplikasi pembelajaran online seperti Moodle. Sehingga mewajibkan setiap pembelajaran untuk diselesaikan melalui moodle seperti pemberian materi, tugas, ulangan harian, serta ulangan semester. Hal ini menyebabkan keluarnya kebijakan untuk diizinkan bahkan diwajibkan membawa gadget ke sekolah.

Kebijakan ini pada akhirnya memunculkan kesulitan tersendiri karena anak-anak akhirnya pada saat belajar diam-diam membuka *gadgetnya* dan bermain *game online*. Selain itu, pada saat beristirahat dan makan siang anak-anak juga bermain *game online* bersama rekan-rekannya. Bahkan setelah selesai mengerjakan tugas pun anak-anak akan langsung bermain gamenya kembali. Hal ini mengakibatkan turunnya nilai tugas anak-anak karena 1) tidak fokus ketika diberikan instruksi, 2) buru-buru mengerjakan agar dapat segera melanjutkan game bersama rekan-rekannya, 3) mengerjakan tugas asal-asalan agar dapat segera menyelesaikan tugasnya, 4) mencontek, 5) tidak mengumpulkan tugas, dan 6) terlambat mengumpulkan tugas. Nilai atau hasil belajar yang didapatkan pada akhirnya banyak yang berada di bawah KKM karena kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut. Para pendidik juga sedikit kewalahan ketika para siswa tidak mengumpulkan tugas karena anak-anak sering bermain game ketika di sekolah serta di rumah sehingga tidak bersedia memberikan waktu untuk menyelesaikan tugasnya.

Konseling behavior dengan teknik *covert sensitization* diharapkan juga dapat membantu menyelesaikan masalah ini karena telah merugikan diri anak-anak sendiri karena rendahnya hasil belajar serta merugikan para guru karena harus mengejar tugas-tugas yang belum dikerjakan. Teknik ini meminta anak-anak untuk menyadarkan tingkah lakunya yang salah sehingga timbul perasaan menyesal agar munculnya kesadaran untuk berubah. Tahapan yang bisa dilakukan sesuai dengan Mulyawan adalah kunjungan asesmen, menetapkan tujuan konseling, implementasi konseling, yang terakhir adalah melakukan evaluasi dan mengakhiri percakapan konseling.

Asesmen untuk menentukan seberapa parah masalah adiksi game yang sedang dialami oleh konseli. Misalnya berapa jam konseli bermain *game online* selama seminggu? Konseli dapat dikatakan kecanduan jika bermain *game* rata-rata sekitar 20-25 jam selama seminggu. Jika konseli bermain lebih dari rata-rata tersebut maka dapat dikatakan bahwa

³¹ Manurung, Alfredo, Septerianus Waruwu, "Strategi Pendekatan Konseling Therapy Behavioristik Dalam Merehabilitasi Kecanduan Narkoba."

konseli sudah sangat akut dan harus segera ditangani. Dari sini konselor harus mulai menganalisis dan menentukan penanganan yang tepat agar dapat menyelesaikan tingkah laku bermasalah yaitu adiksi gamenya.

Konselor bersama konseli harus menentukan tujuan konseling agar konseli dapat memahami mengapa harus mengikuti konseling. Penetapan tujuan konseling bermanfaat agar dapat memandu jalannya pelaksanaan konseling. Selain itu, dapat memperhatikan tujuan konseli memandang masalah adiksi gamenya agar hambatan-hambatan yang dialami tidak menyulitkan tujuan belajar dari konseli untuk merubah perilakunya. Dapat dilakukan dengan bertanya ke konseli mengenai apa yang menjadi kendala untuk mengurangi waktu bermain game, bagaimana untuk memprioritaskan tugas sekolah dari pada bermain *game*, dan bagaimana untuk memprioritaskan hal lain seperti tugas dibandingkan bermain *game*.

Setelah konselor bersama konseli menetapkan tujuan konseling, dapat melanjutkan dengan memulai penerapan konseling tersebut. Pada teknik *covert sensitization* konseli diminta untuk membayangkan mengenai tingkah lakunya yang maladaptif, dalam hal ini adiksi *game online*. Konseli akan diminta untuk memikirkan apa hal negatif yang muncul ketika konseli terlalu sering bermain game. Misalnya ketika terlalu sering bermain game maka hasil belajar di sekolah menjadi kurang bagus atau dibawah KKM sehingga terancam untuk tinggal kelas. Ketika terlalu sering bermain game dapat mengakibatkan tidak fokus ke pembelajaran yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi ketika diberikan materi pembelajaran sehingga tidak dapat mengerti tugas yang diberikan dan pada akhirnya mengerjakan dengan asal-asalan. Ketika terlalu sering bermain game dapat mengakibatkan mengantuk saat di sekolah. Terakhir jika terlalu sering bermain dapat mengurangi kebugaran tubuh dan merusak mata sehingga pada akhirnya tubuh menjadi lemah dan sakit dan menyebabkan sering absen pada saat sekolah.

Terakhir yaitu evaluasi konseling dapat dilihat berdasarkan hasil dari penerapan konseling yang sudah dilakukan bersama konseli. Apakah konseli mengalami perubahan signifikan atau belum sesuai dengan tujuan awal konseling yang ditentukan bersama konseli. Misalnya apakah sudah berkurangnya rata-rata waktu bermain gamenya yang semula sekitar 20-25 jam seminggu. Apakah nilai-nilai dari tugas sekolah sudah mencapai KKM atau melebihi nilai KKM bahkan bisa mencapai nilai sempurna. Apakah dapat memahami materi pembelajaran dengan baik dan tidak mengantuk pada saat pembelajaran. Apakah sudah mulai sering berolahraga dan tubuh menjadi lebih bugar.

Melalui tahapan konseling di atas diharapkan konselor dan konseli dapat mendapat titik terang dan konseli mengalami perubahan tingkah laku dari adiksi *game online*. Berkurangnya bermain game di sekolah, tetap mengerjakan tugas, dan tidak terlambat mengumpulkan tugas tepat waktu. Menjadi target penyelesaian masalah yang diharapkan sehingga konseli tidak lagi melakukan perilaku yang maladaptif. Menurut Skinner dalam pendapatnya bahwa dalam melakukan perubahan perilaku maladaptif dapat diterapkan dengan penguatan dan pendampingan perilaku supaya berperilaku tetap baik.³² Berdasarkan penjelasan di atas agar konselor mempertahankan sikap tingkah laku yang baik.

³² Ideas Author, Quentin Skinner Source, and Blackwell Publishing, "Wesleyan University" 8, no. 1 (2008): 3-53.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dengan teknik *covert sensitization* dapat menjadi salah satu alternatif yang sangat baik untuk mengurangi adiksi *game online* pada anak-anak usia sekolah. Konseling harus diberikan secara bertahap dan menyadarkan anak-anak mengenai dampak buruk dari adiksi bermain game. Sebab dapat menyebabkan hilangnya tanggung jawab terhadap tugas sekolah, kurangnya konsentrasi pada saat belajar, dan mengurangi kebugaran tubuh. Pada akhirnya berdampak pada pendidikannya di sekolah dan bisa terancam untuk tinggal kelas.

Konselor atau para pendidik dapat memperhatikan bagaimana cara menangani setiap anak, karena setiap anak itu berbeda dan unik. Tindakan konselor benar-benar memperhatikan dan menganalisis perilaku maladaptif yang sedang dilakukan agar dapat memberikan penanganan yang tepat dan sesuai dengan tujuan konseling.

Daftar Pustaka

- Amti, H. Prayitno dan Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Author, Ideas, Quentin Skinner Source, and Blackwell Publishing. "Wesleyan University" 8, no. 1 (2008): 3–53.
- Dahar, Ratna Willis. *Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran*, 2011.
- Fitri, Emria, Lira Erwinda, and Ifdil Ifdil. "Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4 (2018): 211–219.
- Gerald Corey. *Teori & Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- GP, Harianto. *Metodologi Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: STT Bethany, 2006.
- H. Norman Wright. *Crisis Counseling A Practical Guide For Pastors Couseler and Friend*. California: Regel Books, 1993.
- Heward-Mills, Dag. *Perintisan Gereja*. Dag Heward-Mills, 2015.
<https://www.google.co.id/books?id=9mBqDwAAQBAJ>.
- Kustiyan, Ria. "Adiksi Game Online Mobile Legend Pada Anak." *Jurnal Psikologi Terapan* 2 (2019).
- Lase, Herman Julisto, Bagus Subambang, Budi Santosa, and Samuel Sirait. "Pengaruh Minat Baca Alkitab Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Mahasiswa." *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 1 (2021): 37–44.
<https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/4>.
- Manurung, Alfredo, Septerianus Waruwu, and Evans Dusep Dongoran. "Strategi Pendekatan Konseling Therapy Behavioristik Dalam Merehabilitasi Kecanduan Narkoba." *REAL DIDACHE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2019): 51–56.
- Manurung, Pandir, and Yuni Karlina Panjaitan. "Pemimpin Yang Melayani Dalam Konteks Pastoral." *Skenoo : Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 104–115.
- Mardhiyyah, Rahmah Winnit, and Firawati Indiriani. "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA." *Fokus* 1, no. 4 (2018): 159–167.
- Mitchell, Robert L. Gibson & Marianne H. *Bimbingan Dan Konseling*. New Jersey: Pustaka Pelajar, 2011.
- Mohajan, Haradhan. "Qualitative Research Methodology in Social Sciences and Related Subjects." *Journal of Economic Development, Environment and People* 7, no. 1 (2018): 23–48.
- Mulyawan, I Nyoman Rajeg. "Penerapan Teknik Pengkondisian Aversi Dalam Konseling

- Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar." *WIDYADARI* 23, no. 1 (2022): 124–135.
- Panjaitan, Yuni Karlina. "Studi Eksegesis Ulangan 6:4-9 Bagi Pendidikan Anak." *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 80–88. <https://journal.sttia.ac.id/skenoo/article/view/31>.
- Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. [Http://Kbbi.Web.Id](http://Kbbi.Web.Id), n.d.
- Sahalessy, Yona C. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di Kota Depok." *Global Health Science (Ghs)* 5, no. 4 (2020): 204.
- Santosa, Budi, Stevanus Parinussa, and Wenny Kristiani Waruwu. "Keharmonisan Pernikahan Dalam Perspektif Pengajaran Mempelai." *Shalom: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2021): 115–125. <http://jurnal.sttsyalom.ac.id/index.php/shalom/article/view/7>.
- Sudjana, Nana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Sugiono. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*, 2007.
- Yuliani, Wiwin. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling." *QUANTA* 2, no. 283–91 (2018).