



FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa) Volume 02 Nomor 02 Tahun 2023

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Buton



ANALISIS KECANDUAN *GAME ONLINE HIGS DOMINO ISLAND* DAN PENANGANANNYA MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Armin¹, Edison²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau
Email: endoboncu3@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran permasalahan tentang siswa yang mengalami kecanduan *game online higs domino island*, penyebab siswa mengalami kecanduan *game online* serta bentuk penanganan konseling individual dengan teknik *self management* untuk mengatasi siswa yang mengalami kecanduan *game online higs domino island* penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subyek penelitian ini berjumlah satu orang siswa kelas XI SMA Negeri 1 GU. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara, dengan tahapan studi kasus yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pelaksanaan *treatment* dan evaluasi. Hasil dari penelitian ini adalah (1) permasalahan kecanduan *game online higs domino island* yang dialami konseli memberikan dampak negative bagi siswa itu sendiri (2) penyebab siswa mengalami kecanduan *game online higs domino island* karena penasarannya terhadap *game* yang dimainkan, rasa bosan, ketidakmampuan dalam mengatur prioritas, kurangnya *self control* dalam diri siswa, kurang memiliki hubungan sosial yang baik dan kurangnya perhatian dari orang terdekat (3) penanganan yang diberikan adalah layanan konseling individual menggunakan teknik *self management* yang berperan untuk membantu siswa dalam mengatur waktunya sehingga bisa mengontrol diri dalam bermain *game online higs domino island*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan *game online higs domino island* yang dialami siswa

Kata Kunci: *Game Online*, Konseling Individu, Teknik *self management*

PENDAHULUAN

Keberadaan *game online* memberikan nuansa baru khususnya dalam *gadget/ smartphone*, dikarenakan terdapat interaksi sosial dengan orang lain secara intensif dan seru. *Game online* dapat dilakukan bersama-sama dengan teman sehingga timbul rasa keasikan dalam bermain *game* dan menggunakannya dengan waktu lama, Nasrudin K. H (2021). Media *game online* dapat berpengaruh terhadap pikiran manusia melalui penglihatan dan pendengaran. Permainan dengan menggunakan koneksi internet tersebut dikenal sebagai *game online*, media *game online* sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia melalui penglihatan dan pendengaran (Rukaya et al., 2022) *Game online* juga dapat mempengaruhi teman dekat atau teman sebaya, Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan internet, maka berdampak pula semakin maraknya *game online* yang dapat di download dan digunakan oleh seluruh masyarakat. Adapun *game online* yang sering digunakan ialah seperti *Mobile Legend*, *Higs domino island*, *Free Fire*, *PUBG*, dan lain sebagainya.

Pada masa sekarang ini permainan *game online higs domino island* yang sedang marak dikalangan remaja juga terjadi di SMAN 1 GU Kabupaten Buton Tengah terkhususnya kelas XI *game* ini sangat populer karena daya tariknya yang mampu membuat para remaja kecanduan memainkannya tanpa memperdulikan sebab yang akan terjadi akibat *game* tersebut seperti banyak membuang waktu, menghiraukan aktivitas kesehariannya, malas, bolos dan tidak mengerjakan tugas sekolah sampai berutang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Annisa Dwi Ayuning Tyas, Pangih Nur Adi (2023) *game higs domino* adalah salah satu *game online* yang sedang marak dikalangan remaja terutama di Dusun Sukamulia Utara, Desa Pondok Batu. *Game* ini sangat populer karena daya tariknya yang mampu membuat para remaja kecanduan memainkannya tanpa memperdulikan sebab yang terjadi akibat *game* tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 GU Kabupaten Buton Tengah terdapat masalah pada satu siswa yang berinisial HN. Siswa yang berinisial HN mempunyai bentuk perilaku kecanduan *game online higs domino island* ia bermain *game* selalunya berimajinasi tentang *game* tersebut, HN memperagakan apa yang ia lihat didalam *game online higs domino island* tersebut seperti tertawa layaknya kakek merah yang sedang jackpoot. Bahkan ia sering mengeluarkan kata-kata kotor sehingga didalam kelas pada saat mata pelajaran dimulai dia suka membolos bersama teman kelasnya, prestasi belajarnya menurun akibat bermain *game online* dan

mengganggu temannya didalam kelas. Selain itu, HN juga ketahuan sedang bermain *game online higs domino island* di dalam kelas dengan cara menutupi *handphone* menggunakan tas.

Dari hasil wawancara dengan remaja “HN” (17 Tahun), menyatakan : “Saya bisa menghabiskan waktu berjam-jam hanya dengan memegang *handphone* dan bermain *game online higs domino island*, saya sering begadang karena keasikan bermain game sampai lupa apa yang disuruh sama mamaku”. Ia juga menjelaskan “saya merasa ada yang kurang seperti gelisa ketika tidak bermain *game online higs domino island*”. Selain itu ia menjelaskan “saya sering terlambat dan merasa mengantuk ketika di sekolah dan sering tidak masuk dijam mata pelajaran pertama karena terlambat, saya jarang mengerjakan tugas yang di kasih sama guru, lalu nilai saya sangat buruk karena bermain *game higs domino island* terus menerus”.

Gambaran diatas merupakan potret dari diri remaja yang mengalami Kecanduan *game online higs domino island*. Permasalahan tersebut dapat mengganggu tumbuh kembang remaja terutama menyangkut proses pembelajaran di sekolah sehingga ini perlu mendapat penanganan yang menyeluruh, mengingat permainan *game online higs domino island* ini sudah sangat mengkhawatirkan karena banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan, utamanya dalam hal prestasi belajar dan kesehatan siswa, maka dari itu selaku konselor yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi siswa dengan baik perlu memberikan tindakan atau *treatment* yang sesuai dengan permasalahan tersebut. Cara yang dinilai tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan konseling individual. Konseling individual dianggap mampu menangani permasalahan yang dialami oleh siswa.

Permasalahan ini penting untuk diangkat untuk melengkapi penelitian seputar kecanduan *game online* bagi siswa disekolah. Penelitian ini berfokus pada pertama, bagaimana melihat gambaran permasalahan yang dialami siswa HN di SMAN 1 Gu yang mengalami kecanduan *game online higs domino island*, kedua mengetahui penyebab siswa tersebut bisa mengalami kecanduan *game online higs domino island*, dan ketiga. Bagaimana peran layanan konseling individual melalui Teknik *self managemen* untuk mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi oleh siswa HN.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, (Sugiyono, 2013).oleh karena itu data yang di kumpulkan dalam penelitian ini berupa informasi dan bukan berupa angka-angka. Namun data tersebut digunakan dan dianalisis untuk mendapatkan makna yang terkandung dalam data itu sendiri. Analisis kualitatif dianggap lebih tepat dalam penelitian ini agar dapat memahami dan membarikan gambaran yang jelas tentang permasalahan yang terkait dengan pembahasan. Adapun subjek penelitian ini ialah seorang siswa kelas XI 4 di SMA Negeri 1 GU Kabupaten Buton Tengah yang mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini berlokasi di sekolah tersebut yang dilaksanakan selama dua bulan yakni pada bulan agustus dan September 2023. Sebagaimana penelitian lapangan lainnya, pengumpulan data menggunakan Teknik observasi, wawancara, dan lalu selanjutnya dilakukan analisis data yaitu, reduksi, penyaeajian data yang kemudian selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua yaitu sekunder dan primer. Adapun sumber data primer adalah HN atau konseli sedangkan sumber data sekurder adalah kakak serta ibu HN dan juga teman bermain HN.

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti dapat menganalisis identifikasi masalah perilaku kecanduan *game online higs domino island* yang dialami oleh HN yaitu berupa *salience, tolerance, mood modification, dan withdrawal*. yang mana HN yang setiap harinya bermain *game online* tanpa henti bahkan HN sendiri tidak dapat mengatur waktunya dengan benar sehinggah aktivitas lainnya tidak dapat dikerjakan olehnya. Bahkan bermain *game online higs domino island* merupakan hoby dan menjadi prioritas utama dalam kehidupannya sehinggah membuat HN senang bermain *game online higs domino island* secara berulang-ulang dalam setiap harinya. Jika tidak bermain *game online* dalam sehari ia terus memikirkan *game online* tersebut sampai HN gelisah bila tidak bermain gamenya. HN juga mempunyai tingkahlaku yang aneh seketika ia bermain *game online higs domino island* dengan sangat berlebihan seperti memperagakan adegan yang ada didalam *game online* tersebut sambil mengucapkan kata-kata kotor.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, diagnosis dalam penelitian ini dapat dilihat dari penyebab HN mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island* yakni dikarenakan HN kurang mengontrol diri dan penasaran dengan *game online higs domino island* yang dimainkan sehinggah keinginan yang kuat dari dalam diri untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online* tersebut.

Berdasarkan hasil diagnosis masalah yang dialami oleh HN, peneliti menemukan alternatif untuk mengurangi kecanduan *game online higs domino island* dengan membarikan layanan konseling individual dengan teknik *self management*. Teknik ini berfokus pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap dapat merugikan diri konseli dan orang sekitarnya. Dari hasil sintesa data observasi dan wawancara peneliti menunjukkan bahwa konseli tidak mampu mengontrol dirinya dalam bermain *game online*. Alasan peneliti menjadikan teknik *self management* sebagai alternatif dalam pemberian layanan konseling individual untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* bagi konseli karena peneliti juga melihat dari aspek-aspek serta faktor-faktor penyebab konseli berperilaku kecanduan *game online* sangat cocok dan dianggap dapat membantu konseli dalam mengurangi kecanduan *game onlinenya*.

Setelah menerapkan alternatif yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh HN, maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan atau treatment. Treatment adalah proses pemberian bantuan yang akan dilakukan kepada HN yang sedang mengalami masalah. Teknik yang akan digunakan untuk menangani permasalahan HN adalah teknik *self management* dengan tujuan agar HN mampu mengendalikan dan mengubah kebiasaanya menjadi lebih baik. Pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self management* dilaksanakan hinggha 4 kali pertemuan. Masing-masing pertemuan dijelaskan sebagai berikut :

Pertemuan pertama, yang dilakukan pada kamis tanggal 14 Agustus 2023. Pada pertemuan pertama ini peneliti membangun hubungan dengan HN agar pertemuan berikutnya tidak canggung. HN

masih terlihat sungkan dan malu-malu. Hal ini terlihat dari cara duduk HN yang terus menunduk dan belum terbuka

Pertemua kedua, dilakukan pada Senin tanggal 21 Agustus 2023. Pada pertemuan ini peneliti mulai mencari dan menggali informasi-informasi terkait dengan permasalahan yang dialami oleh HN, HN mulai mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapinya yaitu sulit mengatur waktudalam bermain *game online higs domino island*, tidak dapat mengontrol diri ,sangat senang bermain *game online higs domino island* lebih, merasakan ketenangan. HN juga mengucapkan bahwa ia tidak bisa terlepas dari game yang selama ini ia mainkan apalagi bila aktivitas bermain game nya di kurangi olehnya maka ia akan marah, jenuh dan emosi bila tak bermain game dalam sehari.

Pertemuan ketiga, pertemuan ini dilakukan pada Selasa tanggal 29 Agustus 2023. Pada pertemuan ini juga HN mulai terbuka dan berani untuk menceritakan permasalahannya, mulai dari penyebab HN mempunyai perilaku kecanduan *game online higs domino island* dan bermain *game online higs domino island* tanpa henti dan dampak apa yang dirasakan HN akibat ia terlalu fokus dengan *game onlinenya*. Pada pertemuan ini juga HN menyadari dan menetapkan yang menjadi fokus permasalahannya yaitu HN yang kesulitan mengontrol dirinya dalam berkecanduan *game online higs domino island* dan tidak bisa mengatur prioritasnya dalam mengerjakan aktivitas penting lainnya.

Pada pertemuan ketiga, Peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan agar HN bisa mengontrol dirinya dalam bermain *game online* dan bisa mengerjakan aktivitas penting lainnya serta HN menjadi produktif. Langkah pertama yang harus dilakukan peneliti dalam mengaplikasikan teknik *self management* yaitu peneliti mengarahkan HN untuk memonitor diri atau mengobservasi dirinya.

Tabel 1. Aktivitas *Self Management*

Jam	Aktivitas
06.00	Bangun Pagi
07.00	Bermain <i>game online higs domino island</i> bersama teman
13.00	Menambah waktu untuk bermain <i>game online higs domino island</i>
13.30-15.00	Makan sambil bermain <i>game Online higs domino island</i>
17.00	Main game sambil nonton kartun
19.00	Duduk sambil nonton kartun sambil main <i>game online higs domino island</i>
20.00 – 02.00	Main <i>game online higs domino island</i>

Dari observasi diri yang dilakukan oleh HN dapat dilihat rata-rata durasi bermain *game online higs domino island* yang dilakukan HN yaitu 12 jam. Setelah itu peneliti mengarahkan HN untuk melihat kegiatan atau perilaku mana yang dirasa kurang sesuai untuk di hilangkan. HN menyatakan bahwa ia harus bangun jam 5 pagi supaya tidak terlambat bangun, tidak bermain *game online higs domino island* ketika mau pergi ke sekolah, pulang sekolah harus istirahat tidur siang. Sore main bola sama teman sampai jam lima, setelah itu bantu orang tua isi air di bak. Ketika ia makan tidak boleh main bermain *game online higs domino island*. pada malam hari haru belajar dulu tapi tidak boleh main bermain *game online*. Hp di simpan setelah itu boleh main *game online* kalau bisa batasnya jam 10 malam agar paginya tidak terlambat bangun.

Tabel 2. Aktivitas *Self Management*

Jam	Aktivitas
05.30	Beres kamar
06.00	Mandi
07.00	Masuk Sekolah
13.00	Pulang Sekolah
13.00 – 15.00	Main <i>game online higs domino island</i>
19.00	Makan malam
20.00	Fokus belajar (mengerjakan tugas)
21.00 – 23.00	Bermain <i>game online higs domino island</i>

Pertemuan keempat, dilakukan pada Rabu tanggal 6 September 2023. Peneliti meminta HN untuk evaluasi terkait dengan kegiatan-kegiatan yang telah ia lakukan selama 1 minggu. Setelah lima hari dilakukannya *treatment* yaitu dari hari Selasa sampai

Senin, peneliti menemui HN untuk mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan HN kemudian membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah di lakukan *treatment*. Membandingkan perilaku bertujuan untuk melihat perubahan perilaku yang dialami HN. Setelah melakukan observasi diri selanjutnya adalah tahap evaluasi diri. Konseli dan peneliti melakukan evaluasi terkait perkembangan dari HN. Selama satu minggu evaluasi di lakukan sebanyak dua kali. Evaluasi pertama di lakukan pada hari Jum'at tepatnya pada tanggal 1/09/2023. Evaluasi ini dilakukan setelah 3 hari di lakukannya *treatment*. Pada hari Jum'at, HN tidak terlalu bermain *game online higs domino island* lagi dan HN sudah mulai bisa mengatur waktunya dalam bermain game di bandingkan hari-hari biasanya. HN menjelaskan bahwa pada hari Jum'at itu memang HN tidak teralubermain *game online higs domino island* dan ia sudah bisa mengerjakan aktivitas lain. Ia bangun sekitar jam 07.00 pagi setelah itu menyapu halaman rumah, mengisi air di bak, sekitar jam 10an selesai istirahat kemudian bersiap-siap untuk sholat Jum'at 13.00, sepulang dari sholat sekitar 14.00 HN bermain game sampai dengan pukul 17.00. sudah tidak ada pekerjaan rumah sampai malam sekitar jam 20.00 HN mengerjakan tugas sekolah. Lalu ketika selesai mengerjakan tugas sekolah HN memanfaatkan waktu untuk bermain game sekitar pukul 21.00-23.00. Peneliti memberikan masukan ke HN, jika tidak ada kegiatan dirumah atau merasa bosan HN bisa keluar bersama teman-temannya atau bermain bola kaki diluar dengan teman-teman supaya tidak terus bermain *game online higs domino island*. Adapun rincian evaluasi pertama, peneliti uraikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3.

Jam	Aktivitas
07.00	Bangun Pagi
07.00 – 10.00	Mengerjakan pekerjaan rumah
13.00	Sholat jum'at
14.00 – 17.00	Main <i>game online higs domino island</i>
19.00 – 23.00	Tugas sekolah dan tidur
21.00-23.00	Main <i>game online higs domino island</i>

Pertemuan keempat ini juga dilakukan evaluasi kedua pada hari Senin tanggal 04/09/2023. Ditahap ini HN telah menunjukkan perubahan dari evaluasi sebelumnya

.dilihat dari bermain *game online higs domino island* pada saat evaluasi pertama yang sudah agak berkurang bermain gamenya pada hari Jum'at, namun setelah diberikannya masukan di evaluasi pertama HN telah dapat mengurangi durasi dalam bermain *game online higs domino island* dari yang sebelumnya bermain *game online higs domino island* HN hari Jum'at 8 jam turun menjadi 4 jam. Dari bangun pagi jam 05.00 langsung siap-siap mandi, sekitar jam 06.00 pergi ke sekolah, masuk sekolah jam 07.00, jam 13.00 pulang sekolah lanjut istirahat sebentar, kemudian sekitar jam 13.00 makan siang dan istirahat, sekitar jam 14.00 sampai sore jam 15.00 bermain *game online*, kemudian di jam 15.00-17.00 HN bermain dengan teman, lanjut lagi main *game online higs domino island* jam 19.00-21.00 main *game online higs domino island*, lanjut pada jam 21.00-23.00 HN mengerjakan tugas sekolah. Adapun tabel evaluasi kedua pada hari senin yaitu sebagai berikut:

Tabel 4

Jam	Aktivitas
05.00	Bangun Pagi
06.00	Pergi Sekolah
13.00	Pulang Sekolah
14.00 – 15.00	Main <i>game online higs domino island</i>
15.00-17.00	Bermain dengan teman
19.00-21.00	Bermain <i>game online higs domino island</i>
21.00 – 23.00	Mengerjakan tugas sekolah

Setelah tahap evaluasi selanjutnya adalah pemberian penguatan, penghapusan dan pemberian hukuman. Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dan mendapatkan hasil yang positif terhadap *treatment* yang dilaksanakan, peneliti memberikan *self reward*. *Self reward* adalah pemberian penguatan positif terhadap tingkah laku yang diinginkan HN yaitu peneliti memberikan pujian. Peneliti memberikan nasehat seperti kamu usahakan bisa atur waktu antara bermain *game online higs domino island* dan mengerjakan aktivitas lain atau tugas sekolah dan kalau bermain *game online higs domino island* jangan terlalu berlebihan karena itu tidak baik juga untuk diri kamu sendiri.

Setelah peneliti dan konseli melakukan evaluasi, tahap selanjutnya adalah pemberian penguatan dan penghapusan. Pada tahap ini peneliti

memberikan *self reward* kepada HN berupa pujian seperti ucapan selamat karena mau dan berusaha melakukan perubahan menjadi lebih baik.

Dari hasil pelaksanaan *treatment* yang dilakukan peneliti terhadap HN untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online higs domino island* melalui konseling individual menggunakan teknik *self management* yaitu HN sudah bisa sedikit-sedikit mengatur waktunya. Hal ini dinyatakan oleh HN bahwa:

“*Saya juga sudah bisa mengatur waktu antara bermain game online higs domino island dan mengerjakan aktivitas lainnya dan saya selalu tidur siang terus tidak terlambat makan lagi*” (W4/A. TLC/6-8).

Hal ini diperkuat juga dengan pernyataan ibu HN yang mengungkapkan bahwa :

“*Bahkan saya lihat dia sudah bisa mengatur waktu antara bermain game online dan mengerjakan aktivitas lain seperti belajar atau baermain bola bersama temannya di halaman rumah. Dan kadang saya lihat dia tidak lagi bermain game online selama beberapa hari ini pokoknya lebih rajin dia mengerjakan tugas sekolahnya*” (W1/A. TLC/33-35).

Selain itu secara perlahan-lahan sudah mampu mengontrol dirinya dalam bermain *game online*. Hal ini dinyatakan oleh HN dalam pernyataannya yaitu :

“*Baru saya sudah bisa kontrol diriku untuk mengatur waktu supaya tidak keseringan bermain game online higs domino island lagi lagi*” (W4/A.PBM/9-10).

Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan dari ibu HN yang mengungkapkan bahwa :

“*Allhamdulillah dia sudah bisa mengurangi kecanduan game onlinenya dan bisa mengontrol dirinya sendiri dalam mengurangi kecanduan game online*” (W1/A.PBM/36-37).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, setelah dilakukan *treatment* konseling individual teknik *self management* diketahui hasil evaluasi yaitu adanya sedikit perubahan yang dilakukan oleh HN yaitu HN yang sudah bisa sedikit sedikit mengatur waktunya yaitu HN yang pada malam hari sudah bisa mengurangi jamnya begadang, HN sudah bisa mengurangi durasi bermain *game onlinenya* pada malam hari sehingga pada pagi hari HN sudah bangun pagi dan tidak terlambat lagi pergi ke sekolah, masuk dijam mata pelajaran pertama dan

selalu mengumpulkan tugasnya ke sekolah. Perubahan lain yang terlihat dari HN yaitu HN yang sedikit-sedikit sudah bisa membantu pekerjaan rumah seperti mengisi air di bak.

B. Pembahasan

1. Gambaran Permasalahan HN Yang Mengalami Kecanduan *Game Online Higs Domino Island*

HN adalah seorang siswa kelas XI di SMA Negeri 1 GU Kabupaten Buton Tengah yang mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island*. HN tinggal bersama orang tuanya dan kakaknya di Jl, mawar, Kel, Watuela Kec, GU. Kab, Buton Tengah. HN mengalami permasalahan perilaku kecanduan dalam bermain *game online higs domino island*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya konseling individual untuk mengatasi permasalahan HN yaitu mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island*, dapat diketahui dari hasil wawancara yang menunjukkan HN yang kesulitan mengontrol dirinya dalam bermain *game online higs domino island*, yang terus-menerus bermain *game online higs domino island* tanpa mengenal waktu, bahkan sudah menjadi kebiasaan HN.

Sulitnya HN mengatur dan mengontrol dirinya dalam bermain *game online higs domino island* berdampak negatif terhadap banyak hal yaitu HN yang setiap malam begadang yang mengakibatkan terlambat bangun dan terlambat datang ke sekolah.

Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika (2019), yang menyatakan bahwa individu yang terpengaruh dengan *game online* akan memberikan pengaruh terhadap perilaku kecanduan *game online* pada remaja agar dapat mengontrol dirinya atau mengendalikan diri dalam bermain *game online*.

Semakin rendah kualitas tidur yang dialami HN semakin lama tinggi begadang HN yang akan menyebabkan terlambat bangun dan menjadi tidak produktif banyak pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian. Ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli dengan kegiatansosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan dan fungsi kehidupan lainnya.

Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan

game online adalah investasi waktu ekstrim dalam bermain *game online* (Baggio et.al., 2016).

Jika dilihat dari permasalahan HN dapat peneliti katakan siswa yang mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island* disebabkan karena tidak mempunyai manajemen waktu dalam bermain *game*. Hal ini dapat dilihat dari durasi bermain *game online* yang timbul hingga larut malam serta difase inilah siswa sudah tidak memperdulikan kewajibannya disekolah dan mengabaikan tata tertib yang telah ditetapkan sekolah karena hal tersebut telah diabaikan dan digantikan oleh anggapan bahwa bermain *game online higs domino island* lebih dianggap sangat berarti karena jika sampai terlewat dapat menyebabkan ketinggalan zaman dan merasa akan ada sesuatu yang kurang dari dalam dirinya jika tidak memainkan *game online higs domino island*. sehingga tidak akan mempunyai pikiran atau menetapkan batasan waktunya dalam bermain *game online higs domino island*. Dan juga perhatian dari orang tua sangat berpengaruh dalam meningkatnya kecanduan siswa atau seseorang dalam bermain *game online higs domino island*.

Tingginya tingkat kecanduan *game online higs domino island* akan menyebabkan kualitas tidur yang rendah yang menjadikan HN semakin begadang hingga larut malam sehingga HN mengalami kesulitan dan terlambat untuk bangun pagi dan menyebabkan ia terlambat bangun sekolah. Karena keterlambatannya ini akan mengganggu aktivitas HN yang lain dan menjadi tidak produktif. Perilaku Kecanduan *game online higs domino island* akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang mana pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan dan membuat HN tidak produktif serta banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal yang tidak berguna.

Bukan hanya mengganggu aktivitas HN sehari-hari dirumah. Kebiasaan bermain *game online higs domino island* secara berlebihan juga mengganggu aktivitas belajarnya di rumah seperti tidak mengerjakan tugas dan mengerjakan aktivitas lain, sering bermain *game online higs domino island* pada saat ingin mengerjakan tugas membuat HN tidak fokus belajar serta tidak fokus memperhatikan tugasnya yang diberikan oleh guru.

Jika siswa telah memasuki fase kecanduan dalam bermain *game online higs domino island* sehingga tidak adanya manajemen dalam penggunaannya maka bermain *game online* akan

.menjadi suatu kebutuhan yang tidak bisa dilewatkan apalagi ditinggalkan dan memainkan *game online higs domino island* tersebut kapan saja. Sehingga hal ini akan membuat fokus siswa tersebut terbagi dan akan berdampak kepada produktifitas siswa dimanapun ia berada baik di lingkungan sekolah, di rumah ataupun di lingkungan masyarakat karena siswa hanya akan lebih berfokus pada kecanduan *gamenya* saja dan tidak akan memperhatikan situasi disekitarnya dan bisa membuat siswa terlihat apatis.

Kebiasaan bermain *game online higs domino island* membuat HN merasa kehilangan ketika tidak bermain *game online higs domino island*, HN merasa seperti ada sesuatu yang kurang darinya, terus mencari-cari dan cemas ketika tidak bermain *game online higs domino island*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leung (2008) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan merasa cemas dan kehilangan ketika tidak bermain dalam sehari serta mengakibatkan seseorang kurang produktifitas.

Akibat dari perilaku kecanduan *game online higs domino island* secara terus-menerus akan membuat individu ketergantungan hal ini menyebabkan siswa akan mempunyai perilaku konsumtif dari dalam dirinya karena dalam bermain *game online* tentunya memerlukan biaya berupa paket internet yang harus terus terhubung. jika hal tersebut tidak terpenuhi akan menyebabkan siswa atau individu menjadi tidak mempunyai semangat dalam menjalani kesehariannya dan hanya akan memikirkan cara agar ia dapat memenuhi kebutuhannya walaupun harus meminjam ke orang lain ataupun harus memaksa kepada orang tua atau orang terdekatnya agar keinginannya terpenuhi tanpa memikirkan kebutuhan lain yang jauh lebih penting untuk dipenuhi. Dan juga apabila siswa tidak bermain *game online higs domino island* walaupun dalam waktu yang tidak lama maka akan siswa atau individu merasa kebutuhannya tidak terpenuhi dan sanggup menahan lapar karena keasyikan bermain *game online*.

2. Penyebab Siswa Mengalami Kecanduan *Game Online Higs Domino Island*

Game online merupakan permainan yang dapat di akses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet. *Game online* merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa gendre yang

memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain *game online* memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga membuat pemain tertarik dalam memainkannya (Adams & Rollings, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat diuraikan faktor-faktor yang menyebabkan HN mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island* yaitu HN yang penasaran dengan gambar atau *anime* serta karakter dari *game online* tersebut dan tidak akan membuat HN bosan, bisa mengibur, yang bisa mengalihkan rasa bosan, rasa pusing serta ketika HN bosan dalam belajar.

Aplikasi dan media serta fitur yang banyak dan menarik di dalam *game online* akan membuat HN mudah dalam mencari karakter yang sesuai keinginannya serta pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan yang bisa mengibur sehingga hal ini akan dilakukan secara terus-menerus dan menjadikan *game online* yaitu untuk mencari kesenangannya. Hal ini dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Frieda, 2018 yang menunjukkan bahwa individu akan lebih cenderung mendahulukan kesenangannya sehingga lebih mendorong individu untuk melakukannya secara terus-menerus.

Karena merasa senang dan terhibur ketika bermain *game online* maka siswa tidak akan berpikir untuk berhenti atau memberi batasan dalam bermain, sehingga siswa atau individu tidak akan memperdulikan orang lain dan bahkan tidak akan memperdulikan hukuman serta dampak yang akan diterimanya karena terus bermain *game online*. Walaupun hal ini dilakukan dalam keadaan sadar. Namun akan tetap terus dilakukan karena adanya rasa penasaran dari karakter *anime game online* yang telah tersedia di dalam *game online*.

HN menjadikan *game online higs domino island* sebagai media untuk mencari kesenangan dan mencari hiburan. Hal ini dilakukan secara terus menerus sehingga menyebabkan HN tidak dapat mengontrol dirinya dalam bermain *game online higs domino island*. Kontrol diri yang rendah akan membuat HN ketergantungan dengan *game online higs domino island*.

Semakin tinggi kontrol diri diri individu, maka akan semakin rendah ketergantungannya terhadap *game online*. Ketika seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam bermain *game online*

maka tingkat ketergantungannya dalam bermain *game online* akan semakin tinggi juga. Karena apabila siswa atau individu lebih memikirkan hal-hal yang jauh lebih berguna bagi dirinya maka ia akan memberikan batasan dalam bermain *game online*. Jadi dalam perilaku kecanduan *game online* tergantung pada individu sendiri.

Selain itu penelitian lain yang sejalan dengan faktor penyebab seseorang mengalami perilaku kecanduan *game online*, yaitu yang dilakukan oleh Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). dalam penelitiannya mengenai faktor penyebab perilaku kecanduan *game online* mengemukakan beberapa faktor penyebab perilaku kecanduan *game online* adalah faktor internal dan faktor eksternal

3. Peran Konseling Individual Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Higs Domino Island*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan mengenai penanganan yang dapat dilakukan kepada siswa yang mengalami perilaku kecanduan *game online higs domino island*. Adapun penanganan yang dilakukan adalah dengan melakukan layanan konseling individual menggunakan teknik *self management*.

Sebelum dilakukan pemberian layanan konseling individual teknik *self management* pada HN, mengalami permasalahan perilaku kecanduan *game online higs domino island* yaitu HN yang secara terus-menerus bermain *game online higs domino island* tanpa mengenal waktu, terlambat datang dan tidak mengerjakan tugas atau mengumpulkan tugas pelajaran karena pada malam harinya begadang bermain *game online higs domino island* merasa ada yang kurang ketika tidak bermain *game online higs domino island*, tidak ada pekerjaan rumah yang ia selesaikan karena hanya memainkan *gamenya* secara terus-menerus.

Setelah pemberian *treatment* terlihat adanya perubahan pada konseli yang mana pelaksanaan konseling individual dilakukan selama 4 kali pertemuan, pada pertemuan ke tiga HN menerapkan teknik *self management* yaitu HN mulai menyebutkan aktivitasnya di rumah selama satu hari setelah itu, dari aktivitas tersebut HN harus mengurangi atau menghapus kegiatan-kegiatan yang kurang penting seperti mengurangi durasi-durasi dalam bermain *game*, ataupun lebih melakukan

aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Setelah beberapa hari dilakukanlah evaluasi dari hasil pelaksanaan *treatment*. Evaluasi dilakukan sebanyak dua kali dari hasil evaluasi terlihat adanya perubahan yang membaik dari HN.

Adapun perubahan yang terlihat yaitu konseli yang sudah tidak bermain *game online higs domino island* lagi bahkan klien sudah bisa mengatur waktunya untuk mengurangi bermain *game* dalam sehari, dan konseli yang sudah bisa membantu ibunya di rumah serta konseli yang sudah bisa mengurangi durasi kecanduan *gamenya* pada malam hari. Dalam hal ini konseling individual yang dilakukan peneliti dapat membantu siswa untuk mengurangi perilaku kecanduannya *game online higs domino island*.

Pelaksanaan konseling individual yang dilakukan peneliti pada konseli memiliki perubahan, hal ini sesuai dengan tujuan dari konseling individual menurut Sukardi dan Kusmawati (2019), konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

Dalam pemberian layanan konseling individual selama empat kali pertemuan, dilakukan langsung secara tatap muka antara konseli dan peneliti. Di lakukan secara langsung agar peneliti dapat melihat dan menanyakan langsung kepada pihak terkait yaitu konseli terkait permasalahan perilaku kecanduan kecanduan yang dialami oleh konseli, hal ini di maksudkan agar konseli bisa dengan terbuka menceritakan permasalahannya dan mempermudah peneliti dan konseli untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Oleh karena itu konseling individual dengan teknik *self management* dapat membantu klien dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online higs domino island* karena dalam teknik ini klien diminta untuk mengendalikan pikirannya dalam memainkan *game* dengan cara mengatur jadwal kegiatan sehari-hari termaksud mengatur pekerjaan apa yang harus ia kerjakan agar klien tidak memiliki waktu kosong untuk bermain *game online* sehingga kegiatan klien dalam satu hari telah ia jadwalkan dengan begini klien dapat mengatur waktu bermain *gamenya* dan tidak lagi memainkan *game online higs domino island* sampai larut malam. Kemudian klien juga

memiliki target yang harus dicapai agar ia dapat mengetahui apakah kegiatannya yang dilakukan dapat membantunya dalam mengurangi dirinya berkecanduan *game online higs domino island*. Hal ini sejalan dengan pengertian dari *self management* dari Ni Pipi Suwardani, dkk (2014).

Teknik *self management* adalah teknik yang menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam pelaksanaan teknik konseling individual teknik *self management* ini berfokus pada manajemen waktu HN agar konseli memanfaatkan waktunya dengan baik, melakukan aktivitas yang produktif agar tidak terus bermain *game online higs domino island* secara terus-menerus.

SIMPULAN DAN SARAN

Permasalahan kecanduan *game online higs domino island* yang dialami oleh konseli memberi dampak negatif bagi HN itu sendiri yaitu HN yang mengakami kesulitan mengontrol diri dalam bermain *game online higs domino island*. Kebiasaan konseli terus bermain *game online higs domino island* secara terus menerus ini mengganggu aktivitas konseli, konseli menjadi tidak produktif sehingga banyak waktu terbuang dan sia-sia dan pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan. Selain itu kecanduan *game online higs domino island* mengganggu aktivitas belajar konseli, yaitu konseli sering terlambat sekolah dan menjadi tidak fokus ketika belajar bahkan ia tidak mengumpulkan tugas sekolah.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan HN mengalami kecanduan *game online higs domino island* yaitu banyaknya gambar atau karakter dari *game online higs domino island* sehingga membuat HN tertarik. Banyak gambar anime yang berbeda yang membuat individu tertarik yaang tersedia dalam *game online higs domino isalnd* membuat individu ingin terus melihat. Bagi siswa hal ini bisa dijadikan pengalihan ketika individu merasa bosan, ketika pusing mengerjakan tugas sekolah dan ketika jenuh belajar. Karena kebiasaannya bermain game individu tidak mengontrol diri dalam bermain game.

Adapun penanganan yang diberikan adalah layanan konseling individual menggunakan teknik *self management*. Teknik ini berfokus pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap dapat merugikan diri konseli dan orang sekitarnya.

Pelaksanaan konseli dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Layanan konseling individual melalui teknik *self management* memberikan dampak yang baik bagi konseli. Konseli secara berlahan sudah mampu mengontrol dirinya bermain *game online* dan sudah mengatur waktunya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *Game online*: Penanganannya Dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9-20.
- Alihusni, A. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Premack Principle Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMP Negeri 12 Baubau. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 106-112.
- Amalia, A., & Rusdiana, J. (2023). *Komodifikasi Privasi Di Channel Youtube Atta Halilintar Pada Konten Aurel Keguguran (Analisis Semiotika John Fiske)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Mas Said).
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Nasrudink K.H Dampak Higgs Domino Dalam Masyarakat Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman Web: *Jurnal.Iain-Padangsianampuan.Ac.Id/Index.Php/Tz/ Vol. 07 No 2 Desember 2021*
- Ni Pipi Suwardani, dkk. 2014."Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja". eJurnal Undiksha, Volume 2, Nomor 1.
- Putra, R. P., & Husniah, W. O. (2023). Peran Konseling Individual Dalam Menangani Dampak Perilaku Toxic Relationship Dalam Pertemanan. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 93-97. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/4114>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Rukaya, R., Ulfah, M., & Edison, E. (2022). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 1(01), 29-37.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D

- Tribunnews.Com. 2014. Ada 25 Juta Orang Indonesia Doyan Game Online. Dalam Anjungroso, F (Ed.) Jakarta: Tribunnews. (Online). Diakses Pada Tanggal 9 September 2018
- Tyas, A. D. A., & Adi, P. N. (2023). Peran Orang Tua Terhadap Moral Menyimpang Remaja Akibat Fenomena Chip Dalam Game Higgs Domino. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(2), 105-115.
- Ulfa, M., Taherong, R., & Arifin, A. (2024). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemic Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4450–4471.
<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8387>
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1).