

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Hakikat Kecanduan *Game Online*

###### a. Kecanduan

###### 1) Pengertian

Pengertian kecanduan menurut Hovart adalah sebagai berikut:

*“An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing if necessary to pay a price (or negative consequences).<sup>1</sup>*

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diartikan bahwa kecanduan adalah suatu aktivitas atau substansi yang membuat kita memiliki keinginan untuk melakukannya berulang-ulang bahkan hingga rela mengorbankan sesuatu walaupun hal itu dapat menimbulkan dampak negatif.

Serupa dengan pengertian kecanduan menurut Hovart, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Theodora Natalia Kusumadewi, *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial pada Remaja*, Skripsi, UI, 2009, h.5.

<sup>2</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Tim Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan, Balai Pustaka, 2002) h.145.

Berdasarkan pengertian tersebut, kecanduan dapat diartikan sebagai suatu sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dan tidak mampu mengontrol kegiatannya tersebut. Kecanduan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan kegiatan tersebut dapat mengakibatkan individu menjadi lalai terhadap kegiatan lain.

Di lain pihak, kecanduan menurut Lance Dodes<sup>3</sup> ada dua jenis kecanduan, yaitu *physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang tidak melibatkan dua hal di atas. Kecanduan terhadap internet, seperti *game online* termasuk pada jenis *non-physical addiction*.

Didukung dengan pendapat Young, yang mengartikan kecanduan internet adalah situasi di mana seorang pengguna internet melupakan realitas yang ada karena merasa lebih sering berada dan berinteraksi melalui dunia maya. Hal ini membuat seseorang kurang memperdulikan waktu karena terlalu asyik dengan internet, sehingga melupakan hal-hal yang berada di

---

<sup>3</sup> Theodora, loc. cit.

sekitar.<sup>4</sup> Pendapat Young lebih mengarah pada kegiatan sosialisasi individu yang mengalami kecanduan internet. Saat ini perkembangan *game computer* sangat cepat. Seorang ahli komunikasi yaitu Young mengatakan bahwa:

*“That the internet itself is not addictive but rather that its applications have the potential to become addictive, particularly highly interactive applications like online chatting, dating, or online gaming”.*<sup>5</sup>

(Bahwa internet itu sendiri tidak menimbulkan ketergantungan tetapi lebih bahwa aplikasi yang terdapat di dalamnya yang memiliki potensi untuk menjadi candu, terutama aplikasi interaktif sejenis *chatting, dating*, atau bermain *game* secara *online*).

Berdasarkan beberapa pengertian kecanduan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan terus-menerus hingga menjadi suatu kegemaran dengan menghabiskan seluruh waktu yang dimiliki oleh individu, serta cenderung mengabaikan lingkungan sekitar atau realitas di dunia nyata.

---

<sup>4</sup> Kimberly S. Young, A New Clinical Phenomenon and Its consequences (*Journal Psychology St. Bonaventure University, 2007*), h.403.

<sup>5</sup> Kimberly S. Young, “*Internet Addiction: The Emergence Of a New Clinical Disorder*” (*Cyber Psychology & Behavior, Vol.1 No.3, 1998 p.237-244*).

## 2) Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Kecanduan bermain *game* menggunakan internet merupakan jenis kecanduan psikologis seperti halnya *Internet Addiction Disorder* (IAD). Ivan Goldberg (1996) menyebutkan bahwa penggunaan internet yang *maladaptive* yang mengarah pada kerusakan yang signifikan secara klinis dan terwujud melalui tiga atau lebih dari hal-hal berikut, yang terjadi kapan saja dalam tempo 12 bulan yang sama, yaitu: (1) Toleransi, demi mencapai kepuasan, jumlah waktu penggunaan internet meningkat secara mencolok; (2) Penarikan diri (*withdrawal*), terwujud melalui sikap pada pengurangan internet terasa berat dan lama; (3) Internet sering atau lebih sering digunakan lebih lama dari yang direncanakan; (4) Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet; (5) Menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan internet; (6) Kegiatan-kegiatan yang penting seperti bidang sosial, pekerjaan, atau rekreasi dihentikan atau dikurangi karena penggunaan internet; (7) Penggunaan internet tetap dilakukan walaupun mengetahui adanya masalah-

masalah fisik, sosial, pekerjaan, atau psikologis yang kerap timbul dan kemungkinan besar disebabkan oleh penggunaan internet.

Selain itu, Lee (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, yakni: “*Excessive use, withdrawal symptoms, tolerance, dan negative repercussions*”. (1) *Excessive use* terjadi ketika bermain game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduruan dalam perilaku sosial); (2) *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efeknya dengan fisik akan timbul, seperti pusing dan insomnia. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*; (3) *Tolerance* merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila

digunakan secara terus-menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Oleh karena itu, untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya dengan sebelumnya, jumlah penggunaan harus ditingkatkan agar tidak terjadi toleransi; (4) *Negative repercussions*, dimana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan disekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat berupa konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol diri yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online*.

Selain itu, juga disebutkan oleh Lemmens beberapa gejala seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu *salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa

buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Tujuh kriteria kecanduan *game online* yang disebutkan, merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online*. Lalu pemain *game online*, bisa dikatakan kecanduan jika mendapatkan empat dari tujuh kriteria.<sup>6</sup>

Berdasarkan tiga aspek yang disebutkan di atas, terdapat perbedaan dari masing-masing aspek yaitu aspek yang disebutkan oleh Ivan Goldberg tidak membahas tentang gangguan kognitif, berbeda dengan yang dikatakan Lee, bahwa komponen *excessive use* yang mendominasi kognitif individu, sehingga muncul perasaan sangat membutuhkan, serta menarik diri dari sosial, sedangkan beberapa indikator kecanduan menurut Lemmens, dimiliki oleh kedua aspek yang disebutkan oleh Ivan Goldberg dan Lee. Bagaimanapun, perbedaan dari dua pernyataan ini jelas terlihat bahwa dalam aspek-aspeknya terdapat persamaan seperti membahas tentang komponen indikator kecanduan,

---

<sup>6</sup> Lemmens, 2009 (dalam Herdanti 2013)

yaitu *tolerance*, *withdrawal symptoms*, dan *negative repercussions*

### 3) Faktor-faktor Kecanduan *Game Online*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *game online*, yakni : (a) *Gender*, dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap *game online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi *game online*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah menjadi kecanduan terhadap *game* dan menghabiskan lebih banyak waktu berada dalam toko *game* elektronik dibandingkan dengan anak perempuan.<sup>7</sup> ; (b) Kondisi psikologis, pemain *game online* sering bermimpi mengenai *game*, karakter mereka dan berbagai situasi. Fantasi di dalam *game* menjadi salah satu keuntungan bagi pemain dan kejadian-kejadian yang ada pada *game* sangat kuat, akibatnya hal ini membawa pemain dan alasan mereka untuk melihat permainan itu kembali. Pemain menyatakan dirinya termotivasi bermain karena bermain *game* itu menyenangkan dan memberi kesempatan untuk bereksperimen. Pemain juga tanpa sadar termotivasi

---

<sup>7</sup> Imanuel N, *Gambaran Profil Kepribadian yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online*, Skripsi, Universitas Indonesia, 2009. h.18.

karena bermain *game* memberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka. Kecanduan *game online* juga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi, dan gangguan kecemasan karena ingin memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*; (c) Jenis *game*, *game* merupakan tempat di mana para pemain mungkin bisa mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyata. *Game online* merupakan bagian dari dimensi sosial, yang dapat menghilangkan stereotip rasa kesepian, ketidakmampuan bersosial bagi pemain yang kecanduan. Jenis *game online* dapat mempengaruhi seseorang kecanduan *game online*. Jadi pemain dapat menjadi kecanduan karena permainan yang baru atau permainannya yang menantang. Hal ini menyebabkan pemain semakin sering termotivasi untuk memainkannya.

## **b. Game Online**

### **1) Pengertian**

*Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan

internet<sup>8</sup>. Toni<sup>9</sup> mengungkapkan beberapa definisi yang mempunyai arti berbeda antara satu sama lain. Definisi pertama mendeskripsikan *game online* sebagai *game* yang menggunakan internet *network* sehingga *game* ini dapat dimainkan atau diakses oleh siapa saja. Selain itu *game online* ini juga tidak hanya dapat diakses oleh penduduk lokal saja tetapi bahkan hingga ke luar negeri. Definisi kedua mengartikan *game online* sebagai *game computer* yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet. Biasanya *game* ini disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung (mengunjungi halaman web yang bersangkutan) atau melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Definisi yang ketiga menggambarkan *game online* sebagai jenis permainan komputer dengan menggunakan jaringan komputer, umumnya internet sebagai medianya. Permainan online terdiri dari dua unsur utama, yaitu *server* dan *client*. *Server* adalah penyedia layanan *gaming* yang merupakan basis agar pengguna yang terhubung dapat memainkan permainan

---

<sup>8</sup> Adams, E & Rollings, A, *Fundamentals of Game Design*, (Prentice Hall, 2007), h.85.

<sup>9</sup> Kusumadewi, T., *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Sosial pada Remaja* (skripsi dipublikasikan), Depok: Fakultas Psikologi UI, 2009, h.7.

dan melakukan komunikasi dengan baik. Suatu *server* pada prinsipnya hanya melakukan administrasi permainan dan menghubungkan penggunanya. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan suatu permainan yang menggunakan internet sebagai komponen penting juga dapat dimainkan bukan hanya untuk satu individu tetapi dapat dimainkan oleh beberapa orang, baik pemain dari lokal, maupun pemain yang berasal dari luar negeri.

## **2) Jenis-jenis *Game Online***

Jenis-jenis *game online* menurut Fiutami<sup>10</sup> dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yakni *Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)*, *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)*, *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)*.

### **a) *Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)***

*Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)* adalah salah satu jenis *game online* yang memainkan karakter tokoh maya.

---

<sup>10</sup> Ibid., p.17.

Seorang pemain dapat menghubungkan komputer atau laptop ke sebuah *server* dan memainkannya bersama dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Pemain dalam permainan MMORPG akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya. Permainan ini merupakan permainan yang tidak ada akhirnya karena *level* yang selalu meningkat. Contoh permainan MMORPG yang terkenal di Indonesia adalah *Ragnarok, Perfect World, Seal Online, Ran Online, Audition Ayo Dance, Risk Your Life*.

Permainan MMORPG memiliki desain *game* yang kompetitif yang membuat pemain kecanduan. Pemain MMORPG memiliki beberapa motivasi dalam memainkan permainan-permainan tersebut yang terdiri atas *relationship, manipulation, immersion, escapism dan achievement* (Yee, 2006).

- *Relationship*, didasari oleh pemain yang mempunyai hubungan yang dalam dan bermakna dengan pemain lain untuk membicarakan isu-isu dari kehidupan nyata.

- *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri.
- *Immersion*, didasari oleh pemain yang terbawa dalam unsur dan suasana dalam permainan. Pemain sangat tertarik dengan dunia khayal dan sangat menyukai menjadi orang lain.
- *Escapism*, didasari oleh pemain yang memiliki dorongan untuk berelaksasi dan bersantai setelah bekerja seharian di dunia nyata atau pemain yang menghindari persoalan di dunia nyata.
- *Achievement*, didasari oleh pemain yang memiliki keinginan untuk menjadi kuat di dalam dunia maya.

***b) Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)***

*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)* merupakan permainan yang menggabungkan *Real Time Strategy (RTS)* dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan ini

merupakan permainan yang di dalamnya terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam. Contoh dari permainan ini adalah *Command an Conqueror (995)*, *War Craft*, *Sim City (1999)*, dan lain-lain.

**c) *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)*.**

*Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)* merupakan jenis *game online* yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Pemain MMOFPS dapat bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh. Contoh permainan MMOFPS adalah *Counter Strike (CS)*. *Counter Strike* merupakan permainan yang terkenal di Indonesia karena permainan ini mengandalkan *skill* kecepatan dan ketepatan menembak serta dapat memompa adrenalin pemain.

### 3) Dampak *Game Online*

*Game online* merupakan salah satu bentuk pengembangan IPTEK. Bagaimanapun, *game online* tidak selalu baik, apabila tidak bisa mengontrol diri, *game online* bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi perkembangan remaja. Dampak negatif yang muncul diantaranya adalah pertama, dampak psikis bagi remaja yang suka bermain *game online* adalah sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi, karena terus-menerus keasyikan bermain *game online* bahkan kecanduan, itu akan membuat seorang remaja malas belajar dan sulit berkonsentrasi. Dampak sosial dari *game online* adalah membuat remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan di sekeliling. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat individu menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata. Sebagai tambahan, dampak secara fisik dari *game online* yakni terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat terlalu sering begadang bermain *game online*. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, karena terlalu asyik bermain. Berat badan menurun

karena lupa makan dan minum atau bisa juga bertambah karena banyak makan makanan ringan dan kurang olahraga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga, sehingga ini sangat tidak baik untuk remaja karena mereka sedang mengalami masa pertumbuhan.<sup>11</sup>

Berbeda halnya dengan pendapat Anderson & Bushman<sup>12</sup> *game online* merupakan bentuk permainan yang memerlukan akses ke dalam internet. Kekerasan yang biasanya terjadi di dalam *game online* adalah *cyber bullying*, namun kekerasan dalam *game online* tidak hanya berbentuk *cyber bullying*. Akibatnya, bentuk *game* yang keras, seperti peperangan juga dapat menimbulkan perilaku agresif. Dampak dari perilaku agresif adalah perwujudan atas kekerasan yang dilakukan oleh pelajar yang bermain *game online* berbentuk peperangan.<sup>13</sup> Oleh karena itu, terdapat bentuk-bentuk kekerasan yang

---

<sup>11</sup> Eka Rusnani Fauziah, *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Anak SMP Negeri 1 Samboja* (eJournal Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarwan), 2013, h.12.

<sup>12</sup> Ulfa Fauzia Argesty, *Fenomena Kekerasan Dalam Game Online (Studi Etnometodologi Game Online Terhadap Perilaku Kekerasan Pelajar Usia 6-16 Tahun Di Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*, Skripsi, 2010, Universitas Sebelas Maret, h..3.

<sup>13</sup> Ibid., h. 4.

halus di dalam perilaku pelajar yang mengakses *game online* di warung internet.

Berdasarkan kedua pernyataan di atas mengenai dampak *game online*, untuk itu dapat disimpulkan bahwa *game online* dapat mengakibatkan dampak negatif bagi individu yang bermain secara terus-menerus, diantaranya yaitu dampak fisik seperti terlalu sering terkena cahaya komputer sehingga menyebabkan radiasi yang dapat merusak saraf mata dan otak, kesehatan tubuh menjadi berkurang akibat kurang olahraga, kesehatan jantung menurun akibat terlalu sering begadang, selain dampak fisik ada juga dampak psikis, yaitu sulit konsentrasi sehingga menyebabkan malas belajar, dan juga dampak sosial, yaitu sulitnya bersosialisasi karena terlalu sering melakukan komunikasi satu arah dengan komputer, sehingga menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitar.

Konsekuensinya, perilaku *cyber bullying* yang disebabkan oleh *game* jenis peperangan dapat membuat individu menjadi kasar dalam berbicara baik dalam *multichat* ataupun kehidupan nyata.

## 2. Hakikat Konseling Individu

### a. Pengertian

Konseling individu mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>14</sup>

Selain itu, konseling individual juga dapat dikatakan sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>15</sup> Selebihnya, konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, CV Alfabeta, 2007), h.18.

<sup>15</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), h. 84.

<sup>16</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994), h. 105.

Berdasarkan ketiga pernyataan tersebut, jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan atau layanan oleh seorang yang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang disebut klien, Pertemuan ini dilakukan secara tatap muka dan memiliki tujuan yaitu dalam rangka pengentasan masalah yang sedang dialami klien, yang dilakukan melalui wawancara konseling serta berbagai penerapan teknik sesuai dengan masalah klien.

#### **b. Relasi Konseling Individual**

Menurut Winkel<sup>17</sup> (1989) dalam pelaksanaan konseling individual terjadi hubungan antara konselor dengan siswa yang ditandai ciri-ciri sebagai berikut: (1) Ada suatu masalah yang menjadi pusat pembicaraan, hubungan antara konselor dan siswa tidak bersifat rekreatif tetapi bersifat professional; (2) siswa merasa membutuhkan bantuan dalam mengatasi masalahnya, maka dia mengharapkan bantuan konselor. Justru pada saat murid remaja bingung, merasa tidak berdaya, belum dapat mengambil keputusan, merasa terombang-ambing dan lain sebagainya, siswa mulai menyadari bahwa dia

---

<sup>17</sup> Winkel, W.S., *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Menengah*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1987), h. 23.

membutuhkan bantuan; (3) Terdapat hubungan pribadi antara konselor dengan konseli, hubungan pribadi harus dibangun dan dibina baik selama konseling; (4) Konselor tidak mengambil alih pertanggungjawaban dan keputusan bagi siswanya.

Proses konseling dibagi menjadi tiga bagian, yaitu proses awal, tengah, dan akhir. Pada akhir bagian proses ini memiliki aktivitas-aktivitas spesifik yang generik sehingga dapat diintegrasikan dengan berbagai pendekatan dan teori konseling.

Langkah-langkah konseling adalah sebagai berikut:

(1) Mendefinisikan masalah melalui mendengar aktif. Pada tahap ini konselor mendengarkan dengan aktif dalam rangka membangun *rapport* dengan konseli. Postur tubuh yang terbuka dan santai mengundang konseli untuk terbuka. Pada tahap ini juga disepakati lamanya waktu konseling. Ketika konseli telah terbuka untuk mendiskusikan masalahnya, konselor perlu memperhatikan tiga poin penting, yaitu masalah yang belum terpecahkan, perasaan terhadap masalah tersebut, harapan-harapan terhadap apa yang harus konselor lakukan untuk mengatasi masalah; (2) Mengklarifikasi ekspektasi konseli. Konselor mendiskusikan kemungkinan pencapaian ekspektasi konseli dalam

konseling. Ekspektasi-ekspektasi konseli harus realistis dengan kondisi dirinya dan lingkungannya. Misalnya, konselor tidak mungkin memecat guru mata pelajaran; (3) Mengeksplorasi hal-hal yang sudah dilakukan untuk mengatasi masalah. Konselor mendiskusikan usaha-usaha yang telah dilakukan konseli dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini konselor sebaiknya menggunakan pernyataan (*statements*) daripada pertanyaan (*questions*) untuk menghindari suasana seperti mengintrogasi; (4) Mengeksplorasi hal-hal baru yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah. Langkah ini adalah sesi *brainstorming* di mana konselor mendorong konseli untuk mengembangkan alternatif penyelesaian masalah sebanyak-banyaknya. Kemudian menilai semua alternative tersebut; (5) Membuat komitmen untuk mencoba alternatif kegiatan yang dipilih untuk mengatasi masalah. Setelah konseli mempertimbangkan alternatif terbaik dan yang paling sesuai dengan dirinya dan lingkungan, konselor membangun komitmen dengan konseli untuk melaksanakan alternatif tersebut; (6) Menutup wawancara konseling. Setelah konseli telah melaksanakan alternatif penyelesaian masalah, konselor mendiskusikan dan melakukan *review* pencapaian

penyelesaian masalah. Kemudian bersama-sama membuat kesimpulan dan membuat rencana tindak lanjut konseling.<sup>18</sup>

### 3. Hakikat Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

#### a. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy*

*Cognitive behavior therapy* adalah sebuah intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi tingkah laku yang mengganggu dan maladaptif dengan merekonstruksi proses kognitif supaya menjadi lebih positif dan sesuai dengan situasi<sup>19</sup>. Dobson dan Dobois (dalam Barington, 2006) mengidentifikasi beberapa prinsip utama dari CBT, yaitu: (1) Aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, (2) Aktivitas kognitif dapat dimonitor dan diubah, (3) Perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Menurut Dobson (2003), CBT memiliki perspektif asumsi bahwa terjadi proses tersembunyi dalam diri yang disebut “berpikir” atau “kognitif”, dan bahwa kejadian berpikir kognitif tersebut mungkin mengubah tingkah laku secara tidak langsung.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Eka Wahyuni, Gantina Komalasari, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), h.28.

<sup>19</sup> Shanti Pravissi, *Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Masalah Konsep Diri Negative pada Anak Underachiever*, Tesis, Universitas Indonesia, 2009, h. 18.

<sup>20</sup> Keith S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*, (New York: Guilford Press, 2001), h.6

Tujuan keseluruhan dari CBT adalah untuk meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan untuk meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan keterampilan kognitif dan tingkah laku yang tepat. CBT membantu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran dan kepercayaan yang negatif, bias, dan *self-critical* dan mengubahnya sehingga tidak berpengaruh lebih luas terhadap tingkah laku.<sup>21</sup>

Menurut Bush<sup>22</sup> CBT menggabungkan dua jenis psikoterapi yang paling efektif, yaitu terapi kognitif dan perilaku. Terapi kognitif berkaitan dengan bagaimana pola-pola pikiran tertentu dapat menyebabkan *symptom* tertentu pula. Pikiran tersebut dapat membuat seseorang merasa khawatir, depresi, atau marah tanpa alasan, sehingga menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang salah. Sedangkan terapi perilaku dapat membantu seseorang untuk menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat berfungsi dengan lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi tertentu. CBT merupakan terapi yang menggunakan pendekatan *problem-focused*, sehingga umumnya CBT dilaksanakan dengan singkat dan mempunyai batasan waktu.

---

<sup>21</sup> Shanti Pravissi, op. cit., p.19.

<sup>22</sup> Ibid., p. 20.

### **b. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* pada Remaja**

Remaja harus mampu mengakses dan mengkomunikasikan pemikiran mereka, karena pelaksanaan program CBT membutuhkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sistematis berbagai cara alternatif dalam berpikir (Stallard, 2002). Menurut Stallard, tingkat keberhasilan program lebih banyak terjadi di usia remaja. Hal ini dikarenakan program CBT meliputi suatu tingkat kematangan tingkat kognitif tertentu yang membutuhkan kemampuan-kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas abstrak seperti memandang suatu masalah tidak hanya dari satu sudut pandang saja.

Konseling yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki beberapa tahapan, yaitu: (1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja konselor dan klien, dan menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan. (2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi. (3) Menetapkan target perubahan, yang harus dipilih klien, dan harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai. (4) Penerapan teknik kognitif-perilaku. Dalam penelitian ini teknik kognitif yang digunakan adalah penghentian pola pikir dan perubahan pola pikir.

Sedangkan teknik perilaku yang digunakan adalah *self-management* (5) Memonitor perkembangan dengan menggunakan penilaian terhadap perilaku sasaran. (6) Melakukan evaluasi dan mengakhiri konseling.

#### **4. Hakikat *Self Management***

##### **a. Pengertian**

Rehm & Rokke menyatakan bahwa pengelolaan diri atau *self-management* adalah perubahan yang dihadirkan dengan mengajar orang atau individu menggunakan keterampilan mengenai situasi bermasalah yang pada umumnya tetap mempertahankan hasil akhir dengan mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>23</sup>

Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Thompson bahwa perbedaan utama antara prosedur pengelolaan diri dan lainnya adalah bahwa konseli memikul tanggung jawab utama untuk melaksanakan program termasuk mengatur diri sendiri kontingensi atau *reinforcement* mereka. Konseli harus menggunakan strategi

---

<sup>23</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Eight Edition, (USA: Thompson Brooks/Cole 2009), h. 431.

secara teratur dan konsisten untuk mendapatkan manfaat dari strategi manajemen diri.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat dipahami bahwa *self-management* adalah pengelolaan diri yang dilakukan oleh konseli dengan memodifikasi pencetus perilaku dan konsekuensi dari target perilaku secara tanggung jawab dan konsisten dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### **b. Tujuan *Self Management***

Edward menjelaskan bahwa sebagian besar *self-management* diimplementasikan untuk mencapai empat jenis tujuan yang luas, yaitu menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari, melawan kebiasaan yang tidak diinginkan, mengembangkan perilaku yang diinginkan, dan menguasai keterampilan sulit.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Rosemary Thompson, *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment Second Edition*, (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2003), p. 236, dikutip langsung oleh Ine Nurlita Sari, *Penerapan Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku Displin Datang Tepat Waktu ke Sekolah*, Skripsi (Jakarta: UNJ, 2014) h.53.

<sup>25</sup> Ine Nurlita Sari, *Penerapan Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku Displin Datang Tepat Waktu ke Sekolah*, Skripsi (Jakarta: UNJ, 2014) h.65.

### c. Strategi *Self Management*

Corey menyatakan bahwa strategi *self-management* mencakup pada *self-monitor*, *self-reinforcement*, *self-contract*, dan pengendalian stimulus.<sup>26</sup> Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Miltenberger bahwa dalam *self-management* seseorang menggunakan satu atau lebih prosedur *self-management* untuk mengidentifikasi dan mempengaruhi terjadinya perilaku sasaran. Berikut jenis prosedur yang biasa digunakan dalam *self-management*, yaitu:

#### 1. *Goal-setting* dan *self-monitoring* (pengamatan diri)

Menetapkan tujuan untuk diri sendiri dengan menuliskan tingkat kriteria perilaku sasaran dan jangka waktu untuk terjadinya perilaku. Strategi *self-management* itu efektif bila dilaksanakan dengan *self-monitoring* dan strategi pengelolaan diri lainnya. Penetapan tujuan dilaksanakan paling sering dengan *self-monitoring*. *Self-monitoring* mencatat setiap perilaku sasaran terjadi. Hal ini memungkinkan untuk mengevaluasi kemajuan ke arah yang diinginkan. Pemantauan diri dapat mengakibatkan perubahan yang

---

<sup>26</sup> Ibid., p.68-70.

menguntungkan dalam perilaku sasaran yang sedang dicatat.

## **2. Manipulasi Anteseden**

Manipulasi anteseden sering digunakan oleh orang-orang dalam program *self-management* untuk mempengaruhi perilaku mereka sendiri. Perhatikan bahwa semua prosedur *self-management* melibatkan manipulasi anteseden karena dalam beberapa perilaku, individu mengendalikan terlebih dahulu target perilaku yang akan dikontrol. Artinya, orang tersebut merencanakan strategi *self-management* dan mengatur sebelum terjadinya perilaku sasaran, bahkan dalam strategi *self-management* juga melibatkan manipulasi respon konsekuensi. Pelaksanaan respon konsekuensi diatur di awal dari perilaku sasaran, sehingga sama dengan manipulasi anteseden.

## **3. Behavioral Contract (kontrak perilaku)**

Kontrak perilaku adalah dokumen tertulis dengan mengidentifikasi target perilaku dan mengatur konsekuensi pada tingkat tertentu dari target perilaku dalam periode waktu tertentu. Ketika orang lain (manajer

kontrak) menerapkan konsekuensi, kontrak perilaku dianggap jenis strategi *self-management* karena perilaku di dalam kontrak adalah perilaku yang dirancang untuk mempengaruhi target perilaku di waktu yang akan datang. Pada kontrak perilaku, dalam mengidentifikasi perilaku sasaran harus menentukan jangka waktu kontrak dan mengatur kontingensi atau orang lain yang akan memberikan kontingensi untuk mempengaruhi perilaku sasaran.

Salah satu variasi kontrak perilaku yang dapat digunakan dalam *self-management* adalah kontrak yang ditulis tanpa bantuan seorang manajer kontrak. Individu akan menulis kontrak dengan cara yang dijelaskan, tapi akan menerapkan kontingensi kontrak sendiri. Meskipun kontrak tersebut kemungkinan akan kurang efektif daripada kontrak yang dilakukan tanpa bantuan seorang manajer kontrak. Masalah yang mungkin timbul adalah individu mungkin tidak melaksanakan kontingensi seperti yang tertulis. Manfaat dari memiliki seorang manajer kontrak adalah bahwa manajer kontrak akan melaksanakan kontingensi secara konsisten.

#### 4. Mengatur *reinforcement* dan hukuman

Strategi *self-management* juga melibatkan mengatur kontingensi penguatan atau hukuman tanpa menulis mereka ke dalam kontrak. Individu mungkin mengatur penguatan atau hukuman kontingensi dengan diri sendiri, seperti rencana yang akan makan sarapan hanya setelah belajar selama satu jam di pagi hari. Makanan sarapan ini menjadi penguat untuk belajar, namun karena menerapkan penguatan kontingensi sendiri, dapat terjadinya kontingensi arus pendek. Individu dapat makan sarapan bahkan jika tidak menyelesaikan PR di satu jam pertama.

Keuntungan penyusunan kontingensi dengan diri sendiri adalah bahwa individu tidak harus bergantung pada bantuan orang lain. Individu juga dapat mengatur penguatan atau hukuman tanpa harus dilaksanakan oleh orang lain. Jika orang lain menerapkan kontingensi, masalah yang mungkin timbul adalah bahwa individu mungkin tidak memiliki teman atau anggota keluarga yang bersedia untuk terlibat dalam program modifikasi perilaku. Individu mungkin marah dengan teman atau anggota keluarga yang menahan *reinforcement* atau

mengimplementasikan hukuman yang meskipun setuju di awal.

## **5. Dukungan sosial**

Dukungan sosial terjadi ketika orang lain yang signifikan dalam kehidupan seseorang memberikan konteks alami atau isyarat untuk terjadinya perilaku sasaran atau ketika mereka memberikan konsekuensi alami untuk memperkuat terjadinya perilaku sasaran. Dukungan sosial adalah strategi *self-management* ketika individu secara khusus mengatur dukungan sosial untuk mempengaruhi perilaku sasaran. Keterlibatan orang lain meningkatkan kemungkinan sukses dengan membantu untuk mencegah hubungan arus pendek dari kontingensi.

### **d. Langkah-langkah Konseling Individual Menggunakan teknik *self management***

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Terlalu banyak bermain *games* merupakan salah satu tingkah laku yang berlebihan (*excessive*). Tingkah laku *excessive* dirawat

dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.

Langkah-langkah dalam *self-management*, yaitu: (1) Membuat keputusan untuk terlibat dalam *self-management*; (2) Menentukan perilaku sasaran; (3) Tetapkan tujuan; (4) *Self-monitor*; (5) Melakukan penilaian fungsional; (6) Pilih strategi *self-management* yang tepat, yaitu *goal-setting* dan *self-monitoring*, manipulasi anteseden, *reinforcement* dan hukuman, mengevaluasi perubahan, evaluasi kembali strategi *self-management* jika diperlukan, dan menerapkan strategi pemeliharaan.

**e. Kelebihan dalam *Self-Management***

Corey mengatakan bahwa *self-management* membuat konseli dapat menjalani kehidupan mandiri dan tidak tergantung pada konselor untuk menangani masalah mereka. Sebuah keuntungan dari *self-management* adalah biaya yang minimal karena konseli memiliki peran langsung dalam proses konseling itu sendiri, selain itu teknik ini ditujukan untuk perubahan diri cenderung meningkatkan keterlibatan dan komitmen konseli dalam proses konseling.

<sup>27</sup> Kelebihan *self-management* antara lain:<sup>28</sup> (1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal; (2) melibatkan individu secara aktif, maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain; (3) meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu, maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama; (4) individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

#### f. Kekurangan dalam *Self-Management*

Edward P. Sarafino menjelaskan bahwa kelemahannya adalah tidak adanya kemauan dari konseli dapat membuat tidak berhasilnya teknik *self-management* yang digunakan. Kelemahan teknik *self-management* antara lain: <sup>29</sup> (1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu; (2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi

---

<sup>27</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eight Edition*, (USA: Thompson Brooks/Cole),h. 250.

<sup>28</sup> Merry Dwi Dayati, *Penerapan Pendekatan Ekletik Dengan Menggunakan Teknik Pengaturan Diri Dan Token Ekonomi Pada Perilaku Agresif Siswa SMP Muhammadiyah 30 Jakarta*, (Jakarta: FIP Universitas Negeri Jakarta, 2011), h.46.

<sup>29</sup> *Ibid.*, p. 48.

dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi; (3) Individu bersifat independen; (4) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan serta bersifat kompleks.

## 5. Hakikat Remaja

### a. Pengertian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, remaja dapat dikatakan sebagai pemuda yang mulai dewasa.<sup>30</sup> Selain itu, istilah *Adolescence* juga disampaikan oleh Hurlock bahwa remaja mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.<sup>31</sup>

Menurut Hall, remaja adalah masa antara usia 12 sampai 23 tahun dan penuh dengan badai dan tekanan. Badai dan tekanan (*storm-and-stress*) adalah konsep Hall tentang remaja sebagai masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.<sup>32</sup> Senada

---

<sup>30</sup> <http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/> (diakses tanggal 28 Mei 2016 pukul 13.00 WIB)

<sup>31</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h. 206.

<sup>32</sup> John. W Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga.2003), h. 10.

dengan pengertian remaja menurut Irwanto<sup>33</sup>, periode remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa. Periode ini dianggap sebagai masa penting dalam kehidupan seseorang, khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, karena mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada di antara jenjang anak-anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, fase remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”

Berbeda dengan pendapat Erikson mengenai remaja. Menurut Erikson, masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erikson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu difusi identitas (*identity diffusion/confusion*), moratorium identitas (*identity moratorium*), membuka identitas (*identity foreclosure*), dan pencapaian dalam identitas (*identity achieved*).<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Irwanto, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Grasindo. 2002), h.324.

<sup>34</sup> *Ibid.*, h. 344.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Di dalam fase peralihan ini, remaja seringkali mengalami pencarian jati diri, ditunjukkan oleh sikap-sikap yang berbeda dengan masa anak-anak, juga individu pada masa remaja mengalami pertentangan dalam diri karena adanya perbedaan kewajiban dan hak yang dimiliki.

#### **b. Ciri-ciri masa remaja**

Hurlock<sup>35</sup> menyebutkan ciri-ciri masa remaja sebagai berikut: (1) Masa remaja sebagai periode yang penting, pada periode remaja, perkembangan fisik dan psikologis sangat penting, karena berdampak langsung dan jangka panjang dalam kelangsungan remaja tersebut menuju periode dewasa. Perkembangan fisik disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan perlu penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, dan minat baru; (2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan perubahan dari satu tahap

---

<sup>35</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h. 210.

perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan berdampak bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanan ke masa dewasa, maka anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekas dan akan berdampak pada pola perilaku dan sikap yang baru. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan belum menjadi orang dewasa. Bila remaja bersifat seperti anak-anak, maka ia akan diajari untuk “bertindak sesuai dengan umurnya.” Bila remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia sering dituduh “terlalu besar untuk umurnya” dan dimarahi, karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan, karena statusnya yang sedemikian akan memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya; (3) Masa remaja sebagai

periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Bila perubahan fisik menurun maka perubahan perilaku dan sikap juga menurun. Ada empat perubahan yang bersifat umum, yaitu meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, tidak menimbulkan masalah baru, berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga akan berubah, dan sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan; (4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun remaja mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan teman-teman untuk segala hal; (5) Masa remaja sebagai usia ketakutan. Anggapan stereotip bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusah, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja

yang normal; (6) Masa remaja sebagai masa tidak realistik. Remaja selalu mencoba untuk mencapai tujuan yang diinginkannya sendiri, sehingga apabila ada orang lain yang menghambat keinginan para remaja itu, sikap kecewa akan orang lain dapat timbul secara spontan, karena para remaja cenderung bersifat ambisius. Namun seiring dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang dirinya sendiri, keluarga, teman-teman, dan kehidupan yang realistic; (7) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Dengan semakin dekatnya usia kematangan, membuat para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip sebagai seorang anak-anak. Remaja melakukan ini untuk memberikan kesan bahwa remaja merupakan individu yang hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa belum cukup, oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa antara lain merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, terlibat perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku ini adalah perilaku yang dapat memberikan citra yang diinginkan.

### **c. Pencegahan perilaku menyimpang pada remaja**

Dalam menghadapi remaja, ada beberapa hal yang harus selalu diingat, yaitu bahwa jiwa remaja adalah jiwa yang penuh gejolak dan bahwa lingkungan sosial remaja juga ditandai dengan perubahan sosial yang cepat (khususnya di kota-kota besar dan daerah yang sudah terjangkau sarana dan prasarana komunikasi dan perhubungan yang mengakibatkan kesimpangsiuran norma). Kondisi internal dan eksternal yang sama-sama bergejolak inilah yang menyebabkan masa remaja memang lebih rawan daripada tahap-tahap lain dalam perkembangan manusia.

Untuk mengurangi benturan antar gejolak itu dan untuk memberi kesempatan agar remaja dapat mengembangkan dirinya secara lebih optimal, perlu diciptakan kondisi lingkungan terdekat yang stabil mungkin, khususnya lingkungan keluarga. Keadaan keluarga yang ditandai dengan hubungan suami-istri yang harmoni akan lebih menjamin remaja yang bisa melewati masa transisinya dengan mulus daripada jika hubungan suami-istri yang terganggu. Kondisi di rumah tangga dengan adanya orang tua dan saudara-saudara akan lebih menjamin kesejahteraan jiwa remaja daripada asrama atau lembaga permasyarakatan anak. Karena itu tindakan pencegahan

yang paling utama adalah menjaga agar hubungan keluarga harmonis dan terjaga dengan sebaik-baiknya.<sup>36</sup>

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Imanuel, berjudul “Gambaran Profil Kepribadian yang Kecanduan *Game Online* dan yang Tidak Kecanduan *Game Online*” (Skripsi Universitas Indonesia, 2009). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *game online* dengan tingkat kecanduan yang tinggi, kehilangan pekerjaan dan kesempatan karir, kesempatan pendidikan, serta menjadikan *game online* sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang dimulai pada umur 19 tahun sampai 35 tahun. Ini berarti bahwa saat dewasa awal seseorang sudah mulai memasuki babak baru dalam kehidupannya, memiliki pemikiran yang matang dan bisa mengambil keputusan guna kepentingan masa depannya. Perilaku kecanduan game online ini akan memberikan dampak negatif, tidak hanya pada dirinya sendiri, tetapi pada orang-orang disekitarnya, karena dengan adanya perilaku kecanduan akan membuat seseorang mengesampingkan atau bahkan tidak memperdulikan kehidupan nyata sehingga akan mengganggu kehidupannya.

---

<sup>36</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 204.

2. Penelitian selanjutnya berjudul Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Teknik Universitas Indonesia yang ditulis oleh Theresia Lumban Gaol (Skripsi Universitas Indonesia, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kecanduan *game online* dengan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif korelatif yang menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Indonesia dengan jumlah sampel 106 responden. Dari hasil analisis data yang dilakukan berdasarkan jenis kelamin, laki-laki adalah mayoritas pengguna *game online* yaitu sebanyak 106 responden (100%). Berdasarkan alasan bermain, sebanyak 61.3% responden mengakui bahwa alasan yang mereka cari saat bermain *game online* adalah menghilangkan *stress*. Sedangkan berdasarkan jenis *game*, permainan strategi merupakan jenis *game* yang paling banyak dimainkan oleh responden yaitu sebanyak 43 responden (40.6%). Kemudian hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecanduan *game online* dengan prestasi akademik. Hubungan ini bersifat negatif dan lemah, artinya semakin tinggi skor kecanduan mahasiswa, semakin rendah prestasi akademiknya.

3. Penelitian selanjutnya yang terdapat dalam jurnal psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara oleh Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar memperoleh gambaran menyeluruh dari penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam membantu individu mengurangi durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*. Teknik CBT yang digunakan adalah *cognitive restructuring* yang dikombinasikan teknik perilaku untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* pada individu yang mengalami *games addict* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku bermain *games* menjadi berkurang.
  
4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Cari Wijayanti dan Muhari yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self-management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Video Games* (Skripsi Universitas Negeri Surabaya, 2009). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Pacitan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*, subjek yang digunakan adalah dua siswa, dan keduanya mengalami penurunan dalam skor kebiasaan bermain *video games*. Penurunan yang paling besar terjadi

pada konseli RWR dan DBA, hal ini terjadi karena mereka melaksanakan strategi *self-management* dengan kesadaran dan motivasi yang tinggi. Berdasarkan perubahan frekuensi dan durasi bermain *video games* konseli, penurunan rata-rata frekuensi bermain *video games* konseli selama 3 minggu yaitu turun 5 kali dengan penurunan durasi rata-rata 1 jam per-permainan. Hal tersebut menguatkan hasil dari *post-test* konseli yang menunjukkan adanya penurunan skor kebiasaan bermain *video games* dari *pre-test* ke *post-test* setelah penerapan konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Proses pemberian perlakuan konseling dengan strategi *self-management* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam memenuhi tugas perkembangan masa remaja, khususnya SMA dalam mencari identitas dirinya cenderung bersikap sesuai dengan yang diinginkan. Lingkungan remaja semakin berkembang luas bahkan tanpa batas karena banyaknya informasi-informasi yang mudah didapat dengan adanya teknologi yang dinamakan internet. Banyak hal yang dapat dilakukan dengan menggunakan internet, salah satunya adalah bermain *game* secara *online*. Permainan yang menggunakan media internet tersebut mulai banyak digemari oleh remaja, sehingga tidak jarang

menemukan remaja yang hampir menghabiskan waktunya sehari penuh hanya untuk bermain *game online*.

Perilaku gemar bermain *game online* dengan intensitas sering dapat membuat individu tersebut menjadi kecanduan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan bermain *game* secara *online* juga beragam. Faktor gender salah satunya, laki-laki cenderung lebih banyak menyukai dan mengalami kecanduan *game* secara *online* dibandingkan dengan perempuan, selain itu faktor psikologis juga berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Kondisi psikologis individu yang jenuh akan dunia nyata membuat si pemain *game* akan kembali ke dunia *game* dengan berbagai fantasi yang terdapat di *game* tersebut. Selain itu penerimaan individu di dunia nyata juga menjadikan alasan pemain *game online* untuk tetap dalam dunia *game* yang membuatnya merasa dikagumi karena *level* yang telah dicapai.

Tentu hal ini memiliki dampak bagi para pemain *game online*, seperti menjadi tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya, atau sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah. Perilaku kecanduan *game online* ini tidak baik bagi individu, terutama bagi remaja yang sedang dalam proses pencarian jati diri dan senang melakukan eksplorasi terhadap hal-hal baru. Untuk itu akan dilakukan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* dalam upaya mengurangi kecanduan *game online*.

Teknik *self-management* ini akan membuat individu menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari, melawan kebiasaan yang tidak diinginkan, dan mengembangkan perilaku yang diinginkan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir, maka dapat ditarik hipotesis bahwa terdapat Pengaruh Penerapan Teknik *Self-management* Dalam *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XII IPS 3 di SMA Negeri 85 Jakarta.