

## BAB IV

### PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti membahas dan menguraikan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilakukan di kelas XII IPS 3 yang berinisial AS di SMA Negeri 85 Jakarta yang terpilih secara *purposive* (bertujuan).

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Hasil kegiatan konseling Individual

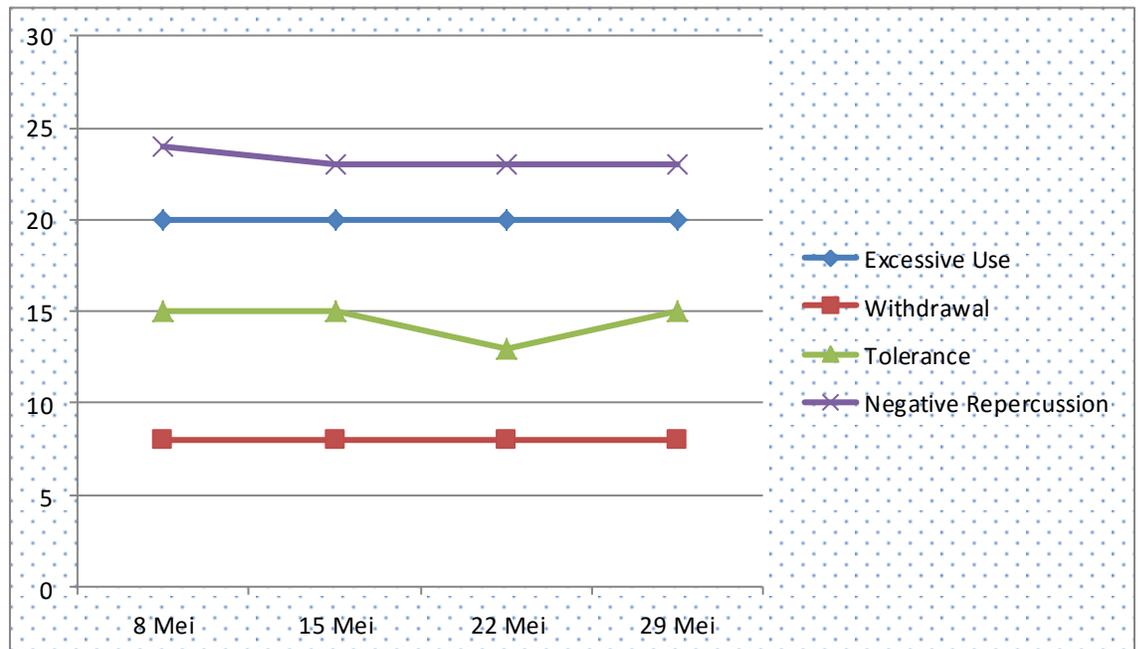
###### a. Baseline (A) Kecanduan *Game Online*

Pengambilan data *baseline* dilakukan dengan memberikan instrumen kecanduan *game online* yang telah disediakan oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk memperoleh data skor awal tingkat kecanduan *game online* pada AS sebelum dilakukan intervensi.

Dari hasil instrumen kemudian diperoleh grafik dan tabel perolehan data *baseline* sebelum intervensi. Berikut adalah grafik perolehan data *baseline* frekuensi kecanduan *game online* AS sebelum intervensi dilakukan peneliti.

**Tabel 4.1**  
**Skor Instrumen Kecanduan *Game Online AS***  
**Sebelum diberikan Intervensi**

| Tanggal | Skor Kecanduan <i>Game Online</i>               |                                     |                                 |  |
|---------|---|-------------------------------------|---------------------------------|--|
|         | <i>Excessive Use</i><br>(Penggunaan berlebihan) | <i>Withdrawal</i><br>(menarik diri) | <i>Tolerance</i><br>(Toleransi) | <i>Negative Repercussion</i><br>(efek negatif terhadap diri sendiri) |
| 8 Mei   | 20  | 8                                   | 15                              | 24   |
| 15 Mei  | 20  | 8                                   | 15                              | 23   |
| 22 Mei  | 20  | 8                                   | 13                              | 23   |
| 29 Mei  | 20  | 8                                   | 15                              | 23   |



**Grafik 4.1**

### Hasil *Baseline* (A)

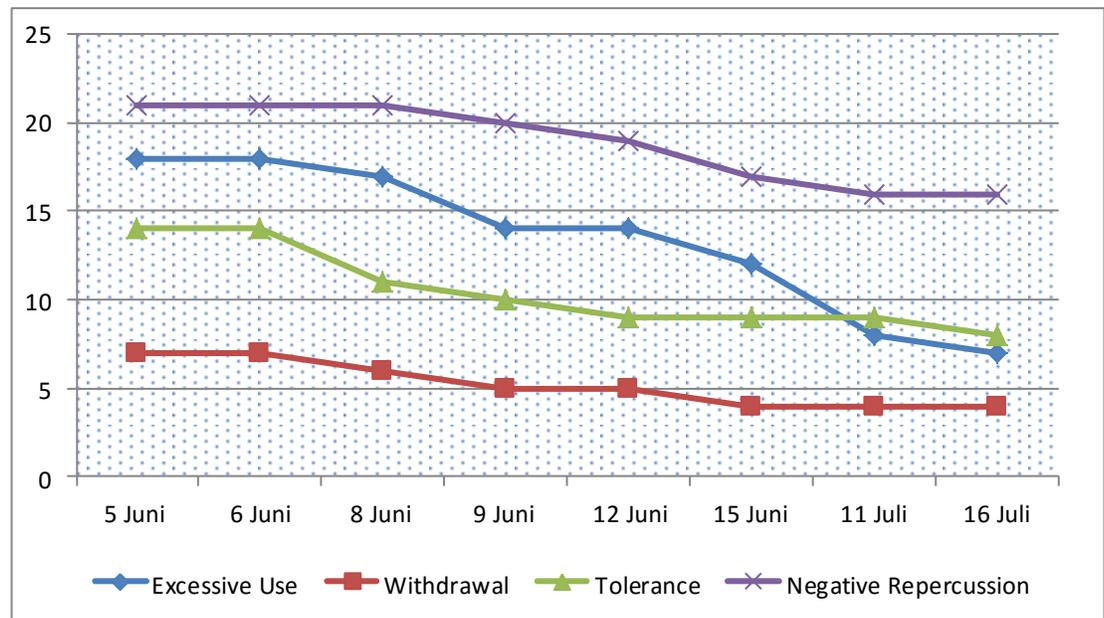
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dilihat bahwa kecanduan *game online* pada siswa sebelum diberikan *treatment* cenderung tinggi. Pada aspek *excessive use* rata-rata skor 20, kemudian aspek *withdrawal* rata-rata skor 7.8, lalu aspek *tolerance* rata-rata skor 14.5, dan aspek *negative repercussion* rata-rata skor 21.8. Oleh karena itu, diperlukan *treatment* berupa konseling individual. Pada intervensi, peneliti menggunakan teknik *self-management* agar kecanduan *game online* pada AS dapat berkurang.

**b. Data Intervensi (B) *Self Management***

Berikut adalah hasil skor kecanduan *game online* AS selama diberikan *treatment* (intervensi):

**Tabel 4.2**  
**Instrumen skor kecanduan *game online* saat diberikan intervensi**

| Tanggal | Skor Kecanduan <i>Game Online</i>               |                                     |                                 |   |
|---------|---|-------------------------------------|---------------------------------|---|
|         | <i>Excessive Use</i><br>(Penggunaan berlebihan) | <i>Withdrawal</i><br>(menarik diri) | <i>Tolerance</i><br>(Toleransi) | <i>Negative Repercussion</i><br>(efek negative terhadap diri sendiri) |
| 5 Juni  | 18  | 7                                   | 14                              | 21  |
| 6 Juni  | 18  | 7                                   | 13                              | 21  |
| 8 Juni  | 14  | 6                                   | 11                              | 21  |
| 9 Juni  | 14  | 5                                   | 10                              | 20  |
| 12 Juni | 14  | 5                                   | 9                               | 19  |
| 15 Juni | 12  | 4                                   | 9                               | 17  |
| 11 Juli | 8   | 4                                   | 9                               | 16  |
| 16 Juli | 7   | 4                                   | 8                               | 16  |



**Grafik 4.2**

### Hasil Intervensi (B)

Data yang diperoleh dari hasil *instrument* yang dilakukan pada intervensi (B), terdapat penurunan pada setiap aspek kecanduan *game online*. Perolehan rata-rata pada aspek *excessive use* yaitu 12.8, pada aspek *withdrawal* yaitu 5, pada aspek *tolerance* yaitu 10.3, dan pada aspek *negative repercussion* yaitu 18.9. Angka tersebut diperoleh dari hasil *instrument* yang dilakukan selama 8 hari dengan diberikan *treatment* (intervensi) sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli yaitu kecanduan *game online*.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa kecanduan *game online* AS pada saat diberikan *treatment self-*

*management* mengalami penurunan pada hari ketiga, karena pada fase tersebut peneliti telah menerapkan teknik *self-management*. Pada hari pertama belum terlihat adanya penurunan yang signifikan karena peneliti baru melakukan tahap awal konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Penurunan yang terjadi mulai dari hari ketiga, selain juga didukung oleh faktor pemberian teknik *self-management* dengan menggunakan *self-monitoring*. Sehingga terlihat jelas perubahan yang terjadi secara signifikan.

## **B. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis Dalam Kondisi**

#### **a) Panjang Kondisi**

Panjang kondisi pada *baseline* (A) adalah 4 kali pertemuan dan didapatkan data yang cukup stabil, sehingga peneliti kemudian dapat melakukan intervensi. Lalu panjang kondisi pada intervensi (B) adalah 8 kali pertemuan dan didapatkan data yang stabil. Apabila data yang diperoleh stabil, maka penelitian dapat dihentikan. Dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Panjang Kondisi**

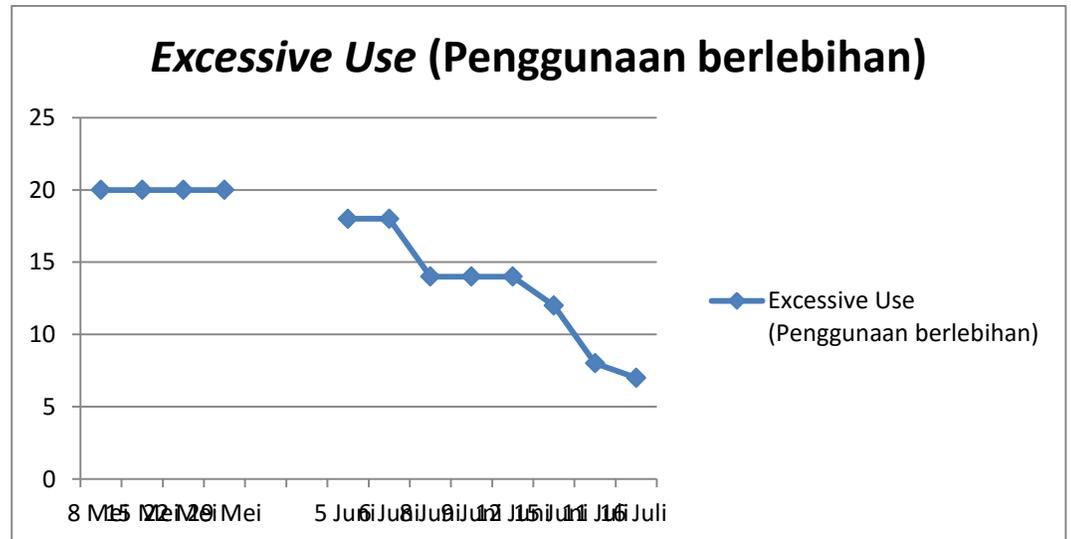
| Kondisi         | A ( <i>baseline</i> ) | B (Intervensi) |
|-----------------|-----------------------|----------------|
| Panjang Kondisi | 4                     | 8              |

b) Kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah data pada suatu grafik sangat penting karena untuk dapat memberikan gambaran pada tingkat kecanduan *game online* yang sedang dialami AS sesuai dengan empat aspek kecanduan *game online* yaitu *excessive use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *negative repercussion*, serta pencapaian dari sesi ke sesi ketika dilakukan intervensi.

Estimasi kecenderungan arah untuk empat aspek kecanduan *game online* oleh peneliti disajikan pada grafik 4.3, grafik 4.4, grafik 4.5, dan grafik 4.6. berdasarkan hasil data, dapat diartikan bahwa keempat aspek kecanduan *game online* yaitu *excessive use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *negative repercussion* mengalami penurunan dari kondisi *baseline* yang terdapat di kiri grafik setiap aspek sampai kondisi intervensi yang terdapat di sebelah kanan grafik setiap aspek. Jadi

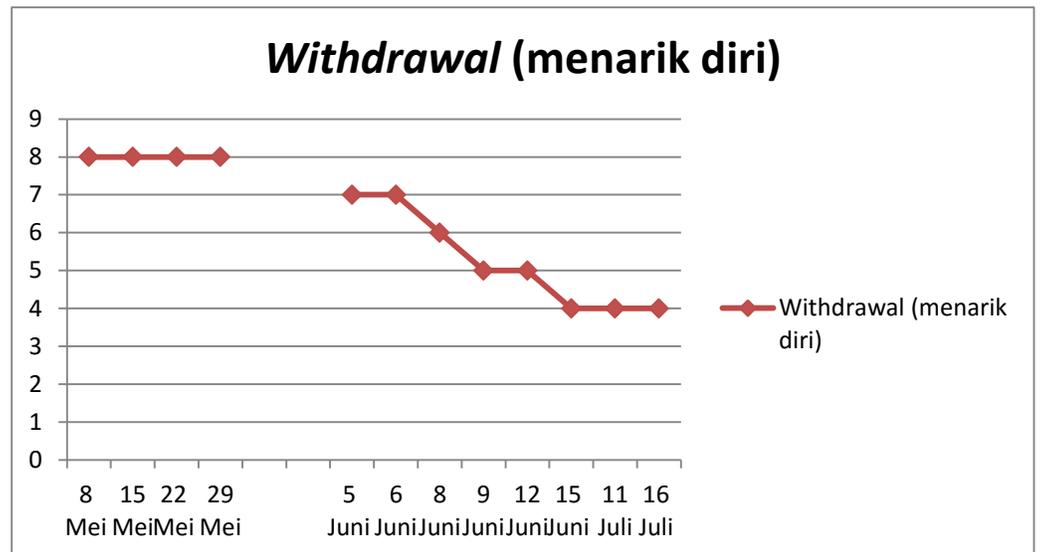
kecenderungan arah pada empat aspek sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi tingkat kecanduan *game* online pada AS.



**Grafik 4.3**

#### **Kecenderungan arah pada aspek *Excessive Use***

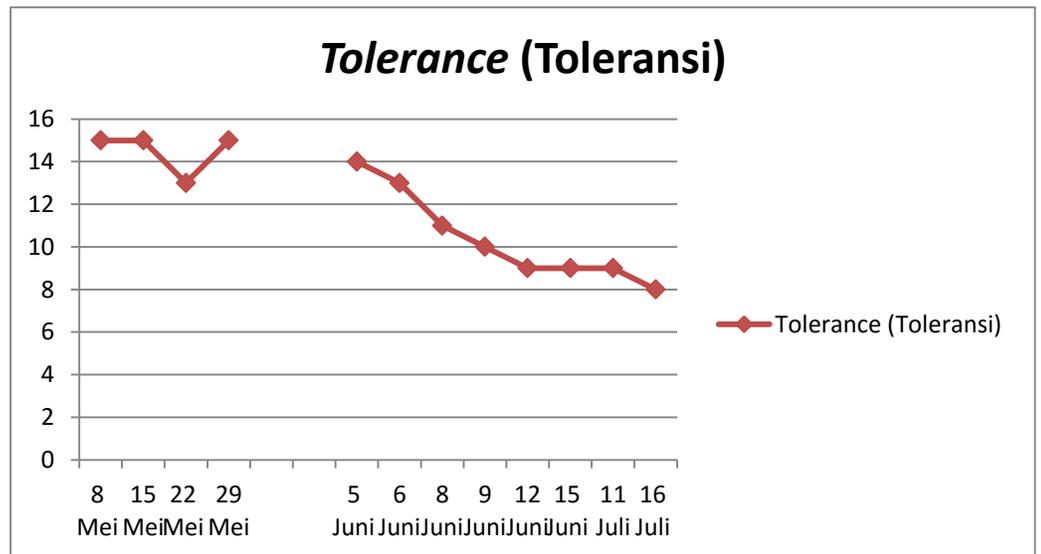
Berdasarkan grafik 4.3 dapat diketahui bahwa skor pada aspek *excessive use* AS cenderung menurun, tetapi di pertemuan awal konseling masih stabil, kemudian dipertemuan selanjutnya baru jelas terlihat adanya penurunan, karena peneliti telah mulai melakukan proses penerapan teknik *self-management*.



**Grafik 4.4**

**Kecenderungan arah pada aspek *Withdrawal (menarik diri)***

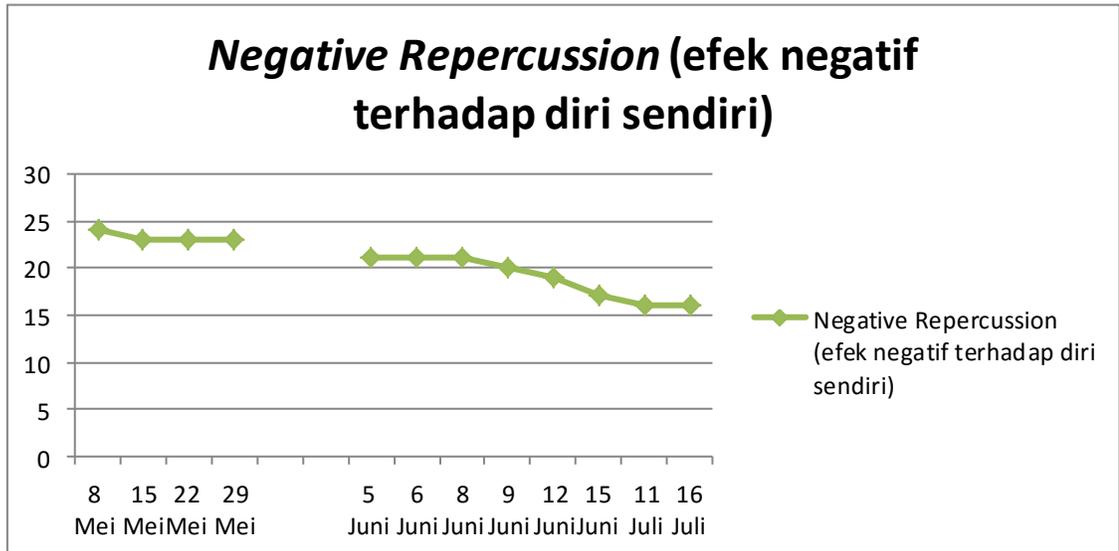
Berdasarkan grafik 4.4 dapat diketahui bahwa skor dari aspek *withdrawal* (menarik diri) AS pada pertemuan awal terlihat stabil sampai pertemuan kedua, lalu pertemuan selanjutnya baru terlihat jelas adanya penurunan dari aspek *withdrawal*.



**Grafik 4.5**

#### **Kecenderungan arah pada aspek *Tolerance (Toleransi)***

Berdasarkan grafik 4.5 dapat diketahui bahwa skor pada aspek Toleransi AS cenderung mengalami penurunan dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, tetapi sempat mengalami kestabilan pada pertemuan 5 sampai 7, tetapi kemudian mengalami penurunan kembali pada pertemuan ke -8.



**Grafik 4.6**

#### **Kecenderungan arah pada aspek *Negative Repercussion***

Berdasarkan grafik 4.6 dapat diketahui bahwa skor pada aspek *negative repercussion* AS mengalami kestabilan di awal pertemuan konseling, tetapi pada pertemuan berikutnya, cenderung menurun, karena peneliti telah menerapkan *teknik self-management* berupa *self-monitoring*.

#### c) Menentukan kecenderungan stabilitas

Menurut Juang (2005:109), menentukan kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas 15%. Jika presentase stabilitas sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah itu dikatakan tidak stabil (variabel). Maka perhitungannya sebagai berikut:

### 1) Menghitung kestabilan *baseline* aspek *excessive use*

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$20 \times 0.15 = 3$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 20 + 20 + 20 + 20 = 80$$

$$\textit{Mean level}: 80 : 4 = 20$$

c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$20 + 1.5 = 21.5$$

d) Batas bawah = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$20 - 1.5 = 18.5$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas.

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data

poin = persentase stabilitas

$$4 : 4 = 100\%$$

### 2) Menghitung kestabilan *baseline* aspek *withdrawal*

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$8 \times 0.15 = 1.2$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 8 + 7 + 8 + 8 = 31$$

$$\textit{Mean level}: 31 : 4 = 7.75$$

c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7.75 + 0.6 = 8.35$$

d) Batas bawah = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7.75 - 0.6 = 7.15$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data

poin = persentase stabilitas

$$4 : 4 = 100\%$$

### 3) Menghitung kestabilan *baseline* aspek *tolerance*

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$15 \times 0.15 = 2.25$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 15 + 15 + 13 + 15 = 58$$

$$\textit{Mean level}: 58 : 4 = 14.5$$

c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$14.5 + 1.125 = 15.6$$

d) Batas bawah = *mean level* – (0.5 x rentang stabilitas)

$$14.5 - 1.125 = 13.4$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data

poin = persentase stabilitas

$$4 : 4 = 100\%$$

**4) Menghitung kestabilan *baseline* aspek *negative repercussion***

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$24 \times 0.15 = 3.6$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 24 + 23 + 23 + 23 = 93$$

$$\textit{Mean level: } 93 : 4 = 23.25$$

c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$23.25 + 1.8 = 25.05$$

d) Batas bawah = *mean level* - (0.5 x rentang stabilitas)

$$23.25 - 1.8 = 21.45$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada pada rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$4 : 4 = 100\%$$

Berdasarkan perlunya kestabilan *baseline* pada empat aspek dapat dimaknai bahwa empat aspek yaitu *excessive use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *negative repercussion*, kemudian hal ini berarti bahwa kondisi intervensi dapat diberikan pada konseli.

### 5. Menghitung kestabilan intervensi aspek *excessive use*

- a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$18 \times 0.15 = 2.7$$

- b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 18 + 18 + 14 + 14 + 14 + 12 + 8 + 7 = 105$$

$$\text{Mean level: } 105 : 8 = 13.125$$

- c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$13.125 + 1.35 = 14.5$$

- d) Batas bawah = *mean level* – (0.5 x rentang stabilitas)

$$13.125 - 1.35 = 11.78$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$4 : 8 = 50\%$$

### 6. Menghitung kestabilan intervensi aspek *withdrawal*

- a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$7 \times 0.15 = 1.05$$

- b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 7 + 5 + 6 + 5 + 5 + 4 + 4 + 4 = 40$$

$$\text{Mean level: } 40 : 8 = 5$$

c) Batas atas =  $\text{mean level} + (0.5 \times \text{rentang stabilitas})$

$$5 + 0.525 = 5.52$$

d) Batas bawah =  $\text{mean level} - (0.5 \times \text{rentang stabilitas})$

$$5 - 0.525 = 4.47$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data

poin = persentase stabilitas

$$6 : 8 = 75\%$$

## 7. Menghitung kestabilan intervensi aspek *tolerance*

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$14 \times 0.15 = 2.1$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 14 + 13 + 11 + 10 + 9 + 9 + 9 + 8 = 83$$

$$\text{Mean level: } 83 : 8 = 10.4$$

c) Batas atas =  $\text{mean level} + (0.5 \times \text{rentang stabilitas})$

$$10.4 + 1.05 = 11.45$$

d) Batas bawah =  $\text{mean level} - (0.5 \times \text{rentang stabilitas})$

$$10.4 - 1.05 = 9.35$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$5 : 8 = 62\%$$

### 8. Menghitung kestabilan intervensi aspek *negative repercussion*

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$21 \times 0.15 = 3.15$$

b) Hitung *mean level* dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 21 + 21 + 21 + 20 + 19 + 17 + 16 + 16 = 151$$

$$\text{Mean level: } 151 : 8 = 18.87$$

c) Batas atas = *mean level* + (0.5 x rentang stabilitas)

$$18.87 + 1.57 = 20.44$$

d) Batas bawah = *mean level* – (0.5 x rentang stabilitas)

$$18.87 - 1.57 = 17.3$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$3 : 8 = 37\%$$

d) Kecenderungan jejak data

Menentukan kecenderungan jejak data, hal ini sama dengan kecenderungan arah yang seperti di atas. Oleh karena itu, hasil yang disajikan sama seperti kecenderungan arah.

| Kondisi       | A               | B          |
|---------------|-----------------|------------|
|               | <i>Baseline</i> | Intervensi |
| Kecenderungan | —————           | ↘          |
| Jejak         | (=)             | (-)        |

Tanda (=) bermakna tidak ada perubahan yang signifikan, dapat dikatakan bahwa keadaan pada kondisi *baseline* stabil dan tanda ( - ) bermakna terjadinya penurunan pada tingkat kecanduan *game online* yang dialami AS, artinya dapat dikatakan pemberian intervensi yaitu dengan teknik *self-management* sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengurangi tingkat kecanduan *game online* pada konseli.

## e) Menentukan level perubahan

Menentukan level perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data pada kondisi *baseline* (A) maupun intervensi (B) dengan cara: tandai data pertama (hari pertama) dan terakhir (hari terakhir) pada fase *baseline* ataupun intervensi. Lalu kemudian hitung selisih di antara keduanya.

**Data pada *baseline* (A), aspek *excessive use***

|                 |   |                 |     |
|-----------------|---|-----------------|-----|
| Data yang besar | - | Data yang besar |     |
| (Hari ke-4)     | - | (hari ke-1)     |     |
| <hr/>           |   |                 |     |
| 20              | - | 20              | = 0 |

**Data pada *baseline* (A), aspek *withdrawal***

|                 |   |                 |     |
|-----------------|---|-----------------|-----|
| Data yang besar | - | Data yang besar |     |
| (Hari ke-4)     | - | (hari ke-1)     |     |
| <hr/>           |   |                 |     |
| 8               | - | 8               | = 0 |

---

**Data pada *baseline* (A), aspek *tolerance***


---

|                 |   |                 |     |
|-----------------|---|-----------------|-----|
| Data yang besar | - | Data yang besar |     |
| (Hari ke-4)     | - | (hari ke-1)     |     |
| 15              | - | 15              | = 0 |

---

**Data pada *baseline* (A), aspek *negative repercussion***


---

|                 |   |                 |       |
|-----------------|---|-----------------|-------|
| Data yang besar | - | Data yang besar |       |
| (Hari ke-4)     | - | (hari ke-1)     |       |
| 23              | - | 24              | = - 1 |

---

**Data pada intervensi (B), aspek *excessive use***


---

|                 |   |                 |        |
|-----------------|---|-----------------|--------|
| Data yang besar | - | Data yang besar |        |
| (Hari ke-9)     | - | (hari ke-1)     |        |
| 7               | - | 18              | = - 11 |

---

**Data pada intervensi (B), aspek *withdrawal***


---

|                 |   |                 |       |
|-----------------|---|-----------------|-------|
| Data yang besar | - | Data yang besar |       |
| (Hari ke-9)     | - | (hari ke-1)     |       |
| 4               | - | 7               | = - 3 |

---

**Data pada intervensi (B), aspek *tolerance***

|                 |   |                 |       |
|-----------------|---|-----------------|-------|
| Data yang besar | - | Data yang besar |       |
| (Hari ke-9)     | - | (hari ke-1)     |       |
| 8               | - | 14              | = - 6 |

**Data pada intervensi (B), aspek *negative repercussion***

|                 |   |                 |       |
|-----------------|---|-----------------|-------|
| Data yang besar | - | Data yang besar |       |
| (Hari ke-9)     | - | (hari ke-1)     |       |
| 16              | - | 21              | = - 5 |

Dengan demikian level perubahan data dapat ditulis seperti berikut ini:

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| Kondisi | A     | B     |
|         | ( = ) | ( - ) |

**Catatan :**

Tanda ( = ) menunjukkan makna data cenderung stabil (meskipun menurun)

Tanda ( - ) menunjukkan penurunan pada tingkat kecanduan *game online* sesuai dengan tujuan intervensi

## 2. Analisis Antar Kondisi

### a. Menentukan jumlah variabel yang diubah

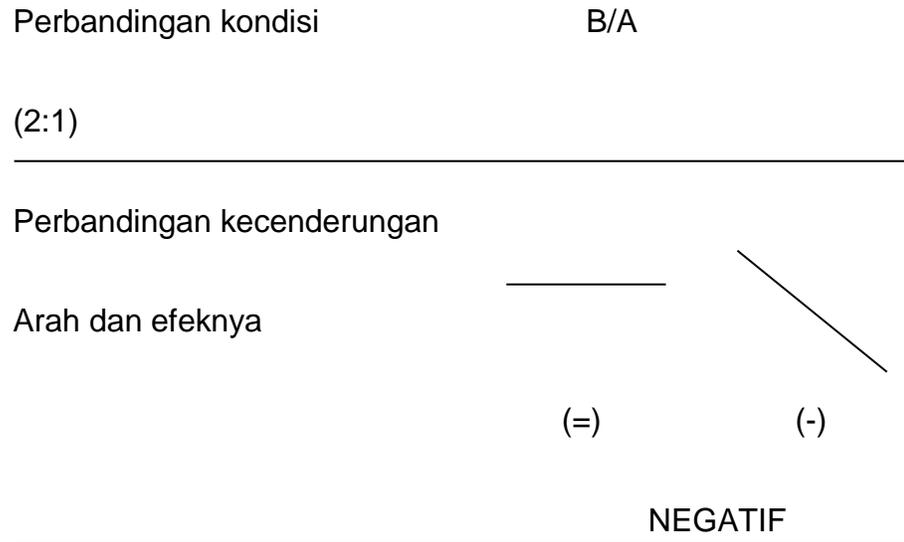
Pada data yang telah ada, variabel yang akan diubah dari kondisi *baseline* (A) ke intervensi (B) adalah 1, yaitu kecanduan *game online*. Dengan demikian dapat dilihat pada format berikut:

**Tabel 4.4 Variabel yang diubah**

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Perbandingan kondisi             | B/A   |
|                                  | (2:1) |
| Jumlah variabel yang akan diubah | 1     |

### b. Menentukan kecenderungan arah

Menentukan perubahan kecenderungan arah dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi di atas, maka formatnya dapat ditulis seperti di bawah:



Dapat dilihat dari gambar kecenderungan arah di atas terlihat stabil ( = ) pada baseline dan adanya garis menurun pada saat dilakukannya intervensi, maka kemudian diberi tanda ( - ) dan dapat dikatakan bahwa terjadinya penurunan pada tingkat kecanduan *game online*.

c. Menentukan level perubahan

Menentukan level perubahan dengan cara: tentukan data poin pada kondisi *baseline* (A) pada sesi terakhir dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B), lalu kemudian hitung selisih antara keduanya.

Perhitungannya adalah sebagai berikut:

$B/A \Rightarrow 18 - 20 = -2 (-)$ , untuk aspek *excessive use*

$B/A \Rightarrow 7 - 8 = -1 (-)$ , untuk aspek *withdrawal*

$B/A \Rightarrow 14 - 15 = -1 (-)$ , untuk aspek *tolerance*

$B/A \Rightarrow 21 - 23 = -2 (-)$ , untuk aspek *negative repercussion*

Jika kita lihat dari hasil perhitungan terdapat hasil *negative (-)*. Hasil *negative (-)* ini berarti menunjukkan adanya penurunan target *behavior* yaitu kecanduan *game online*.

d. Menentukan overlap data

Perhitungan overlap data dilakukan untuk melakukan pengaruh intervensi dengan teknik *self-management* terhadap kecanduan *game online* konseli pada kondisi *baseline* (A) dengan intervensi (B) dengan cara:

- 1) Lihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi *baseline* (A)
- 2) Hitung ada berapa data poin pada kondisi intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi A
- 3) Perolehan pada langkah (2) dibagi dengan banyaknya data poin dalam kondisi B

$B/A = (0:8) \times 100\% = 0\%$ , untuk aspek *excessive use*

$B/A = (0:8) \times 100\% = 0\%$ , untuk aspek *withdrawal*

$B/A = (1:8) \times 100\% = 12.5\%$ , untuk aspek *tolerance*

$B/A = (0:8) \times 100\% = 0\%$ , untuk aspek *negative repercussion*

Keterangan bahwa semakin kecil presentase overlap (ketidakcocokan) menurut Juang maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target *behavior*. Jadi dapat dikatakan teknik *self-management* berpengaruh terhadap penurunan kecanduan *game online*.

## C. Pembahasan Proses Konseling

### 1. Asesmen

Asesmen yang telah dikumpulkan oleh peneliti yaitu berupa observasi, wawancara guru BK, wawancara pihak warnet, dan studi dokumentasi berupa biodata siswa dan instrumen kecanduan *game online* pada saat *baseline* dilakukan. Pada asesmen tersebut peneliti mendapatkan informasi mengenai AS yang merupakan siswa kelas XII IPS 3 di SMA Negeri 85 Jakarta. AS merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. AS tinggal bersama ayah dan ibunya di kelurahan joglo, kecamatan kembangan.. Ayahnya bekerja sebagai karyawan swasta, ibunya sebagai ibu rumah tangga, sedangkan adik AS saat ini masih duduk di bangku sekolah dasar kelas 5.

Pertemuan pertama adalah tahap asesmen untuk mengumpulkan data atau informasi sebagai dasar untuk pemberian perlakuan. Peneliti mengawali kegiatan konseling dengan cara menyambut AS dengan hangat, menyampaikan asas kerahasiaan, dan peneliti juga menjelaskan perencanaan program konseling (proses, tahapan, dan waktu pertemuan). Lalu peneliti memberikan pengenalan dan penjelasan tentang kecanduan *game online* secara garis besar. Setelah itu, peneliti memberitahu skor kecanduan *game online* dari hasil instrumen yang telah diisi oleh AS, peneliti kemudian menggali setiap aspek dari kecanduan *game online*.

Pada kegiatan asesmen, peneliti melakukan analisa ABC. Analisa ABC berdasarkan asesmen, yaitu pencetus (*antecedent* "A") yang berasal dari diri AS yaitu senang sekali bermain *game online*, sehingga menimbulkan perilaku (*behavior*) seperti bermain *game online* setiap hari, durasi dalam satu hari minimal main 6 jam dalam hari kerja, dan 12 jam saat akhir pekan.

Berdasarkan pencetus (*antecedent* "A") di atas, AS memiliki keyakinan bahwa tidak bisa satu hari tanpa bermain game online, sehingga AS merasa lebih nyaman bergaul di dunia maya. Konsekuensi (*consequence* "C") yang diterima oleh AS yaitu sulit mengatur waktu tidur, sulit bersosialisasi dengan teman selain di

lingkungan *game online* dan sulit mengatur waktu belajar atau melakukan kegiatan lain di luar sekolah.

## 2. Mengimplementasikan teknik

Setelah dilakukan asesmen, penetapan tujuan, dan memperkenalkan model teori ABC, pertemuan selanjutnya yaitu mengimplementasikan teknik. Tahap ini berdasarkan pada teknik *self-management* yaitu:

### a. Review ABC

Pada pertemuan ke dua peneliti melakukan peninjauan analisis ABC. Tujuannya adalah untuk mengingatkan kembali kepada AS mengenai pentingnya menghubungkan *behavior* (B) dengan *consequence* (C), bahwa *behavior* (B) sangat menentukan *consequence* (C). Peneliti melakukan *review* kemudian hasil analisis ABC sebagai berikut:

#### **A (*Antecedent*)**

Konseli senang bermain *game online*.

#### **B (*Behavior*)**

Bermain *game online* setiap hari, durasi dalam satu hari minimal main 6 jam dalam hari kerja, dan 12 jam saat akhir pekan.

### **C (Consequence)**

Susah bersosialisasi dengan teman di kelas, sulit mengatur waktu tidur, merasa dijauhkan oleh teman-teman di dunia nyata (terutama di kelas) karena merasa tidak nyambung ketika bicara dengan teman-temannya.

#### **b. Melakukan teknik *self-management***

Peneliti melakukan teknik *self-management* dengan menggunakan *self-monitoring*. tahap ini dilakukan dimulai dari pertemuan ketiga, dimana peneliti memulai kegiatan *self-monitoring* dan mengajak AS untuk berdiskusi mengenai kegiatan tersebut dan dapat ditarik kesimpulan dari kegiatan *self-monitoring* tersebut yaitu AS merasa lebih bisa mengatur waktu serta memiliki keyakinan baru yang lebih rasional. Selain itu setelah dilakukannya intervensi, tingkat kecanduan *game online* pada diri AS mengalami penurunan.

#### **c. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling**

Pada sesi ke delapan, yang merupakan sesi evaluasi proses konseling. AS melakukan analisis ABC yang kedua setelah diberikan teknik *self-management*, yaitu *self-monitoring*. kemudian peneliti dan AS mendiskusikan analisis ABC dengan

cara membandingkan ABC pertama dan kedua. Tujuannya agar peneliti dapat memastikan bahwa AS mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir yang dapat mempengaruhi perilakunya. Peneliti bersama konseli (AS) menyimpulkan kegiatan konseling yang telah dilakukan bersama dan juga peneliti meminta AS untuk menyebutkan manfaat dari sesi konseling, yaitu dapat mendorong diri sendiri untuk bisa mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, juga perasaan yang lebih tenang ketika perlu bersosialisasi dengan teman di dunia nyata. AS mengatakan bahwa selama sesi konseling, betul-betul dirasa manfaat bagi dirinya yang memang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, sehingga konseling dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online* tersebut.

Selain itu juga terlihat perubahan pada aspek *behavior* AS, di mana tingkat kecanduan *game online*, seperti pada aspek *excessive use*, misalnya AS kehilangan waktu tidur karena bermain *game online* hingga larut malam menjadi berkurang. AS lebih bisa mengatur pola tidurnya, sehingga bisa bangun pagi dan tidak merasa mengantuk ketika belajar di sekolah. Lalu pada aspek *withdrawal*, misalnya emosi marah yang muncul ketika tidak bermain *game online*, menjadi berkurang, sehingga tidak lagi menggerutu atau mengeluarkan

kalimat-kalimat kasar. Kemudian pada aspek *tolerance* misalnya, AS sudah mulai mengurangi untuk membeli *item-item* di dalam *game*, yang dapat membuat uang jajannya menipis. Juga pada aspek *negative repercussion* misalnya, lebih mengutamakan mengerjakan PR terlebih dahulu, dibanding harus bermain *game online* secara terus-menerus dan melupakan pekerjaan rumah.

#### **D. Hasil dan Pembahasan**

*Self-management* memiliki kontribusi terhadap keberhasilan untuk dapat membuat perilaku sasaran yang diinginkan tercapai, karena *self-management* memiliki bentuk komitmen yang dijalankan oleh konseli. Dalam hal ini, AS bekerja sama dengan peneliti untuk melakukan komitmen atas teknik *self-management* yang dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cari Wijayanti dan Muhari<sup>1</sup> pada penelitian yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self-management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Video Games*, mengatakan bahwa teknik *self-management* dapat diberikan kepada subjek yang memiliki kecanduan *game*, terlihat dari

---

<sup>1</sup> Cari Wijayanti dan Muhari, Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self-management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Video Games*, Skripsi, UNESA, 2009.h.9.

hasil penelitian tersebut frekuensi dan durasi dari pemain *video games* menjadi berkurang. Kemudian didukung oleh hasil penelitian dari Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar<sup>2</sup> memperoleh gambaran menyeluruh dari penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam membantu individu mengurangi durasi bermain game pada individu yang mengalami *games addiction*. Teknik CBT yang digunakan adalah teknik perilaku *self-management* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan teknik perilaku pada individu yang mengalami *games addiction* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku bermain *games* menjadi berkurang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama 8 (delapan) kali pertemuan, diperoleh sebuah kesimpulan bahwa teknik *self-management* dapat diterapkan ke AS yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik *self-management* dapat mengurangi tingkat kecanduan *game online* yang dapat dikatakan tinggi.

---

<sup>2</sup> Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Games* pada Individu yang Mengalami *Games Addiction*, Jurnal Psikologi, volume 9 Nomor 1, USU, 2013.

Hasil dari penelitian ini yaitu diketahui penurunan perilaku kecanduan *game online* pada diri AS dari sebelum sampai sesudah treatment dengan melihat durasi bermain *game* pada diri AS. Berdasarkan pengukuran pada durasi bermain *game online* sebelum treatment, dapat diketahui bahwa rata-rata durasi bermain *game online* pada AS selama 6-9 jam di hari sekolah, dan 12 jam di akhir pekan. Pada saat dilakukannya konseling AS menunjukkan perubahan secara bertahap, yaitu pengurangan durasi bermain *game online* selama 1 jam perhari. Hal ini terlihat berdasarkan hasil *self-monitoring* yang menunjukkan adanya pengurangan durasi bermain *game online* pada diri AS. Pada pertemuan kedua konseling, durasi bermain *game online* AS sebesar 7 jam, kemudian ketika dilakukannya konseling ketiga yaitu mulainya pemberian intervensi, maka durasi bermain *game online* pada AS berkurang menjadi 6 jam, hal ini terjadi karena peneliti memberikan *self-monitoring* yang kemudian disepakati bersama *reinforcement* yang diberikan jika perilaku kecanduan *game online* berkurang dan sanksi yang diberikan jika perilaku kecanduan *game online* pada diri AS bertambah. Peneliti memberikan berupa buku bacaan kepada AS sebagai bentuk *reinforcement*. Lalu sanksi yang diberikan adalah melakukan *delete* terhadap *software game online* yang dimiliki. Pertemuan konseling keempat hingga konseling ke delapan adalah melakukan evaluasi terhadap *self-monitoring* yang

dilakukan. Ketiga hal ini berlangsung secara beriringan, yaitu pertemuan konseling, *self-monitoring*, serta pengisian instrumen kecanduan *game online*.

Secara keseluruhan, penurunan terjadi pada pertemuan konseling ketiga sampai dengan pertemuan ke delapan, hal tersebut terjadi karena peneliti telah melakukan implementasi teknik yaitu dengan menggunakan teknik *self-management* sehingga AS sudah dapat memiliki keyakinan baru, yang kemudian mempengaruhi perilaku yang dimunculkan. Keempat aspek dalam kecanduan *game online* mengalami penurunan, dapat dilihat dari hasil sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. *Excessive use* merupakan perilaku penggunaan yang berlebihan terhadap sesuatu, di sini penggunaan berlebihan konseli dalam bermain *game online*, dan dimunculkan pada perilaku seperti kehilangan waktu tidur karena bermain *game* hingga larut malam, kemudian lebih senang bermain *game online* dibanding bermain dengan teman di luar *game online*, lebih senang bermain *game* dibanding harus berkumpul dengan teman di dunia nyata, kemudian sering sekali lupa makan karena terlalu fokus bermain *game online*. Lalu *negative repercussion* yang dimunculkan dengan perilaku seperti lebih mengutamakan bermain *game online* dibandingkan harus mengerjakan PR, membolos ke warnet untuk bermain *game online* padahal izin ke orang tua pergi sekolah, sulit

melakukan sosialisasi dengan teman di kelas, misalnya mengobrol di kelas.. Aspek *withdrawal* yang terlihat misalnya menggerutu ketika koneksi internet sedang kacau atau tidak lancar dan juga menjadi kesal jika orang lain menggunakan koneksi *wifi* yang sama untuk download pada saat sedang bermain *game online*, hal ini berkaitan dengan emosi yang dirasakan oleh AS, kemudian meluap-luap hingga akhirnya tidak terkontrol. Kemudian aspek *tolerance* yang terlihat misalnya, pembelian *item-item game* yang membuat AS menjadi terus-menerus ingin membeli sehingga membuat uang jajan AS tidak cukup atau bahkan kurang.

Adapun salah satu faktor yang berperan penting dalam keberhasilan penelitian ini, yaitu adanya *self motivation* dari diri AS, sehingga penerapan intervensi menggunakan teknik *self-management* berhasil dilakukan pada AS untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh AS. Peneliti menggunakan *self-monitoring* sebagai *controlling* dalam melakukan komitmen dengan AS untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online*. Kemudian dampak yang dihasilkan oleh konseli yaitu menjadi lebih positif karena, perilaku kecanduan *game online* yang dirasa merugikan bagi AS, setelah dilakukannya intervensi maka menjadi berkurang, sehingga AS bisa melakukan kegiatan atau hal-hal yang lebih bermanfaat seperti dapat mengatur pola makan dan pola tidur yang lebih baik, lebih bisa

menghargai waktu, juga dapat bersosialisasi dengan teman di dunia nyata seperti di kelas atau di lingkungan rumahnya.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Berikut keterbatasan selama melaksanakan penelitian:

1. Jadwal kegiatan konseli yang padat, sehingga peneliti sulit menentukan jadwal konseling.
2. Penelitian menggunakan *Single Subject Research* dengan desain A-B, tidak bisa diamati langsung, sehingga untuk melakukan pengukuran, peneliti menggunakan instrumen kecanduan *game online* di setiap pertemuannya. Pengisian instrumen yang telah dilakukan lebih dari satu kali akan menyebabkan konseli mengingat butir pernyataan, dengan begitu peneliti mengantisipasi agar tidak terjadinya pengingatan yang dilakukan konseli dalam mengisi instrumen.