

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Adiksi Game Online Pada Siswa Generasi Z

Sri Muliya Hidayani

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Korespondensi penulis: srimuliahidayani@gmail.com

Luk Luk Yata Lalak Muslimin

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

I Nyoman Rajeg Mulyawan

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Jl. Seroja No.57, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80235

Abstract. *Online game addiction is a chronic and compulsive behavior to satisfy oneself and cause problems in the education world of generation Z. This research aims to determine the effect of the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach through group counseling services on efforts to reduce online game addiction for Z generation students. class VII B SMP 1 Denpasar. This type of research is a quantitative experiment using a one-group pretest and posttest research design involving 5 generation Z students of class VII B SMP 1 Denpasar who were detected to be addicted to online games. The method applied to collect data in this research used questionnaires and observation. The results of this research with a significance value of $0.001 < 0.005$ can be concluded that group counseling services are effective in reducing online game addiction.*

Keywords: *Online Game Addiction, Z Generation, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Group Counseling*

Abstrak. Adiksi game online merupakan perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri dan menimbulkan masalah pada dunia pendidikan generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui layanan konseling kelompok terhadap upaya penurunan adiksi game online siswa generasi Z kelas VII B SMP 1 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one-group pretest dan posttest dengan melibatkan 5 siswa generasi Z kelas VII B SMP 1 Denpasar yang terdeteksi mengalami adiksi game online. Metode yang diterapkan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner angket dan observasi. Hasil penelitian ini dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif mengurangi adiksi bermain game online.

Kata kunci: Adiksi Game Online, generasi Z, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Konseling Kelompok

LATAR BELAKANG

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari akun website resmi Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) tahun 2020 mengenai hasil sensus penduduk, data memberikan gambaran bahwa sebagian besar berasal dari generasi milenial (25,87%) dan generasi Z (27,94%) dari total penduduk Indonesia 270,20 juta jiwa. Dan diperkirakan akan mengalami bonus demografi pada tahun 2030. Oleh karenanya, generasi ini diharapkan mampu menjadi karakter kuat dan menjadi tombak perjuangan masa kejayaan Indonesia kedepan. Idealnya, keberadaan

generasi Z atau yang akrab dikenal gen Z, sekarang banyak menduduki bangku sekolah menengah pertama (SMP) memegang peran yang sangat penting dalam memberikan pengaruh nasib perkembangan Indonesia kedepan.

Game online merupakan sebuah hal yang tidak asing lagi yang sudah menjadi trending saat ini, dapat dimainkan dengan menggunakan computer maupun smartphone. Pada era digital ini seperti sekarang ini dimana perkembangan zaman semakin canggih, game online sudah menjadi gaya hidup mulai dari Anak-anak, remaja hingga dewasa. Game online sudah menjadi idola bagi semua masyarakat di Indonesia karna dapat dijadikan hiburan setelah lelah beraktivitas. Tetapi bermain game online tidak semua orang bisa mengontrol dirinya dengan baik, sehingga menjadi adiksi (Burhan Affandi, 2013). Siswa dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap adiksi game online dari pada orang dewasa. Masa Siswa yang berada periode ketidak stabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan halhal yang baru (Jordan dan Andersen, 2016).

Adiksi merupakan ketergantungan yang menetap & kompulsif dalam suatu perilaku & zat. Adiksi/adiksi game online ditandai sejauh mana seorang bermain game online secara berlebih yang bisa berpengaruh negatif bagi pemain game tersebut (Weinstein, 2010). Berdasarkan hal diatas maka perlunya mencegah agar tidak ketergantungan game online. Adiksi/adiksi bermain game online itu dapat memicu perilaku negatif seperti mencuri uang untuk membeli kuota, berbicara kasar dan kotor, bolos sekolah, perubahan pola makan dan istirahat, mengganggu kesehatan Siswa (Anderson dan Young, 2007).

Adapun populasi siswa kelas VII SMP 1 Denpasar sebanyak 322 siswa dan yang dijadikan subjek oleh peneliti adalah siswa kelas VII B karena berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling kelas ini cenderung memperlihatkan ciri-ciri adiksi gadget, kemudian berdasarkan hasil olah data penyebaran angket di SMP 1 Denpasar, peneliti mengidentifikasi terdapat 5 Siswa gen Z yang terjaring adiksi game online. Hasil tersebut diperoleh dari penyebaran instrument (angket) tentang adiksi game online yang diberikan kepada siswa gen Z kelas VII B SMP 1 Denpasar.

KAJIAN TEORITIS

1. Adiksi Bermain Game Online pada siswa generasi Z

Muhazir & Ismail (2015) dalam penelitiannya mendata generasi Z ini berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia. Selain itu, para ahli menyatakan karakteristik generasi Z cukup unik dan berbeda dari generasi sebelumnya karena kehadirannya sangat lekat dengan dunia digital sehingga dijuluki sebagai generasi minim Batasan (*boundary-less generation*).

Perilaku sehari-harinya tidak jauh dari pengaruh teknologi yang memiliki dampak positif dan negatif.

Game online adalah sebuah permainan yang dimainkan di dalam jaringan baik LAN (*Local Area Network*) maupun internet. Game yang berbasis elektronik dan visual yang memanfaatkan teknologi media visual elektronik dan menyediakan server-server tertentu agar bisa dimainkan secara bersamaan. Game online tidak lepas juga dari teknologi perkembangan computer dan jaringan computer itu sendiri. Meledaknya game online merupakan cerminan dari pesatnya jaringan computer yang dulu bersekala kecil sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Berikut game online yang berkembang di Indonesia bahkan di dunia : Free Fire, Mobile Legend, Pubg, Hago, Point Blank.

Game online dimulai sejak tahun 1969, ketika ketika untuk dua orang dikembangkan dengan tujuan awal pendidikan. Kemudian pada awal thun 1970, sebuah system dengan kemampuan *time sharing*, yang disebut plato, diciptakan untuk memudahkan siswa belajar secara online, dimana beberapa penggunaan dapat mengakses komputer secara bersamaan menurut waktu yang diperlukan dua tahun kemudian, muncul plato IV dengan kemampuan grafik baru yang digunakan untuk menciptakan permainan untuk banyak pemain.(I Wayan Adi Sutisna 2015). Sedangkan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Pecandu berarti penggemar”, sedangkan “adiksi di artikan sebagai kelekatan pada sesuatu yang di sukai”.

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku adiksi game online adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain game online menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikanya.

Adapun aspek-aspek adiksi gaame online menurut Chen dan Chang (2008:45-48) dalam Asian Journal of Health and Information Sciences, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek adiksi game online. Keempat aspek tersebut adalah: 1). *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus) 2). *Withdrawal* (penarikan diri) 3). *Tolerance* (toleransi) 4). *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Faktor adiksi game online menurut Immanuel (2009) yaitu dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal). 1) Faktor Internal meliputi: a). Keinginan-keinginan yang kuat dari diri Siswa untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online. b). Bosan. c). Rasa bosan yang dirasakan siswa keika berada di rumah atau di sekolah d). Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja. 2) Faktor Eksternal meliputi: a). Lingkungan,

Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online. b). Hubungan sosial, Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga Siswa memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan. c). Harapan, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Ciri-ciri adiksi game online, Aqila Smart (2010:26) mengemukakan “Ciri-ciri adiksi bermain game online” yaitu: 1) Lamanya waktu bermain video game semakin bertambah. 2) Terus-menerus memikirkan kegiatan bermain video game, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar video game. 3) Ingin mengurangi atau berhenti bermain video game, tapi tidak berhasil. 4) Gelisah atau lekas marah ketika dilarang bermain video game. 5) Bermain game untuk melarikan diri dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman. 6) Lebih memilih bermain game daripada bermain dan berkumpul dan berkumpul dengan teman seusianya. 7) Setelah kalah, seseorang tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain. 8) Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain video game.

Adapun dampak negatif adiksi game online bagi psikologi menurut Aqila Smart (2010:47) “Dampak yang bisa muncul pada seseorang yang sudah mulai adiksi dalam permainan game adalah sebagai berikut”: 1). Pribadi yang kaku, 2) Pemasah, 3) Pengkhayal/*dreamer*, 4). Depresi 5) Neuropathy dan tremor di jemari

2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. Gantina Komalasari (2016:201).

Gantina Komalasari (2016:201) mengemukakan bahwa: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada REBT adalah pemikiran individu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dibuat kesimpulan bahwa pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang

bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki klien (yang memberi dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional.

Tujuan pendekatan REBT menurut Gantina Komalasari (2016:213) Tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT diantaranya sebagai berikut: 1). Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif 2). Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. 3). Membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

Adapun menurut Gantina Komalasari (2016: 215) Tahap-tahap konseling REBT yaitu:

1. Tahap 1: Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
2. Tahap 2: Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.
3. Tahap 3: Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus-menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menggunakan desain penelitian Quasi-Experimental dengan rancangan One Group Pre-test and Post-Test. Hasil perbedaan antara kondisi pretest dan posttest merupakan hasil penerapan penggunaan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang bertempat di SMP 1 Denpasar dengan populasi sebanyak 332 siswa kelas VII SMP 1 Denpasar dengan sampel gen Z kelas

VII B SMP 1 Denpasar yang terjaring memiliki ciri-ciri adiksi game online berdasarkan observasi kelas dan wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling. Sampel terdiri dari 5 orang siswa dan data tersebut diperoleh dari penyebaran instrument (angket) tentang adiksi game online

Angket keseluruhan item sebanyak 20 butir soal pertanyaan, disusun menggunakan skala likert. dimana setiap item disediakan 5 alternatif jawaban menggunakan skala likert untuk dipilih sesuai dengan keadaan yang sering dialami Siswa. Item Positif (+) SS = Sangat Setuju skor 5, S = Setuju skor 4, KS = Kurang Setuju skor 3, TS = Tidak Setuju skor 2, STS = Sangat Tidak Setuju skor 1. Adapun item negative (-) SS = Sangat Setuju skor 1, S = Setuju skor 2, KS = Kurang Setuju skor 3, TS = Tidak Setuju skor 4, STS = Sangat Tidak Setuju skor 5.

Dengan demikian skor maksimal ideal, skor minimal ideal, standar deviasi ideal dan pedoman pengkatagorisasi dapat dihitung sebagai berikut: S_{max} ideal = $20 \times 5 = 100$, S_{min} ideal = $20 \times 1 = 20$, $M_i = 60$ dan $SD_i = 13,3$. Selanjutnya untuk pengkatagorian skor dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

1. $M_i + 1 S_{di} \dots M_i + 3 S_{Di}$ interval 73 s/d 76 kualifikasi tinggi
2. $M_i - S_{di} \dots < M_i + 1 S_{Di}$ interval 47 s/d 73 kualifikasi sedang
3. $M_i - 3 S_{di} \dots < M_i - 1 S_{Di}$ interval 20 s/d 47 kualifikasi rendah

Dalam penelitian ini menggunakan uji t-test yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi adiksi game online pada Siswa. Dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{(N - 1)}}$$

Keterangan: D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

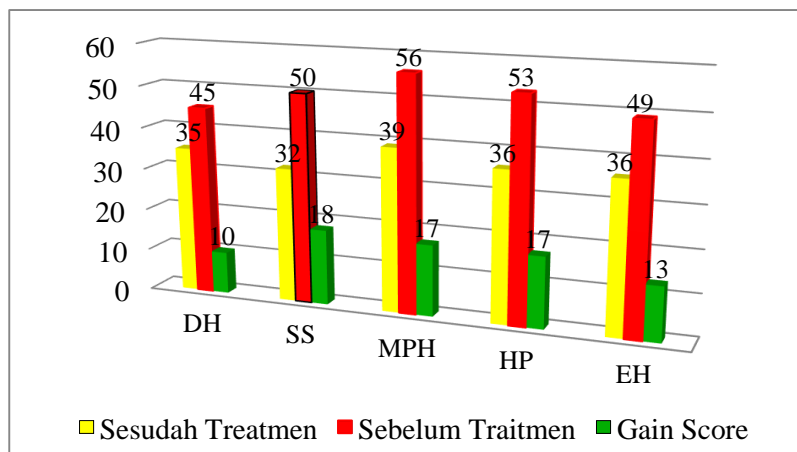
a) Hasil Data Pre-test adiksi Bermain Game Online

Hasil *pretest* 5 siswa terjaring adiksi game online tersebut dianalisis menggunakan pengolahan data SPSS versi 20.0. Adapun skor dan presentase angket yang diperoleh yaitu: Responden AAGW skor 45, IWKW skor 50, IKDGB skor 56, IKRP skor 53, AAWS skor 49 dengan jumlaaj total 253 dengan rata-rata 50,6 termasuk

kedalam kategori sedang. Setelah mengetahui rata-rata siswa yang memiliki adiksi bermain *game online* dalam kategori sedang, maka diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT kepada 5 orang Siswa tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam empat kali pertemuan. Alokasi waktu dalam setiap pertemuan adalah 1 x 45 menit dengan 4 kali pertemuan dihari yang berbeda.

b) Hasil Pos-test adiksi Game Online

Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali adiksi game online pada 5 Siswa Gen Z di SMP 1 Denpasar. Adapun hasil *post-test* adiksi game online pada Siswa sebagai berikut: AAGW skor 35, IWKW skor 32, IKDGB skor 39, IKRP skor 36, AAWS skor 36 dengan jumlah total 178 dengan rata-rata 35,6 termasuk kedalam kategori rendah. Setelah dilakukan konseling kelpok didapat hasil *pre-tes*, *post-test*, dan *gain score* dapat dilihat pada grafik 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Grapik Hasil *pretest*, *posttest* dan *gain score*

Berdasarkan grafik 1 diatas dapa diketahui bahwa perbandingan kondisi mengenai penurunan adiksi bermain game online sebelum dan sesudah mendapatkan layanan. Sebelum diadakan layanan konseling kelompok mengenai adiksi bermain game online, anggota kelompok termasuk dalam katagori sedang dengan score 50,6 dengan spesifikasi semua anggota kelompok yang berjumlah 5 orang. Setelah anggota kelompok mendapatkan treatmen berupa konseling kelompok, terjadi perubahan yaitu penurunan adiksi bermain game online dengan katagori rendah dengan score 35,6.

c) Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_0 : Layanan tidak dapat mengurangi adiksi pada game online.

Ha :Layanan dapat mengurangi adiksi pada game online.

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi adiksi bermain game online dan seberapa besar skor adiksi sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *ttest*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan $df=N-1=5-1=4$ dengan taraf signifikan (α) 0,05.

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test* konseling kelompok untuk mengurangi adiksi game online, penghitungan adiksi game online pada Siswa dilakukan dengan menggunakan *software SPSS v.23* di dapatkan hasil; sebagai berikut:

Tabel 1. Uji t paired sample T-Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post test	15,0000	3,39116	1,51658	10,78931	19,21069	9,891	4	,001

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *t* adalah 19,21069, mean 15.00000, 95% *confidence interval of the difference*, lower = 10.78931 dan upper 19.21069. *df* = 4, dengan ketentuan *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($9,891 > 0,7293$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan nilai distribusi tabel *t* satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti lakukan, dengan demikian adiksi game online pada Siswa di SMP 1 Denpasar. Mengalami perubahan setelah dilakukan layanan konseling kelompok. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi adiksi game online pada Siswa di SMP 1 Denpasar.

Dari hasil uji *t*, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya perubahan pengurangan skor adiksi game online setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*. Siswa dengan *Z* yang pada kondisi awal memiliki skor sedang, setelah diberikan konseling mengalami penurunan skor adiksi. Oleh karena itu nilai signifikan pada hasil uji *t* 0,001 yang dimana bisa

dibilang kurang dari 0,05 yang artinya adanya penurunan adiksi siswa generasi Z pada game online yang ada di SMP 1 Denpasar efektif.

Pembahasan Penelitian

a) Gambaran adiksi bermain game online di SMP 1 Denpasar.

Sebelum melakukan *treatment* ke siswa gen Z Kelas VIIB SMP 1 Denpasar, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket tentang adiksi bermain game online yang mempunyai 20 item pernyataan, yang akan dijawab oleh para siswa gen Z kelas VII B yang berjumlah 42 siswa. Tujuan disebarkannya angket kepada para siswa tersebut agar mengetahui katagori adiksi game online para siswa-siswi gen Z kelas VIIB. kemudian berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat Siswa 25% Siswa dengan kategori sedang, dan 75% Siswa dalam katagori adiksi game online (rendah).

Adapun Siswa yang memiliki tingkat adiksi game online (sedang) disebabkan karena Siswa cenderung gelisah ketika tidak bermain game online. Sedangkan Siswa yang memiliki dengan tingkat adiksi rendah dapat menyebabkan para Siswa lebih memilih bermain game online dari pada mengerjakan pr. Selain itu adanya Faktor eksternal yang timbul dari teman sebaya sehingga Siswa sulit untuk menghindari game online. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa Siswa dengan kategori adiksi game online dengan kategori (sedang) sebesar 25%, apa bila Siswa yang berada pada kategori kecaanduan game online (sedang) tersebut, dibiarkan akan menghambat proses belajar dan serta dapat mempengaruhi prestasi belajar para remaja.

Perilaku adiksi bermain game online terjadi dikarenakan pergaulan dilingkungan yang kurang terkontrol karna melihat teman-teman yang lain banyak yang bermain game online. Jika tidak ditangani akan merugikan remaja, selain itu juga perilaku adiksi bermain game online akan berdampak pada kesehatan mental maupun fisik.

Selanjutnya untuk pengkatagorian skor dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 2

N O	Kriteria	interval	Kualifikasi
1	$Mi + 1 Sdi \dots Mi + 3 SDi$	73 s/d 76	Penyimpangan prilaku tinggi
2	$Mi - Sdi \dots < Mi + 1 SDi$	47 s/d 73	Penyimpangan prilaku sedang
3	$Mi - 3 Sdi \dots < Mi - 1 SDi$	20 s/d 47	Penyimpangan prilaku rendah

Adiksi game online dapat dideskripsikan sebagai gangguan dalam mengontrol keinginan untuk bermain game online tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif (young, 2009). Adiksi game online memiliki 3 tingkatan adiksi yaitu adiksi ringan, adiksi sedang, dan adiksi berat. Hasil peneliian menunjukkan sebagian besar Siswa banyak mengalami adiksi game online teapi jika dibiarkan dan Siswa akan mengalami adiksi berat.

Sedangkan dikatakan adiksi ringan bila seseorang merasa antusias apabila ditanya tentang game online sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering menganuk dan mudah emosional dalam berbagai hal. Sedangkan seseorang dengan adiksi berat akan timbulnya sifat ingin menirukan karakter dalam game sehingga menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat, pada tingkat ini seseorang sudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain game (sianturi, 2016). Indikator adiksi game online diantaranya merasa terikat dengan game online sehingga merasa kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain game online dengan jumlah waktu yang meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waku untuk bermain game online, menghindari masalah bermain game online, merasa gelisah apabila tidak bermain game online.

b) Pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi adiksi bermain game online di SMP 1 Denpasar.

Uji pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku adiksi bermain game online sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan setelah diberikan layanan konseling kelompok, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku adiksi bermain game online, hal ini

dibuktikan dengan hasil uji hipotesis statistik dengan bantuan spss yakni t-test, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku adiksi bermain game online siswa gen Z kelas VII B SMP 1 Denpasar efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor perilaku siswa gen Z kelas VII B SMP N 1 Denpasar mengenai adiksi bermain game online sebelum mengikuti layanan konseling kelompok hasil pretest sebesar 50,6000 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menjadi 35,6000 dari hasil sig.(2-tailed) $0,001 < 0,005$ maka perilaku siswa adiksi bermain game online menjadi menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok. Jadi ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku para Siswa yang adiksi bermain game online di usun Segeleng Kecamatan Sakra efektif.

DAFTAR REFERENSI

- AA Kustiawan, M Or, AWB Utomo, M Or – 2019. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. CV. AE MEDIA GRAFIKA
- Adams, 20013. *Pengertian Genre Game* Jakarta: PT. Grasindo.
- Adams, E & Rollings, A. 2010. *Fundamentals of game design*. (2nd ed.). Barkeley, CA: New Riders.
- Adams. 2013. Pain Management in the Acute Care Seting. *International journal of therapeutic massage and bodywork*, 3 (1).
- Ameliya, R. S 2008. *Pelatihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game Pada Remaja*. Skripsi Pada Jurusan Psikologi Pendidikan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Bandung: tidak diterbitkan.
- Burhan Affandi, 2013. Pengaruh game online terhadap tingkat efektivitas komunikasi interpersonal pada kalangan pelajar kelas 5 sdn 009 samarinda. *eJurnal Ilmu Komunikasi*, 1(4): 177-189.
- Chen, C. Y & Chang, S.L., 2008. An Exploration of The Tendency Online Game Addiction Due to Use's Ling of Desige Featur. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, Vol. 3, No. 1-4, pp. 38-51.
- Chen, C.Y. & Chang, S.L. 2008. An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Features. *Asian journal of Health and Information Sciences*. Vol 3. No 1-4. Taiwan.
- Erford, T.Bradley. 2015, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Gantina Komalasari. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks. Gantina, Komalasari. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: INDEKS.
- Imanuel, N. 2009. Gambaran Profil Kepribadian pada Siswa yang Adiksi Game Online dan yang Tidak Adiksi Game Online. Skripsi dipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Jordan, C. j., % Andersen, S. L. 2016. Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10), 29-44 doi:10.1016/j.dcn.2016.10.004.
- Kustiawan, A.A., & Bayu Utomo, A.W. (2018). *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. Ae Media Grafika.
- Kusumadewi, Theodora Natalia. 2010. “*Hubungan Antara Adiksi Internet Game Online dan Keterampilan Sosial pada Siswa (Relation Between Internet Game Online Addiction and Social Skills in Adolescents)*.”
- Lutfiwati, S. 2018. “*Memahami Adiksi Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi Pendahuluan Memasuki abad 21 yang dimulai pada tahun 2001 , terjadi (ponsel) , dari era surat menyurat ke penggunaan ponsel dengan fitur canggih , mengambil foto, hingga mengikuti tren yang*.” *Journal of Sychology 1(1): 1–16*.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. “Adiksi Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya.” *Buletin Psikologi 27 (2): 148*.
- Prasetiawan, Hardi, dan Universitas Ahmad Dahlan. 2016. “*Upaya Mereduksi Adiksi Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok*.” 2(2).
- Prayitno & Erman Amti. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prilia, Yasmin Khoerunnisa. 2020. “Adiksi Game Online Pada Remaja.” *Adiksi Game Online Pada Remaja" Konseling kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotive Therapy untuk Mengurangi Adiksi Game Online Pada Siswa Kelas VII Smp 1 Ciparay 2(1)*.
- Putu, Desak, dan Eka Nilakusmawati. 2020. “*Hubungan Adiksi Bermain Game Online Terhadap*.” 9(3): 177–81.
- Rohman, Khabibur. 2019. “*Agresifitas Anak Adiksi Game Online*” *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak 2(1)*.
- Russoniello, Carmen & O'Brien, Kevin & Parks, J.. (2009). *Efektivitas Video Game Causal dalam Meningkatkan Mood dan Menurunkan Stres*. *Jurnal Cybertherapy dan Rehabilitasi*. 2. 53-66.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanty Fauzi. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Tirasmart.
- Weinstein, A. 2010. *Internet Addiction or Excessive internet Use*. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 36, 277-283.
- Yee,Nick. 2006. “*Motivations for Play in Online Games*.” *CyberPsychology & Behavior*. Vol 9. No 6 (772-775).
- Young, K. 2009. *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents*. *The American Journal of Family Therapy*, 36.