

STRATEGI BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENGATASI ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMP

Tiara Nuri Zahira *¹
Resti Okta Sari ²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
IKIP Siliwangi, Indonesia

*e-mail: tiaranurizahira.2211@gmail.com¹, restioktasari@fkip.unsri.ac.id²

Abstrak

Adiksi game online merujuk pada kondisi di mana seseorang terjerat dalam kebiasaan bermain game online dengan intensitas yang sangat kuat dan sulit untuk dilepaskan. Secara bertahap, terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game, tanpa memedulikan dampak negatif yang mungkin timbul pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai kecanduan atau adiksi game online yang terjadi pada peserta didik jenjang kelas 8 di MTs Ar-Riyadh. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan kontekstual mengenai bagaimana remaja mengalami kecanduan game online, serta dampaknya pada kehidupan sehari-hari mereka. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan pendekatan seminar yang dirancang khusus untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai risiko kecanduan game online kepada siswa. Seminar ini tidak hanya menyajikan materi informatif secara komprehensif tetapi juga melibatkan diskusi kelompok dan interaksi langsung, bertujuan untuk membangun kesadaran terhadap realitas kecanduan game online dan mendorong pemahaman mendalam. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mengenai kecanduan game online pada remaja. Dengan demikian, artikel ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya merestorasi keseimbangan dalam kehidupan remaja terkait penggunaan game online. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pengembangan strategi pendidikan dan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kecanduan game online di kalangan remaja.

Kata kunci: Strategi, Bimbingan Klasikal, Game Online, Kecanduan, Pencegahan

Abstract

Online game addiction refers to a condition where a person is trapped in the habit of playing online games with a very strong intensity and is difficult to get rid of. Gradually, there is an increase in the frequency, duration, or amount of time spent playing games, regardless of the negative impact that may have on him. This research aims to find out a general picture of online game addiction that occurs in 8th grade students at MTs Ar-Riyadh. Through this approach, research is expected to provide richer and more contextual insight into how teenagers experience online game addiction, as well as its impact on their daily lives. The method applied in this research involves a seminar approach specifically designed to provide students with an in-depth understanding of the risks of online game addiction. This seminar not only presents comprehensive informative material but also involves group discussions and direct interaction, aiming to build awareness of the reality of online game addiction and encourage in-depth understanding. The research results show a significant increase in the level of knowledge regarding online game addiction in teenagers. Thus, this article makes a positive contribution in supporting efforts to restore balance in teenagers' lives regarding the use of online games. The practical implications of this research can help develop more effective educational and intervention strategies to overcome the problem of online gaming addiction among adolescents.

Keywords: Strategy, Classic Guidance, Online Game, Addicted, Prevention

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin pesat, fenomena kecanduan game online di kalangan remaja menimbulkan tantangan serius terhadap kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi. Di tengah perkembangan teknologi informasi yang membawa manfaat yang tak ternilai harganya, game online yang menghadirkan dunia maya yang menarik telah menarik perhatian dan partisipasi yang besar di kalangan remaja. Menurut Adams dalam Putri (2022) menyebutkan bahwa game online adalah sebuah terobosan baru dalam dunia permainan. Sedangkan menurut

kamus besar bahasa Indonesia dalam Harahap (2023) game online diartikan sebagai suatu permainan yang pada saat dimainkan, pelakunya (pemainnya) sedang berada dalam jaringan (daring). Game online memiliki daya tarik bagi pengguna dengan menyajikan tampilan dan tantangan yang memikat, mendorong pemain untuk terlibat dalam permainannya. Tampilan dan tantangan yang dimiliki oleh game online menjadi faktor utama yang menarik minat para pemain. Menurut Sapto & Dina dalam Putri (2022) dengan angka 52 juta pengguna aktif game online, Indonesia menduduki peringkat ke-17 dunia sebagai pengguna aktif dan telah menyumbangkan setidaknya Rp. 8,7 triliun pada tahun 2019. Pemanfaatan game online untuk hiburan dapat memiliki dampak positif dengan memberikan sarana untuk mengurangi kelelahan dan stres. Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa banyak orang, termasuk siswa, cenderung bermain game online secara berlebihan. Mereka menggunakan permainan sebagai mekanisme pelarian dari tekanan kehidupan nyata, yang akhirnya dapat mengakibatkan kecanduan game online.

Menurut Young dalam Anggraini (2022) Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan dari teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Adiksi game online bukan sekadar masalah waktu luang yang terlalu banyak digunakan, melainkan telah menjadi fenomena kompleks yang dapat berdampak negatif terhadap aspek fisik, mental, dan sosial remaja. Banyak siswa yang menggunakan waktu dan uang mereka untuk bermain game online, menyebabkan efektivitas waktu belajar dan interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi berkurang. Akibatnya, siswa menjadi kesulitan untuk menyisihkan waktu guna kegiatan belajar dan berinteraksi sosial.

Dalam konteks ini, strategi bimbingan klasikal muncul sebagai pendekatan yang relevan dan efektif untuk membantu remaja mengatasi adiksi game online. Bimbingan klasikal tidak hanya melibatkan individu yang terkena adiksi, tetapi juga melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai bagian integral dalam proses pemulihan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai strategi bimbingan klasikal yang dapat diterapkan secara holistik guna mengatasi adiksi game online pada remaja. Pemahaman akan kebutuhan remaja untuk pengembangan diri dan kesadaran diri menjadi kunci utama dalam menyusun strategi bimbingan klasikal yang efektif. Dengan demikian, akan memberikan pandangan menyeluruh tentang bagaimana pendekatan bimbingan klasikal dapat menjadi fondasi kuat dalam membimbing remaja mengatasi adiksi game online dan membangun keseimbangan yang sehat dalam penggunaan teknologi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode seminar. Secara umum, metode seminar sering digunakan dalam konteks edukasi dan pelatihan untuk menyampaikan informasi kepada sekelompok orang dalam lingkungan yang lebih formal. Metode ini memungkinkan interaksi antara pemateri dan peserta, serta memungkinkan pertukaran gagasan dan pengetahuan. Metode seminar merupakan pendekatan yang melibatkan sesi presentasi, diskusi, dan interaksi antara pemateri (konselor atau fasilitator bimbingan) dengan peserta.

Materi Adiksi Game Online

Kecanduan game online adalah penggunaan game online secara terus-menerus dan berulang yang sering mengarah pada terganggunya kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan kecanduan game online adalah hilangnya kontrol atau kendali terhadap penggunaan berlebihan permainan yang terhubung dengan internet sehingga menyebabkan kegiatan sehari-hari terganggu. Kecanduan games diakibatkan karena penggunaan komputer atau video games yang berlebihan yang kemudian menyebabkan masalah emosional. Kecanduan games online biasanya karena bermain selama 10 jam per hari. Dalam kondisi seperti ini, efek psikologis dapat muncul seperti cemas, mudah tersinggung, emosional, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

Kecanduan game online ditandai oleh beberapa ciri yang mencerminkan dampak yang signifikan pada kehidupan individu. Pertama, kehilangan kontrol menjadi ciri utama, di mana seseorang tidak lagi mampu mengendalikan waktu yang dihabiskan untuk bermain game, bahkan

mengorbankan kewajiban sosial, pekerjaan, dan istirahat. Kedua, prioritas terbalik terjadi ketika individu yang kecanduan mengesampingkan tugas sehari-hari untuk memberikan prioritas pada permainan, bahkan mengabaikan aktivitas yang seharusnya lebih penting. Selain itu, gejala toleransi menjadi nyata, di mana individu merasa perlu menghabiskan lebih banyak waktu bermain untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama. Gejala penarikan diri turut muncul ketika terpisah dari game, menyebabkan rasa gelisah, marah, atau kecemasan yang intens. Selanjutnya, kehilangan minat dalam aktivitas lain dan isolasi sosial juga mencirikan kecanduan game, mengakibatkan penarikan diri dari hobi, pertemuan sosial, dan interaksi dengan keluarga. Masalah kesehatan fisik, seperti kurangnya tidur dan gangguan makan, sering terkait dengan kecanduan game. Gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan, juga bisa muncul sebagai dampak serius. Kehilangan pengendalian diri dan perilaku menyembunyikan aktivitas game, seperti berbohong kepada orang-orang terdekat, menunjukkan bahwa individu kehilangan kemampuan untuk membuat keputusan sehat terkait dengan kecanduan mereka. Keseluruhan, ciri-ciri ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas dan dampak negatif yang mungkin timbul dari kecanduan game online (Rohman, 2018).

Dampak negatif yang ditimbulkan oleh game online bagi pelajar melibatkan sejumlah aspek yang memengaruhi keseimbangan kehidupan dan prestasi akademis mereka. Pertama, peserta didik cenderung menjadi malas belajar, mengalihkan waktu luang mereka untuk bermain game online, sehingga mengurangi fokus pada kegiatan belajar. Selanjutnya, adanya kecenderungan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar resmi untuk memberikan ruang bagi permainan online dapat mengganggu disiplin belajar. Ketidakseimbangan antara waktu belajar dan tanggung jawab keluarga juga menjadi dampak serius, di mana peserta didik kehilangan waktu untuk membantu orang tua atau melakukan aktivitas belajar tambahan. Selain itu, penggunaan uang jajan atau uang sekolah untuk bermain game online menciptakan risiko penyelewengan dana yang seharusnya digunakan untuk keperluan yang lebih produktif. Lupa waktu dan terganggunya pola makan juga dapat diamati sebagai konsekuensi langsung dari keterlibatan intensif dalam permainan online. Selain dampak fisik, aspek emosional peserta didik juga terpengaruh, menciptakan ketidakstabilan emosional akibat efek yang dimiliki oleh game online. Dalam hal ini, jadwal beribadahpun dapat terlalaikan, dan peserta didik mungkin cenderung membolos sekolah demi kesenangan dari game online kesayangan mereka. Keseluruhan, dampak negatif ini menyoroti perlunya kesadaran dan manajemen yang lebih baik terhadap penggunaan game online di kalangan pelajar untuk memastikan keseimbangan dan kesejahteraan holistik mereka (Surbakti, 2017).

Untuk mengatasi kecanduan game online, diperlukan serangkaian langkah yang bersifat proaktif dan melibatkan perubahan perilaku. Langkah pertama yang penting adalah memiliki niat yang kuat untuk berhenti. Dalam hal ini, seseorang perlu bersungguh-sungguh dan membuat janji pada diri sendiri untuk tidak lagi terlibat dalam permainan game online. Dengan menyadari seberapa besar uang yang dikeluarkan untuk bermain game online di warnet, seseorang dapat lebih berpikir secara bijak dan mengurangi pengeluaran demi kebiasaan yang tidak produktif. Selain itu, mencari aktivitas lain yang positif dan bermanfaat, seperti berolahraga, membaca buku, atau terlibat dalam kegiatan sosial, dapat membantu mengalihkan fokus dan menghindari waktu luang yang dapat diisi dengan bermain game online. Pentingnya membatasi waktu bermain game juga tidak boleh diabaikan. Menetapkan jadwal bermain yang diikuti dengan konsisten dapat membantu individu untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk permainan tersebut. Hal ini dapat dimulai dengan batasan waktu harian yang kemudian secara bertahap dikurangi. Selain itu, menghindari bergaul terlalu erat dengan pemain game online juga menjadi strategi penting, karena pengaruh teman dapat mempengaruhi kembali ke kebiasaan lama. Terakhir, meminta bantuan dari orang terdekat juga merupakan solusi yang efektif. Meminta seseorang untuk menjadi pengingat setiap kali ada keinginan untuk bermain game online dapat memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dan bersinergi, individu dapat mengatasi kecanduan game online dan membentuk pola hidup yang lebih seimbang dan bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Game online memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan fisik dan psikologis remaja. Pengaksesan berlebihan terhadap game online dapat menyebabkan perubahan dalam pola pikir dan perilaku remaja, bahkan menyebabkan kecanduan yang dapat berujung pada dampak yang fatal, termasuk kelumpuhan dan kematian. Remaja yang terlalu sering terlibat dalam game online cenderung menjadi kecanduan, mengabaikan waktu dengan begitu antusias hingga melupakan kegiatan yang memiliki nilai positif. Dampak dari kebiasaan bermain game online yang berlebihan melibatkan berbagai aspek, seperti kurangnya perhatian terhadap kegiatan sosial, hilangnya kontrol terhadap waktu, penurunan prestasi akademik, gangguan dalam relasi sosial, dampak finansial, masalah kesehatan, dan gangguan fungsi kehidupan lainnya yang krusial. Salah satu bahaya utama yang timbul dari kecanduan game online adalah investasi waktu yang ekstrem dalam bermain, yang dapat mengakibatkan gangguan serius dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang kecanduan game online cenderung kehilangan kemampuan untuk mengatur waktu bermain, sehingga mengabaikan dunia nyata dan peran yang harus diemban dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pemberian strategi adiksi game online di MTs Ar-Riyadl melalui bimbingan klasikal yang difokuskan pada memberikan panduan, pengetahuan, dan dukungan kepada siswa untuk mencegah kecanduan bermain game online. Bimbingan klasikal adalah jenis layanan yang tersedia untuk seluruh siswa di dalam kelas. Ini mencerminkan bahwa proses bimbingan telah dirancang dengan baik dan siap untuk disampaikan secara terjadwal kepada siswa. Kegiatan ini melibatkan penyampaian informasi secara langsung oleh seorang pembimbing kepada siswa dengan tujuan membantu pertumbuhan anak dalam menentukan arah hidupnya (Fatimah, 2017). Pendekatan ini melibatkan serangkaian tindakan yang mencakup penyuluhan, konseling, pengembangan keterampilan hidup, serta dukungan kelompok. Langkah-langkah ini dirancang untuk secara efektif menangani faktor-faktor dan dampak kecanduan game online.

Langkah awal melakukan ice breaking dengan mengelompokkan siswa dan bermain tebak gambar, agar dapat meningkatkan semangat siswa. Pembelajaran di kelas harus dimulai dengan awal yang baik, penuh semangat, menyenangkan dan menumbuhkan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Ice breaking diberikan untuk memberikan rasa gembira yang bisa menumbuhkan sikap positif siswa dalam proses pembelajaran (Pujiarti, 2022). Pada tahap inti Guru BK menayangkan video menggunakan media LCD untuk menonton video materi terkait game online. Lalu siswa dan guru BK berdiskusi terkait video tersebut. Dan pemaparan materi menggunakan media Power Point, isi materinya yaitu (1) apa itu kecanduan game online (2) ciri-cirinya (3) dampak kecanduan game online (4) pencegahan dan solusi mengatasi kecanduan game online.



Gambar 1. Pelaksanaan ice breaking



Gambar 2. Diskusi dan penyampaian materi

Setelah berlangsungnya sesi diskusi pemaparan materi mengenai kecanduan game online pada bimbingan klasikal, para siswa terlibat dalam dialog yang menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang risiko dan dampak negatif dari kecanduan tersebut. Diskusi menggarisbawahi pentingnya kesadaran terhadap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi keseimbangan hidup mereka. Siswa terlibat aktif dalam berbagi pengalaman dan perspektif, menciptakan ruang terbuka untuk refleksi dan pertukaran ide. Melalui diskusi ini, siswa tidak hanya menerima informasi mengenai adiksi game online, tetapi juga mendapatkan wawasan tentang bagaimana memahami dan mengelola kecenderungan mereka terhadap permainan daring. Materi pemaparan menyentuh aspek-aspek seperti kesehatan mental, produktivitas, dan keterampilan sosial. Pemaparan ini memberikan landasan bagi siswa untuk merenungkan dan merencanakan strategi penggunaan game online yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Jadi penelitian ini memberikan konfirmasi bahwa kegiatan penyuluhan dan pembimbingan memiliki dampak positif yang signifikan dalam penanggulangan masalah kecanduan game online di kalangan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui upaya-upaya tersebut, terlihat adanya perubahan yang menguntungkan, menyiratkan bahwa penyuluhan dan pembimbingan memainkan peran krusial dalam membentuk pemahaman siswa tentang kecanduan game online.

KESIMPULAN

Strategi penerapan layanan bimbingan klasikal telah membawa dampak positif dengan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak perilaku kecanduan game online di MTs Ar-Riyadl. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pendekatan bimbingan dalam memberikan informasi yang relevan dan mendalam kepada siswa, sehingga mereka dapat lebih memahami konsekuensi negatif dari kecanduan game online. Dengan demikian, strategi ini membuka pintu menuju pemahaman yang lebih baik dan memberikan langkah awal yang penting dalam penanggulangan serta pengelolaan perilaku kecanduan game online di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42-47.
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2022). Edukasi Pencegahan Bahaya Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smpn Alok Maumere. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(8), 1645-1652.
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Harahap, A. C. P., Halim, A., Ilmi, A. A., Panggabean, M. D. P., Azizah, N., & Yanda, R. A. (2023). ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DAN STRATEGI GURU BK DALAM PEMBERIAN LAYANAN BK. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 1354-1364.

- Novrialdy, E., & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescent: What should school counselor do?. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 97-103.
- Pujiarti, T. (2022). Pengaruh penggunaan teknik ice breaking terhadap hasil belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(1), 30-35.
- Putri, S. A. R., Rahmawati, R., & Dalimunthe, R. Z. (2022). PROFIL KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH DASAR DAN IMPLIKASINYA BAGI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 8(2), 134-142.
- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat*, 2(1), 155-172.
- Sari, I. D. N., Silvianetri, S., & Syafwar, F. (2023). Dampak Kecanduan Game online pada Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan BK. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(2).
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).