

PELATIHAN “STRATEGI PENGELOLAAN DIRI” UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL PADA REMAJA DENGAN ADIKSI GAME ONLINE TINGKAT SEDANG

Prida Harkina¹, Rismijati E. Koesma², Esti Wungu³

¹Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

²Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

ABSTRACT: “SELF MANAGEMENT STRATEGY” TRAINING TO IMPROVE SELF-CONTROL IN ADOLESCENCE WITH MODERATE LEVEL ONLINE GAME ADDICTION

Introduction: These days, online game addiction phenomenon has increased, especially among middle school adolescences. Therefore, a prevential treatment is needed to avoid their addiction getting worse. One of the way is by strengthening adolescence' self-control in playing online game.

Purpose: The aim of this study was to determine the effect of “Self Management Strategy” training to improve self-control in adolescences with moderate level online game addiction.

Methods: This study used quasi experiment with A-B-A reversal design. The intervention was done by giving training that used behavior modification basic principle. Measurementof self-control was done in every phase A (when there are no treatment) and B (when treatment was given).

Results: According to the data obtained, there was an improvement found in self-control score in two respondents before and during the treatment given.

Conclusion:Self management strategy training can improve self control in adolescence with moderate level online game addiction.

Keywords: online game addiction, self-control, behavior modification, self management strategy

Pendahuluan: Fenomena kasus adiksi *game online* saat ini marak terjadi pada pemain remaja Sekolah Menengah Pertama. Oleh karena itudibutuhkan suatu penanganan pencegahan agar adiksi yang mereka alami tidak semakin memburuk. Salah satu caranyaadalah dengan memperkuat *self-control* pada remaja saat bermain *game online*

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri” untuk meningkatkan self-control pada remaja dengan adiksi game online tingkat sedang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dan menggunakan A-B-A reversal design. Intervensi yang dilakukan berbentuk pelatihan dengan menggunakan prinsip dasar *behavior modification*. Pengukuran terhadap self-control dilakukan di setiap fase A (saat tidak ada *treatment*) dan B (saat diberikan *treatment*)

Hasil: Berdasarkan data yang diperoleh selama pengukuran menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah skor *self-control* pada kedua peserta dari saat belum diberikan *treatment* ke pada saat *treatment* diberikan.

Simpulan: Pelatihan Strategi Pengelolaan Diri dapat meningkatkan *self-control* (kontrol diri) pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang.

Kata kunci: adiksi *game online*, self-control, behavior modification, strategi pengelolaan diri

PENDAHULUAN

Game online adalah permainan komputer yang dapat dimainkan oleh lebih dari satu pemain melalui sambungan internet. Dengan demikian, para pemain tidak harus berada dalam satu tempat tertentu dan tetap dapat memainkan permainan ini dari depan layar komputer mereka masing-masing, selama mereka tersambung melalui layanan internet. Selain itu, mereka juga tidak harus saling bertatap muka langsung, serta tetap dapat menjaga sifat

“anonim” antara satu sama lain, selama permainan berlangsung (Sanditaria, 2012).

Ada beberapa faktor yang membuat permainan *game online* menjadi permainan yang dapat menarik perhatian dan minat para pemainnya. Permainan ini biasanya dirancang dengan tampilan yang menarik, termasuk setiap gerakan, warna, juga suara yang bersifat menghibur. Selain itu, permainan dalam *game online* memiliki cara bermain dan aturan permainannya sendiri, serta biasanya melibatkan tema petualangan, pengaturan strategi, stimulasi, dan bermain peran. Keunikan cara bermain dan

penyelesaian masalah, yang berbeda-beda di setiap tingkatannya menjadi sesuatu yang menantang bagi para pemainnya. Bahkan dalam permainan *game online*, sebenarnya pemain tidak akan pernah menemukan kata "selesai" karena *game online* memang dirancang dengan tingkatan yang terus berkembang sehingga pemain tidak akan benar-benar dapat menuntaskan permainan (Griffiths, 2008).

Satu faktor lain yang menjadikan permainan *game online* menjadi permainan yang diminati oleh para pemainnya adalah karena terciptanya suatu dunia virtual dalam permainan *game online*. Dalam dunia virtual tersebut, pemain diberi kesempatan untuk mengkreasi lingkungan seperti apa yang ingin mereka masuki dalam permainan. Selain itu, pemain juga dapat "menciptakan" versi virtual dari diri mereka sendiri. Pemain dapat menentukan jenis kelamin, warna kulit, warna mata, warna dan jenis rambut, ras, pekerjaan, bahkan kemampuan yang dimiliki. Dalam kata lain, di dunia *game online*, pemain diberi kesempatan untuk menentukan diri mereka sendiri, sesuai dengan keinginan masing-masing. Hal ini adalah salah satu alasan mengapa para pemain *game online* memiliki perasaan keterlibatan yang kuat saat mereka sedang bermain *game online*. (Taylor, 2009; Jones, 2003)

Dalam banyak penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa permainan *game online* dapat menimbulkan ketertarikan yang tinggi pada para pemainnya sehingga menimbulkan keinginan untuk terus-menerus mengulangi kegiatan bermain *game online*. Kondisi ini adalah kondisi yang biasanya menjadi awal terjadinya tingkah laku adiksi atau kecanduan pada permainan *game online*. Para pemain yang berada pada tahap awal dari rangkaian terjadinya perilaku adiksi, perilaku mereka mengulangi kegiatan bermain *game online* adalah untuk memenuhi perasaan senang yang mereka rasakan saat mereka bermain permainan *game online* (Freimuth, 2008).

Perasaan senang yang kuat dirasakan oleh para pemain *game online* saat mereka sedang bermain *game online*, adalah salah satu bentuk simptom kriteria perilaku adiksi yang perlu dicermati, yaitu *euphoria*. Pemain merasakan perasaan senang dan nyaman saat bermain *game online*, serta merasa terlibat atau "masuk" ke dalam permainan. Situasi "senang" ini kemudian menjadi salah satu *reinforcement* (penguat) internal bagi para pemain untuk mengulangi perilaku bermain *game online*

mereka secara berulang-ulang, tidak terkecuali pada anak-anak (Clark, 2006; West & Brown, 2013).

Selain *reinforcement* internal tersebut, pada remaja yang bermain *game online*, terdapat pula *reinforcement* eksternal yang dapat menjadi penguat mereka untuk mengulangi perilaku bermain *game online*, yaitu mudahnya akses bermain *game online* melalui warnet khusus *game online* serta kurangnya pengawasan dari orang tua. Keberadaan warnet *game online*, yang masih berada di sekitar lingkungan rumah anak justru membuat orang tua merasa tidak khawatir akan dimana keberadaan anak selama mereka bekerja di siang hari ataupun di hari-hari libur. Banyak orang tua yang justru merasa terbantu dan menganggap bahwa dengan berada di warnet *game online*, anak jadi tidak bermain ke tempat-tempat lain yang tidak mereka ketahui dimana keberadaannya.

Reinforcements yang diterima remaja, baik dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan luar (eksternal), ini kemudian menjadi penguat bagi anak untuk mengulangi perilaku bermain *game online*. Mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka di warnet *game online* untuk bermain *game online*; merencanakan waktu bermain mereka, namun tidak menepati waktu bermain seperti yang direncanakan; memilih untuk bermain *game online* dibandingkan melakukan aktivitas lain yang harus dikerjakan (seperti belajar, mengerjakan tugas, tidur, makan), sehingga durasi waktu permainan mereka juga semakin meningkat dari sejak pertama kali mereka bermain *game online*. Selain itu, para remaja ini juga mulai merasakan perasaan tidak nyaman (gelisah) jika tidak bermain *game online* hingga menimbulkan keinginan untuk kembali bermain.

Ada enam simptom yang dapat digunakan sebagai kriteria penentu munculnya perilaku adiksi, yaitu *salience*, *euphoria*, *withdrawal*, *conflict*, *tolerance*, dan *relapses and reinstatement*. Ke-enam simptom kriteria tersebut harus muncul dalam tingkat yang tinggi untuk seseorang dapat dikatakan sudah mengalami kecanduan suatu perilaku tertentu. Selain itu, dari enam simptom kriteria tersebut, ada satu simptom kriteria yang dapat membedakan apakah perilaku seseorang sudah dapat dikategorikan sebagai tingkah laku adiksi ataukah masih dapat dikategorikan sebagai tingkah laku *high engagement* dalam konteks permainan *game online*. Simptom tersebut adalah simptom *withdrawal* (Charlton dan Danforth, 2007; West & Brown, 2013).

Dalam kata lain, seseorang dapat saja menghabiskan banyak waktu dalam bermain *game*

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

online dan merasakan perasaan senang dan keterlibatan yang tinggi saat bermain *game online*, namun tidak merasa cemas/gelisah saat tidak bermain *game online*. Namun saat individu merasakan perasaan cemas/gelisah saat mereka tidak melakukan kegiatan bermain *game online* (*withdrawal*), hal ini akan menjadi pemicu mereka untuk kembali mengulangi perilaku bermain *game online*, hingga perilaku akan ini terus menerus diulangi dan dapat menjadi perilaku adiksi (ketergantungan)(Charlton dan Danforth, 2007; Ningtyas 2012; West & Brown, 2013).

Berdasarkan pada perilaku yang ditampilkan oleh para remaja dalam bermain *game online*, terlihat bahwa beberapa perilaku tersebut mulai menunjukkan adanya simptom yang menjadi kriteria terjadinya perilaku adiksi. Di antaranya adalah : a) simptom *salience*, yang ditunjukkan dengan kegiatan bermain *game online* telah menjadi salah satu kegiatan yang mendominasi pikiran dan waktu dalam kehidupan remaja sehari-hari; b) simptom *euphoria*, yang ditunjukkan dengan adanya perasaan keterlibatan dan perasaan senang yang kuat dirasakan remaja saat bermain *game online*, yang membuat mereka memilih untuk menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online* meskipun mereka tahu kalau ada kegiatan lain yang harus mereka lakukan; serta c) simptom *tolerance*, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan durasi waktu permainan mereka dari sejak pertama kali mereka bermain *game online*. Selain ke-tiga simptom tersebut, para remaja ini juga sudah menunjukkan munculnya simptom *withdrawal*, sebagai simptom yang menentukan apakah suatu perilaku sudah dapat dikategorikan sebagai tingkah laku adiksi ataukah belum. Simptom *withdrawal* ini terlihat dari adanya perasaan tidak nyaman (gelisah) jika mereka tidak bermain *game online*. Menurut mereka, hal ini juga menjadi salah satu alasan yang memicu munculnya keinginan untuk terus-menerus bermain *game online*, yaitu untuk mengurangi perasaan gelisah tersebut.

Meskipun belum dapat dikategorikan mengalami tahapan adiksi tingkat tinggi bermain *game online* karena tidak semua simptom kriteria adiksi muncul dalam tingkat tinggi, namun perilaku yang ditunjukkan oleh para remaja pemain *game online* itu telah memperlihatkan adanya simptom kriteria penentu tingkah laku adiksi. Dapat dikatakan bahwa saat ini, para remaja pemain *game online* tersebut mengalami adiksi *game online* tingkat sedang.

Selain itu, perilaku yang ditunjukkan oleh para remaja pemain *game online* ini menunjukkan adanya *self-control* yang menurun, yang merupakan pola awal terjadinya suatu perilaku adiksi penuh. Dalam kata lain, meskipun belum dapat dikategorikan sebagai perilaku adiksi penuh, namun jika tidak dilakukan suatu bentuk pencegahan (tindakan preventif), perilaku bermain *game online* ini dapat mengarah para perilaku *out of control* (tidak terkendali) atau disebut juga tahap adiksi penuh(Goodman, 1990; O'Donoghue & Rabin, 1999).

Pada anak-anak yang bermain *game online*, bentuk tindakan *preventif* yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku bermain *game online* mereka saat ini menjadi suatu perilaku yang sepenuhnya adiksi adalah dengan memperkuat *self-control* remaja saat ini.

Self-control adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. *Self-control* merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, sehingga dengan memperkuat *self-control* remaja, diharapkan remaja dapat mengarahkan tingkah lakunya saat bermain *game online* dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan pengelolaan diri mereka(O'Donoghue & Rabin, 1999; Chaplin, 2006).

Satu cara yang dapat dilakukan untuk menguatkan *self-control* pada remaja yang mengalami adiksi *game online* tingkat sedang, adalah dengan melakukan perubahan perilaku mereka, dari perilaku tidak dapat mengarahkan diri dengan baik saat bermain *game online* menjadi perilaku yang lebih disiplin. Perubahan perilaku ini dapat dilakukan dengan mengajarkan suatu pelatihan strategi pengelolaan diri, yang menerapkan prinsip dari teori *behavior modification*. Prinsip-prinsip tersebut, antara lain : a) memunculkan kesadaran pada remaja mengenai pentingnya perubahan perilaku yang harus mereka lakukan; b) membantu para remaja menentukan tingkah laku mana yang ingin diubah, dimana tingkah laku tersebut harus dapat terukur dengan baik, c) membentuk *goal setting* (target perubahan tingkah laku), yang dapat dicapai; d) mengubah *setting/kejadian* sebelumnya untuk mencegah perilaku yang ingin diubah kembali terjadi; e) melakukan pencatatan akurat terhadap keberhasilan dan kegagalan target perilaku; dan f) membangun rencana untuk memberi *reward* pada diri sendiri saat berhasil memenuhi *goal* (Cormier &

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

Cormier, 1987; Young, 2007; Miltenberger, 2011; Sarafino, 2012).

Dalam penelitian ini, prinsip-prinsip *behavior modification* tersebut akan diterapkan pada tiga strategi, yang merupakan bagian dari pelatihan strategi pengelolaan diri. Pada tahap awal pelatihan, akan dilakukan pemberian *insight* pada para remaja tersebut dengan tujuan memunculkan kesadaran pada remaja mengenai pentingnya perubahan perilaku yang harus mereka lakukan dalam kegiatan bermain *game online*. Setelah itu, mereka akan diajarkan mengenai tiga strategi dalam pelatihan strategi pengelolaan diri. Ketiga strategi tersebut adalah : (1) strategi *self-monitoring*; (2) strategi *stimulus control*; dan (3) strategi *self-reward* (Cormier & Cormier, 1987; Miltenberger, 2011).

Dalam pelatihan strategi *self-monitoring*, prinsip *behavior modification* yang diterapkan adalah menentukan perubahan perilaku dan menentukan *goal setting* yang dapat dicapai. Dalam penerapannya, remaja akan diminta untuk menentukan sebuah target perubahan perilaku, yaitu : mengurangi durasi waktu bermain *game online* mereka sehari-hari. Setelah itu, para remaja tersebut diminta untuk menentukan *goal* yang dapat dicapai, yaitu : target durasi waktu bermain *game online*, yang akan mereka latihkan dalam sebuah sesi latihan mandiri (dalam *setting* kehidupan sehari-hari). Keberhasilan/kegagalan remaja dalam memenuhi target durasi waktu bermain *game online* pada latihan mandiri akan dicatat dan didiskusikan bersama.

Dalam pelatihan strategi *stimulus control*, prinsip *behavior modification* yang akan diterapkan adalah usaha untuk memodifikasi kejadian sebelumnya yang dapat mencegah individu mencapai *goal*-nya. Usaha ini dilakukan melalui diskusi mengenai hal-hal apa saja yang dapat menghambat para remaja tersebut dalam mencapai *goal* (berupa target durasi waktu bermain *game online*, yang disepakati sebelumnya) dan alternatif cara yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut. Hasil diskusi tersebut kemudian akan diaplikasikan oleh para peserta dalam kehidupan sehari-hari, melalui latihan mandiri.

Dalam pelatihan strategi *self-reward*, prinsip *behavior modification* yang akan diterapkan adalah adanya usaha untuk membangun rencana untuk memberikan *reward* pada diri sendiri saat berhasil memenuhi "*goal*" sehari-hari dan rencana memberikan hukuman saat gagal. Dalam penerapannya, penggunaan strategi *self-reward* tidak

dengan pemberian hukuman saat para remaja gagal memenuhi target waktu bermain *game online*, namun dengan menggunakan pemberian memberikan *reward* pada diri sendiri saat berhasil memenuhi target waktu bermain *game online* yang telah ditentukan. Hal ini dilakukan untuk membantu klien mengatur dan menguatkan tingkah laku mereka sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan (Cormier & Cormier, 1987; Miltenberger, 2011).

Self-monitoring, *stimulus control*, dan *self-reward* adalah tiga strategi dalam strategi pengelolaan diri yang diharapkan dapat melatih remaja untuk merubah perilaku bermain *game online* mereka yang berlebihan, sehingga juga akan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol dan mengurangi kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan. Selain itu, dengan pelatihan ini remaja juga diharapkan lebih dapat mengelola diri mereka dengan lebih baik lagi ke depannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan *quasi experiment*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *A – B – A Reversal Designs*, yaitu desain penelitian yang memfokuskan untuk melihat perubahan tingkah laku dari subjek melalui serangkaian pengukuran saat subjek tidak mendapatkan *treatment* dan saat mendapatkan *treatment*. Dengan demikian, pada desain ini diperlukan pengukuran berulang kali sehingga perubahan yang mungkin terjadi dapat termonitor. Pada rancangan ini, subjek akan melalui 3 fase atau tahap penelitian yaitu A (pengukuran saat tidak ada pemberian *treatment*), B (*treatment*), dan A kembali (pengukuran saat tidak ada *treatment*). Dalam rancangan ini, pengaruh pemberian *treatment* tersebut dapat dilihat dengan membandingkan hasil pengukuran saat subjek tidak mendapatkan *treatment* dan saat mendapatkan *treatment* (Todman & Dugard, 2001; Fife-Schaw, 2012).

Subyek penelitian adalah dua remaja berusia 12-14 tahun (Sekolah Menengah Pertama), yang mengalami adiksi bermain *game online* tingkat sedang. Pada penelitian sampel diambil ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner "Adiksi *Game Online* pada Remaja" yang dibuat berdasarkan kriteria tingkah laku adiksi dari J. Brown. Tujuannya untuk mengidentifikasi-kan remaja yang mengalami adiksi *game online* tingkat sedang, beserta aspek-aspek adiksi yang mempengaruhi perilaku yang

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

ditampilkan anak, berkaitan dengan kegiatan bermain *game online*. Kuesioner ini terdiri dari 45 item, dan mengukur enam kategori manifestasi simptom-simptom spesifik adiksi, yaitu *saliency*, *euphoria*, *conflict*, *tolerance*, *withdrawal*, serta *relapse and reinstatement* (Clark, 2006; West & Brown, 2013).

Kuesioner kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner "*Self Control* bermain *game online*" yang dibuat berdasarkan konsep yang diturunkan dari teori *self control personal*. Kuesioner ini terdiri dari 30 item, mengenai kemampuan subjek dalam mengendalikan pikiran (*cognitive*), keputusan (*decisional*), dan tingkah lakunya (*behavioral*) dalam bermain *game online*, yang merupakan tiga dimensi dari *self-control personal*. Selain itu, dalam penelitian ini juga digunakan lembar catatan untuk mencatat durasi waktu dan perilaku perilaku yang ditampilkan anak selama bermain *game online* remaja, setiap hari selama penelitian berlangsung (fase A dan fase B) (Averill, 1973).

Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilakukan selama sepuluh hari, dengan empat kali pertemuan tatap muka dan enam hari latihan mandiri. Pertemuan pertama diisi dengan materi, *sharing* pengalaman, *insight*, serta *goal setting* dan pembelajaran cara mencapai *goal*. Kemudian disepakati waktu 2 hari bagi peserta untuk melatih materi strategi pengelolaan diri yang telah diberikan pada pertemuan pertama, secara mandiri dalam situasi langsung di kehidupan sehari-hari. Pertemuan kedua dimulai dengan melakukan pengukuran Ob_1 (pengukuran pertama selama *treatment* diberikan), dan dilanjutkan dengan berbagi pengalaman selama peserta melakukan latihan mandiri di luar pertemuan, serta hambatan apa yang dihadapi. Kemudian peserta membuat *goal setting* baru, yang lebih sulit dari sebelumnya, untuk latihan mandiri berikutnya, beserta cara yang dapat dilakukan untuk mencapai *goal* tersebut. Setelah itu, kembali disepakati waktu 2 hari untuk melakukan latihan mandiri, dengan *goal* yang baru. Pada pertemuan ketiga, kembali dilakukan pengukuran Ob_2 (pengukuran kedua selama *treatment* diberikan), dan dilanjutkan dengan berbagi pengalaman selama peserta melakukan latihan mandiri kedua. Kemudian peserta membuat *goal setting* baru, yang mereka rasa lebih sesuai untuk mereka saat ini, untuk latihan mandiri berikutnya, beserta cara yang dapat dilakukan untuk mencapai *goal* tersebut, sesuai dengan pengalaman dari latihan mandiri sebelumnya.

Setelah itu, kembali disepakati waktu 2 hari untuk melakukan latihan mandiri, dengan *goal* yang baru. Pada pertemuan keempat, dilakukan pengukuran Ob_3 (pengukuran ketiga selama *treatment* diberikan), serta diisi dengan *review* dari pertemuan pertama, hingga ke evaluasi.

Analisis Data

Data kuantitatif dilihat dengan menghitung hasil pengukuran di setiap fase, baik di fase A (Oa_1-Oa_3), maupun di fase B (Ob_1-Ob_3) dengan cara setiap *item* dihitung berdasarkan skor dari setiap pilihan jawaban yang dipilih. Kemudian didapatkan skor dan disesuaikan dengan kategorisasi tingkat *self-control* yang sudah ditentukan. Sementara data kualitatif dihitung dengan mengolah data yang didapatkan dari hasil kegiatan pelatihan strategi pengelolaan diri, seperti ungkapan-ungkapan yang muncul selama diskusi berlangsung, catatan keberhasilan peserta dalam memenuhi target waktu bermain, catatan pelaksanaan latihan mandiri, sebagai indikator bahwa subjek telah mendapatkan *insight* untuk merubah perilaku bermain *game online*, yang berlebihan.

HASIL

Pengolahan Skor Self-Control

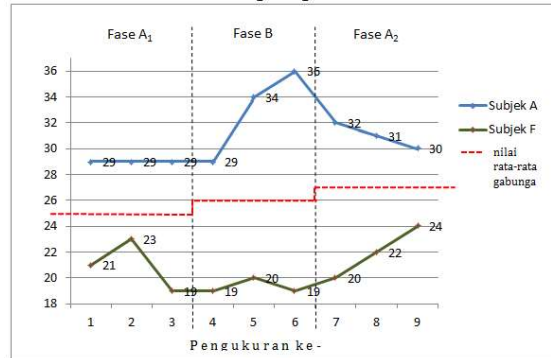
Perhitungan hasil pengukuran di setiap fase dilakukan untuk melihat apakah ada atau tidak ada peranan pemberian pelatihan "Strategi Pengelolaan Diri" terhadap peningkatan *self-control* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang. Penelitian ini menggunakan model desain penelitian $A - B - A$ *Reversal Design*, dimana fase A adalah fase saat tidak ada pemberian *treatment* (*baseline*) dan fase B adalah fase saat pemberian *treatment*. Perhitungan terhadap hasil pengukuran dilakukan dengan membandingkan rata-rata total skor "*Self-Control*" dari sebelum diberikan *treatment* (fase A_1) dan saat pemberian *treatment* (fase B). Berdasarkan perbandingan hasil rata-rata total skor "*self-control*" pada fase A_1 (sebelum diberikan *treatment*), fase B (selama diberikan *treatment*), dan fase A_2 (setelah diberikan *treatment*), didapatkan hasil bahwa hasil rata-rata skor total "*self-control*" pada fase sebelum diberikan *treatment* (Fase A_1) < fase pemberian *treatment* (Fase B) < fase setelah diberikan *treatment* (Fase A_2). Dalam kata lain, dapat dikatakan bahwa pelatihan "Strategi Pengelolaan Diri" dapat meningkatkan *self-control* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang.

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

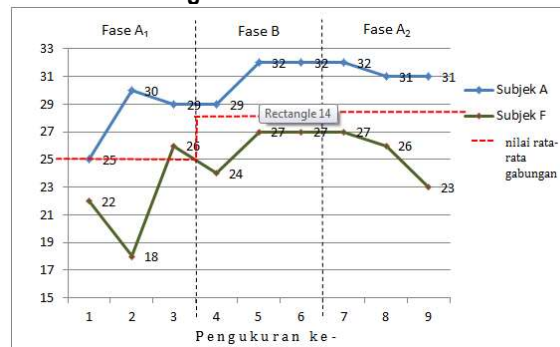
³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

Grafik 1. Pengolahan Skor *Cognitive Control*



Berdasarkan grafik 1, didapatkan suatu pola grafik mengenai nilai rata-rata *cognitive-control* kedua peserta saat sebelum mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₁), selama mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase B), serta setelah mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₂). Pola grafik yang tercipta, yaitu : terbentuk grafik menaik dari fase A₁ (sebelum mendapatkan pelatihan) menuju ke fase B (selama mendapatkan pelatihan), lalu kembali sedikit menaik saat di fase A₂ (setelah mendapatkan pelatihan).

Grafik 2. Pengolahan Skor *Decisional Control*



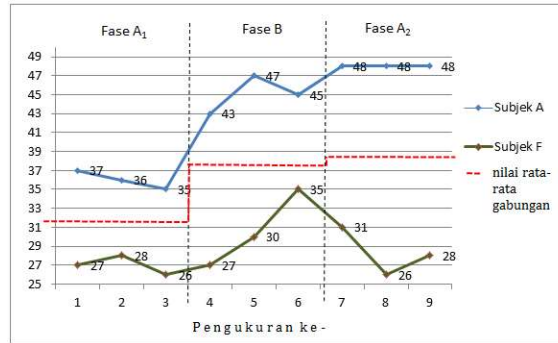
Berdasarkan grafik 2, didapatkan suatu pola grafik mengenai nilai rata-rata *decision-control* kedua peserta saat sebelum mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₁), selama mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase B), serta setelah mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₂). Pola grafik yang tercipta, yaitu : terbentuk grafik menaik dari fase A₁ (sebelum mendapatkan pelatihan) menuju ke fase B (selama mendapatkan pelatihan), lalu kembali sedikit menaik saat di fase A₂ (setelah mendapatkan pelatihan). Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa kemampuan mengambil keputusan dalam membatasi kegiatan bermain *game online* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang mengalami peningkatan setelah mendapatkan pelatihan strategi pengelolaan diri.

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

Grafik 3. Pengolahan Skor Behavior Control



Berdasarkan grafik 3, didapatkan suatu pola grafik mengenai nilai rata-rata *behavior-control* kedua peserta saat sebelum mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₁), selama mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase B), serta setelah mendapatkan latihan “Strategi Pengelolaan Diri” (fase A₂). Pola grafik yang tercipta, yaitu : terbentuk grafik menaik dari fase A₁ (sebelum mendapatkan pelatihan) menuju ke fase B (selama mendapatkan pelatihan), lalu kembali sedikit menaik saat di fase A₂ (setelah mendapatkan pelatihan). Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa kemampuan mengendalikan tingkah laku bermain *game online* dan memodifikasi stimulus berupa bermain *game online* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang mengalami peningkatan setelah mendapatkan pelatihan strategi pengelolaan diri.

Kesimpulan Hasil Skor Self-Control

Pelatihan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan *self control* bermain *game online* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang, dengan meningkatkan ketiga aspek dari *self control*, yaitu *cognitive control*, *decision control*, dan *behavior control*.

Gambaran Keberhasilan Peserta dalam Menjalankan Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri”

Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri” dilakukan selama sepuluh hari berturut-turut, yang terdiri dari : empat hari pertemuan tatap muka dan enam hari latihan mandiri. Latihan mandiri dilakukan sebanyak 3 kali, masing-

masing selama dua hari, diselingi setiap 1 kali pertemuan tatap muka. Dalam latihan mandiri, peserta diminta untuk membatasi waktu bermain *game online* mereka, sesuai dengan target waktu bermain *game online*, yang sudah mereka sepakati sebelumnya. Selain itu, peserta juga diminta untuk mempraktekan apa yang sudah didiskusikan dalam pertemuan tatap muka sebelumnya, agar mereka dapat memenuhi target waktu bermain *game online* dalam kehidupan sehari-hari.

Gambaran keberhasilan peserta dalam menjalankan target waktu bermain *game online* selama latihan mandiri Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri”, dapat dilihat berikut :

Tabel 1. Catatan Keberhasilan Peserta dalam Menjalankan Target Waktu Bermain Game Online selama Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri”

Subjek	Latihan 1 (3-4 jam/hari)		Latihan 2 (0-1 jam/hari)		Latihan 3 (0-3 jam/hari)	
	Hari 1	Hari 2	Hari 1	Hari 2	Hari 1	Hari 2
A	3,5 jam	4,5 jam	1 jam	0 jam	0 jam	3 jam
F	3 jam	4 jam	0 jam	0 jam	0 jam	1 jam

DISKUSI

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis terhadap data yang diperoleh, pelatihan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan *self control* bermain *game online* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang. Pelatihan “Strategi Pengelolaan Diri” efektif karena menggunakan

penerapan teori *behavior modification*, dengan dua pendekatan : a) Pendekatan *cognitive behavior*, yang digunakan untuk menumbuhkan *insight* pada peserta, terkait dengan kondisi tingkat adiksi *game online*; dan b) Pendekatan *self-management*, sebagai dasar latihan perubahan perilaku bermain *game online*.

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

Asumsi dasar dari pendekatan *cognitive behavior* adalah adanya proses kognisi yang menjadi mediasi bagi perilaku, pengalaman, dan perubahan perilaku yang diharapkan. Aspek kognisi dianggap memiliki peranan penting, terutama dalam mempertimbangkan berbagai perilaku yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan terhadap perilaku tersebut, dan mengambil keputusan terhadap perilakunya. Sehingga fokus pada pendekatan *cognitive behavior* adalah pada perubahan cara berpikir keliru yang kemudian menghasilkan latihan perubahan perilaku (Cao, Su, & Gao, 1991; Corey, 2012).

Oleh karena itu, pelatihan ini diawali dengan menumbuhkan *insight* pada para peserta mengenai kondisi adiksi bermain *game online* mereka. *Insight* ini ditumbuhkan melalui pemberian informasi mengenai tahapan adiksi *game online* beserta gejala perilaku yang ditampilkan pada setiap tahapannya. Dalam pelaksanaannya, kedua peserta mendapatkan *insight* setelah mengenali gejala perilaku adiksi *game online* tingkat sedang (atau tahap "beresiko" pada pelaksanaan pelatihan) sebagai perilaku yang juga mereka tampilkan, terkait dengan kegiatan bermain *game online* mereka sehari-hari. Hal ini terlihat dari jawaban yang diberikan oleh subyek penelitian, yang langsung menjawab kalau mereka menduga posisi mereka berada pada tingkat sedang (tahap "beresiko"), saat peneliti menanyakan pendapat mereka mengenai posisi tingkat adiksi bermain *game online* mereka saat ini, jika didasarkan pada gejala perilaku adiksi *game online* di setiap tahapannya. Kegiatan menghitung jumlah skor kuesioner "Adiksi *Game Online*", yang kemudian disesuaikan dengan kategorisasi tingkat adiksi bermain *game online* adalah cara yang dilakukan untuk membuktikan dugaan kedua peserta mengenai posisi tingkat adiksi bermain *game online* mereka saat ini. Hal ini dilakukan untuk memperkuat *insight* yang didapatkan kedua peserta sebelumnya (Freimuth, 2008; West & Brown, 2013).

Munculnya *insight* menunjukkan adanya kesadaran pada kedua peserta mengenai cara berpikir mereka yang selama ini keliru, terkait dengan kegiatan bermain *game online* mereka selama ini. Hal ini terlihat pada jawaban subjek A, yang mengatakan bahwa setelah diberikan informasi mengenai adiksi bermain *game online* serta tahapan adiksi bermain *game online*, A menjadi terpicik bagaimana jika A yang sampai pada tahap adiksi bermain *game online* tingkat tinggi. Menurut A, informasi ini menumbuhkan

kesadaran A mengenai kegiatannya bermain *game online*, padahal sebelumnya, dia tidak pernah memikirkannya. Baik A dan F kemudian sepakat bahwa dibutuhkan adanya suatu perubahan perilaku untuk mencegah agar mereka tidak sampai ke tahap adiksi bermain *game online* tingkat tinggi.

Pelatihan Strategi Pengelolaan Diri adalah suatu bentuk kegiatan yang terfokus pada perubahan tingkah laku. Dalam pelaksanaannya, program pelatihan strategi pengelolaan diri menerapkan teori *behavior modification*, yang diimplementasikan dalam tiga strategi, yaitu *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward* (Cormier & Cormier, 1987; Miltenberger, 2011).

Dalam pelatihan strategi *self-monitoring*, kedua peserta menentukan sebuah target perubahan perilaku, yaitu : mengurangi durasi waktu bermain *game online* mereka sehari-hari. Setelah itu, kedua peserta menentukan *goal* yang dapat dicapai, yaitu : target durasi waktu bermain *game online*, yang disepakati di setiap sesi latihan mandiri yang akan mereka lakukan. Dengan menentukan *goal* yang harus mereka capai di setiap sesi latihan mandiri dan menuliskannya dalam buku kerja peserta, hal ini memudahkan peserta untuk memantau durasi waktu bermain *game online* mereka, apakah sudah melewati target (*goal*) atau belum. Menentukan sebuah target perubahan perilaku dan menentukan *goal setting* yang dapat dicapai adalah salah satu prinsip utama dalam *behavior modification*.

Dalam pelatihan strategi *stimulus control*, prinsip *behavior modification* yang digunakan adalah adanya usaha untuk memodifikasi kejadian sebelumnya yang dapat mencegah individu mencapai *goal*-nya. Usaha ini dilakukan oleh peserta melalui diskusi bersama antar kedua peserta dan peneliti mengenai hal-hal apa saja yang dapat menghambat mereka dalam mencapai *goal* (berupa target durasi waktu bermain *game online*) dan alternatif cara yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut. Hasil diskusi tersebut kemudian akan diaplikasikan oleh para peserta dalam kehidupan sehari-hari, melalui latihan mandiri.

Dalam pelatihan strategi *self-reward*, prinsip *behavior modification* yang digunakan adalah adanya usaha untuk membangun rencana untuk memberikan *reward* pada diri sendiri saat berhasil memenuhi "*goal*" sehari-hari dan rencana memberikan hukuman saat gagal. Dalam pelaksanaannya, penggunaan strategi *self-reward* tidak merencanakan pemberian hukuman saat peserta gagal memenuhi target waktu

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

bermain *game online*. Strategi *self-reward* hanya menggunakan pemberian memberikan *reward* pada diri sendiri saat berhasil memenuhi target waktu bermain *game online* yang telah ditentukan. Hal ini dilakukan untuk membantu klien mengatur dan menguatkan tingkah laku mereka sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan (Cormier & Cormier, 1987; Miltenberger, 2011)

Dalam pembahasan teori *operant conditioning*, penggunaan *reward* dijadikan sebagai bentuk konsekuensi yang menyenangkan bagi individu, yang dapat memberikan penguatan terhadap terjadinya suatu tingkah laku. Efek dari stimulus yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (*reinforcer*) ini disebut *reinforcement*. Pada pelatihan strategi pengelolaan diri dalam penelitian ini, *reward* yang didapatkan oleh kedua peserta jika berhasil memenuhi target waktu bermain *game online* (*goal*) mereka, ditentukan oleh mereka sendiri. Kedua peserta dan peneliti melakukan diskusi bersama, menemukan kegiatan atau hal apa yang dapat menjadi *reward* bagi kedua peserta jika mereka berhasil memenuhi target waktu bermain *game online* (*goal*) mereka (Calhoun dan Acocella, 1990).

Selain *insight* yang ditumbuhkan pada kedua peserta sehingga menumbuhkan kesadaran akan perlunya perubahan perilaku, yang dilatihkan dalam ketiga strategi dalam pelatihan strategi pengelolaan diri, salah satu prinsip yang juga membuat pelatihan strategi pengelolaan diri ini bisa berhasil dalam memfasilitasi perubahan perilaku dari kedua peserta sehingga dapat meningkatkan *self control* peserta dalam bermain *game online* adalah karena dalam pelaksanaannya, peserta sendiri menentukan setiap langkahnya. Maksudnya, dalam pelatihan ini, peserta sendiri yang menentukan berapa banyak waktu bermain *game online* yang akan dikurangi (dan membentuk target waktu bermain *game online*), berapa lama waktu latihan mandiri yang akan mereka lakukan, alternatif cara apa yang akan mereka lakukan dalam mengatasi hambatan yang datang, serta *reward* apa yang dirasakan tepat untuk diri mereka sendiri. Dengan menentukan sendiri, peserta pada dasarnya membentuk suatu kontrak (perjanjina) dengan diri mereka sendiri, atau yang disebut dengan "*self-contracting*". Dengan demikian, peserta akan membangun rasa tanggung jawab terhadap program pelatihan yang sudah mereka rancang sendiri.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa prinsip yang mendasari pelatihan strategi pengelolaan diri dalam

penelitian ini dapat meningkatkan *self-control* bermain *game online* pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang. Pertama adalah adanya kesadaran dan kesiapan dari peserta untuk merubah perilaku bermain *game online* mereka selama ini, yang didapatkan melalui penumbuhan *insight* dari peserta. Lalu adanya komitmen peserta dalam menjalankan rencana program pelatihan.

Dalam program pelatihan sendiri, tiga strategi pengelolaan diri, yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, serta *self reward* yang diajarkan terbukti dapat meningkatkan *self control* bermain *game online* pada kedua peserta, dengan meningkatkan setiap aspek dari *self control*, yaitu *cognitive control*, *decisional control*, dan *behavior control*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

(a) Pelatihan Strategi Pengelolaan Diri dapat meningkatkan *self-control* (kontrol diri) pada remaja dengan adiksi *game online* tingkat sedang, dengan meningkat setiap aspek dari *self control*, yaitu *cognitive control*, *decisional control*, dan *behavior control*; (b) Kesiapan dan kesediaan peserta untuk merubah perilaku mereka, serta komitmen terhadap program pelatihan merupakan faktor yang mendukung pelaksanaan pelatihan ini sehingga dapat meningkatkan *self control* peserta dalam bermain *game online*.

Penelitian ini merupakan penelitian awal pengembangan intervensi untuk remaja yang mengalami adiksi *game online* tingkat sedang melalui pelatihan pengelolaan diri. Agar penelitian nantinya dapat diuji kembali secara empirik dan dilakukan uji efektivitas untuk mendapatkan pelatihan strategi pengelolaan diri yang terbukti efektif dalam meningkatkan *self-control* bermain *game online* pada remaja, penelitian dapat kembali dilakukan pada subjek yang lebih banyak, yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Daftar Pustaka

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com

- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (edisi ketiga). *Satmoko, RS (Penerjemah) New York: McGraw-Hill.*
- Cao, F., Linyan, S. U., & Gao, X. (1991). Control study of group psychotherapy on middle school students with Internet overuse. *Chinese Mental Health Journal, (05).*
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono). *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.*
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior, 23(3), 1531-1548.*
- Clark, N. L. (2006). *Addiction and the structural characteristics of massively multiplayer online games* (Doctoral dissertation, University of Hawaii at Manoa).
- Corey, G. (2012). Theory and practice of group counseling (Eight Edition). *USA: Brooks/Cole.*
- Cormier, W. H., Cormier, L. S., & Dryden, W. (1987). Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 1(3), 199-200.*
- Fife-Schaw, C. (2012). Introduction to quantitative research. *Research Methods in Psychology, 17.*
- Freimuth, M. (2008). *Addicted?: Recognizing Destructive Behaviors Before It's Too Late.* Rowman & Littlefield Publishers.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction, 85(11), 1403-1408.*
- Griffiths, M. (2002). *Gambling and gaming addictions in adolescence.* Oxford: Bps Blackwell.
- Jones, S. (2003). *Let the games begin: Gaming technology and entertainment among college students.* Pew Internet and American Life Project.
- Miltenberger, R. G. (2011). *Behavior modification: Principles and procedures.* Cengage Learning.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal, 1(1).*
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Addiction and self-control. *Addiction: Entries and exits, 169206.*
- Sanditaria, W. (2012). Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang. *Students e-Journal, 1(1), 32.*
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied behavior analysis: principles and procedures for modifying behavior.* Hoboken, NJ: Wiley.
- Taylor, T. L. (2009). *Play between worlds: Exploring online game culture.* Mit Press.
- Todman, J. B., & Dugard, P. (2001). *Single-case and small-n experimental designs: A practical guide to randomization tests.* Psychology Press.
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction.* John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior, 10(5), 671-679.*

¹ PridaHarkina Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Email : prida@malahayati.ac.id

² Rismijati E. Koesma Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : ceu_tetty@yahoo.com.sg

³ EstiWungu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Email : estiwungu@yahoo.com