

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik *Extinction*

1. Pengertian Teknik *Extinction*

Pengertian *extinction* adalah menghentikan *reinforcement* (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*. Teori yang digunakan adalah milik Skinner. Langkah-langkah teknik *extinction* (penghapusan) yaitu:

- a. Tentukan tingkah laku yang akan dibentuk atau dimunculkan.
- b. Bila tingkah laku ini ditampilkan, konselor berpura-pura tidak melihat adanya perilaku yang dimunculkan tersebut.
- c. *Extinction* akan lebih kuat bila dikombinasi dengan penguatan positif.¹⁴

Menurut Lesmana teknik *Extinction* merupakan salah satu teknik konseling *behavior* yang berarti penghapusan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.¹⁵ Teknik *Extinction* adalah bagian dari teknik *behavior* untuk menurunkan penguatan perilaku melalui respon-respon.¹⁶

Teknik *Extinction* sebagai modifikasi perilaku, maksudnya adalah aplikasi yang sistematis dari teknik dan prinsip-prinsip belajar untuk memperbaiki perilaku manusia dengan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan.¹⁷ Karakteristik yang paling penting dari modifikasi perilaku adalah menekankan definisi masalah dalam istilah perilaku yang bisa diukur dalam beberapa cara, dan

¹⁴ Gantina Komalasari, "*Teori dan Teknik Konseling*", (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 182.

¹⁵ M. Agus Slamet Wahyudi, *Jurnal Cendikia*: "Teknik Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Pada Korban Perceraian di SMP Diponegoro Sleman Yogyakarta", Vol. 15 No. 1, Januari 2017, hal. 90.

¹⁶ James L. Gibson, *Organizations Behavior, Structure, Processes*. Published by McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York, NY, 10020. Copyright © 2012 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. Previous editions © 2009, 2006, and 2003. (BUKU PDF), hal. 161.

¹⁷ Evi Syafrida Nasution, *Efektifitas Modifikasi Perilaku untuk Mengatasi Enuresis pada Anak*, JP3SDM, Vol. 4, No. 1 (2016), hal. 4

menggunakan beberapa perubahan dalam ukuran perilaku dari masalah sebagai indikator terbaik mengenai sejauh manakah masalah itu dapat dibantu.

Dalam kehidupan kita betapa sering kita dipengaruhi oleh *extinction*. Individu biasanya akan melakukan apa yang muncul secara alami dalam kegiatan sehari-hari mereka. Mungkin diperlukan beberapa pengulangan dari perilaku dan pemberian penguat (*reinforcement*) akan dikurangi apabila penurunan perilaku sudah benar-benar jelas terlihat dalam frekuensi.¹⁸ Namun demikian, efek dari perilaku akan masih tetap ada. Namun hal yang perlu diingat bahwa, *extinction* hanyalah salah satu dari beberapa kemungkinan penyebab berkurangnya perilaku yang tidak diharapkan.

Menurut Keenan Mickey, perilaku juga dapat berkurang karena beberapa hal diantaranya adalah *forgetting*. Dalam *forgetting*, perilaku berkurang sebagai suatu fungsi waktu setelah kejadian terakhir dari perilaku.¹⁹ *Extinction* berbeda dengan semua itu, pada *extinction* perilaku berkurang disebabkan oleh pemberian *reinforcement*.

Maka dapat dipahami bahwa teknik *Extinction* adalah Teknik *Extinction* sebagai modifikasi perilaku yang merupakan strategi untuk mengubah, menghapuskan atau menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dengan menghilangkan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus dengan respon, dimana respon yang muncul merupakan bentuk perilaku yang tidak diharapkan terhadap suatu stimulus tertentu.

Teknik *Extinction* dapat berupa instruksi digunakan untuk melemahkan tingkah laku negatif dengan memberhentikan penguat positif agar frekuensi respon mengalami penurunan. Lebih jelasnya teknik ini digunakan peneliti untuk menghentikan atau menghapus

¹⁸ Evi Berlian, *Perbedaan Efektifitas Terapi Applied Behavior Analysis Teknik Extinction Dengan Dan Tanpa Media Video Modelling Untuk Mengurangi Restricted Behavior Pada Anak Autism Spectrum Disorder*, (Skripsi Universitas Sumatera Utara, tidak diterbitkan 2017), hal. 28

¹⁹ *Ibid*, hal. 28

reinforcement pada tingkah laku Kecanduan *Game Online*, mengurangi perilaku kecanduan *Game Online*.

2. Tujuan Teknik *Extinction*

Salah satu cara mengurangi frekuensi perilaku yang tidak sesuai adalah memastikan perilaku tersebut tidak pernah diberi penguatan. Tujuan dari *extinction* yaitu untuk menghapus sesuatu dan mengurangi perilaku, ini disebut punahan. Jika timbulnya perilaku *operant* telah diperkuat melalui proses *conditioning* itu tidak diiringi stimulus penguat, kekuatan perilaku tersebut akan menurun bahkan musnah.²⁰

Menurut Evi Syafrida Nasution, tujuan metode *Extinction* adalah:

- a. Meminimalkan pengaruh reinforcement dari orang lain yang mungkin dapat meningkatkan munculnya perilaku yang tidak diharapkan.
- b. Memaksimalkan keberhasilan modifikasi perilaku.

Menurut Ivaan Lovass dalam Keenan Mickey, tujuan modifikasi perilaku Teknik *Extinction*:²¹

- a. Mengurangi perilaku bermasalah
- b. Mengalihkan kebiasaan pada perilaku tertentu
- c. Memunculkan perilaku tertentu dan konsekuensi dari perilaku tersebut menguntungkan, maka pelaku akan cenderung mempertahankan perilaku tersebut, demikian pula sebaliknya apabila konsekuensi dari perilaku itu dihilangkan maka pelaku tidak akan memunculkan lagi perilaku tersebut.

3. Prosedur Teknik *Extinction*

Prosedur penghapusan (*extinction*) adalah prosedur menghentikan pemberian penguatan pada perilaku yang semula dikuatkan sampai ke tingkat sebelum perilaku tersebut dikuatkan. Beberapa perilaku yang memerlukan prosedur penghapusan seperti tindakan mengacaukan kelas, tindakan agresif, amarah yang berlebihan, perilaku bukan belajar, dan

²⁰ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1998),

²¹ Evi Berlian, *Perbedaan Efektifitas Terapi...*, hal. 28

membual.²² Contoh sederhananya adalah Andi selalu melompat-lompat di atas tempat duduknya sambil berteriak-teriak ketika ia ingin menjawab pertanyaan dari gurunya. Hal itu ia lakukan supaya mendapatkan perhatian semua orang di kelas. Gurunya ingin merubah perilaku Andi dengan cara tidak memberi perhatian kepada Andi ketika ia bersikap berlebihan. Justru gurunya meminta Andi menjawab pertanyaan ketika ia sedang duduk diam. Perilaku ribut Andi tidak mendapat penguatan gurunya, sehingga diharapkan perilaku tersebut tidak berulang.

Dalam reinforcement ada dua prosedur, yaitu positive dan negative reinforcement. Begitu juga dengan *extinction*, Sebuah perilaku dapat mengalami pengurangan terlepas dari apakah karena diberi reinforcement positif atau negatif. Intinya, baik *reinforcement* maupun *extinction* adalah untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan. Namun ada dua hal yang membedakannya. *Pertama* yaitu apabila sebuah perilaku secara positif diberi penguatan, maka konsekuensinya akan dimunculkan atau ditambahkan setelah perilaku tersebut dilakukan. Oleh karena itu, pengurangan perilaku karena diberi *reinforcement* positif melibatkan pengurangan perilaku yang sebelumnya sudah diberikan setelah perilaku tersebut dilakukan. Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku menghasilkan konsekuensi penguatan, maka perilaku yang diinginkan pun tidak lama kemudian dapat terjadi.

Sedangkan jika dalam kasus *reinforcement* negative, perilaku dihilangkan atau dikurangi karena adanya stimulus *aversive*. Oleh karena itu *extinction* karena reinforcement negative mengakibatkan perilaku yang tadinya sudah ada penguatan bisa jadi berkurang atau bahkan musnah karena dihilangkannya penguat tersebut.

Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku mengakitkannya menghindari dari aversive stimulus maka secara otomatis perilaku tersebut akan berhenti. Contohnya seseorang memakai sejenis penutup telinga sewaktu bekerja di pabrik untuk mengurangi suara bising dari

²² <http://sketsacompangcamping.blogspot.com/> diakses pada 01 April 2020

berbagai peralatan perusahaan. Ketika penutup telinga itu tidak dipakai ternyata setelah itu merasa bunyi bising berkurang maka otomatis orang tersebut akan berhenti memakai penutup telinga tersebut. Perilaku memakai penutup telinga menjadi berkurang karena hal tersebut menjadi jalan keluar dari kebisingan suara di pabrik. Jadi, kesimpulan dari prosedur *extinction* adalah:²³

- a. *Reinforcer* positif diberikan tidak lama setelah perilaku.
- b. *Aversive* stimulus dihilangkan tidak lama setelah perilaku.

Atau bisa juga disimpulkan bahwa Hukum *Extinction* tersebut adalah *Law of Respondent Extinction* yakni hukum pemusnahan yang dituntut. Jika refleks yang sudah diperkuat melalui *Respondent conditioning* itu didatangkan kembali tanpa menghadirkan *reinforcer*, maka kekuatannya akan menurun. Jika timbulnya perilaku *operant* telah diperkuat melalui proses *conditioning* itu tidak diiringi stimulus penguat, maka kekuatan perilaku tersebut akan menurun bahkan musnah.

Berikut merupakan aturan yang ditawarkan untuk dapat menggunakan Teknik *Extinction* dalam mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Tahapannya adalah sebagai berikut:²⁴

a. Memilih perilaku yang diinginkan

- 1) Dalam memilih perilaku, pilihlah perilaku yang spesifik. Seperti perilaku memetik jari di kelas bukan perilaku membuat masalah di kelas.
- 2) Perlu diingat bahwa perilaku yang ingin dihilangkan kemungkinan akan bertambah buruk sebelum berangsur-angsur menghilang bahkan disertai dengan agresi. Oleh karena itu, pastikan keadaan dapat ditangani dalam menerapkan *extinction* pada perilaku yang dipilih.
- 3) Pilih perilaku yang dapat kamu kontrol penguatnya yang mempertahankan perilaku tersebut.

²³ <http://sketsacompangcamping.blogspot.com/> diakses pada 01 April 2020

²⁴ Hillman, Mengurangi Perilaku Yang Tidak Diinginkan Melalui "Extinction", *Jurnal Psikologi* Posted on May 18, 2010, <https://hillman2007.wordpress.com> diakses pada 01 April 2020.

b. Pertimbangan kesiapan

- 1) Jika memungkinkan, perhatikan alur seberapa sering perilaku yang tidak diinginkan muncul sesuai dengan program extinctionmu. Dalam fase ini, jangan mencoba untuk menahan penguat dari perilaku yang tidak diinginkan.
- 2) Identifikasi penguat dari perilaku yang tidak diinginkan, sehingga dapat menahan penguat tersebut dalam pemberian treatment.
- 3) Identifikasi perilaku alternative yang diinginkan dimana individu dapat diikat dengan itu.
- 4) Identifikasi penguat efektif yang dapat digunakan untuk perilaku alternatif yang diinginkan oleh individu.
- 5) Coba untuk memilih kondisi/*setting* dimana *extinction* dapat bekerja dengan sukses
- 6) Pastikan bahwa seluruh orang yang memiliki relevansi dengan program maupun dengan individu mengetahui sebelum program dijalankan. Hanya pada perilaku yang ingin dipadamkan dan/atau perilaku yang ingin diperkuat.

c. Menerapkan rencana

- 1) Beritahu individu mengenai rencana kerja sebelum mulai.
- 2) Aturan untuk menempatkan rencana yang memiliki efek diikuti
- 3) Setelah memperkenalkan program, secara penuh konsisten dalam menahan penguat seluruh bentuk perilaku yang tidak diinginkan dan memperkuat perilaku alternative yang diinginkan.

d. Menghentikan program dan evaluasi

Pada tahap ini peneliti mengahiri program dengan evaluasi dan penilaian seberapa berhasilkan program Teknik *Extinction* yang telah dijalankan.

Langkah penerapan Teknik *extinction* yang efektif menurut Martin & Pear antara lain:²⁵

- 1) Memilih tindakan yang akan dikurangi;

²⁵ Evi Syafrida Nasution, *Efektifitas Modifikasi Perilaku ...*, hal. 4

- 2) Pertimbangan Awal;
- 3) Melaksanakan rencana;
- 4) Menghentikan anak dari program

Sedangkan menurut Paul Alberto Anne Troutman, bahwa jika ingin menenrapkan Teknik *Extinction*, harus menggunakan beberapa langkah berikut secara berurutan, yaitu:²⁶

- 1) Menggunakan penguatan diferensial.

Seseorang memperkuat perilaku yang lebih tepat atau yang tidak sesuai dengan apa yang dilakukan. Misal, orangtua lebih memperkuat aktivitas belajar anak dikomputer daripada bermain *game*.

- 2) Menghentikan penguatan (pelenyapan).

Dengan menarik penguatan positif terhadap perilaku tidak tepat atau tidak pantas.

- 3) Menghilangkan stimuli yang diinginkan

Ada dua opsi dalam menghilangkan stimuli, yaitu :

- a) *Time-out* (disetrap). Yaitu menjauhkan penguatan positif.
- b) *Response cost*, seperti mencabut *privilese* (hak) seseorang tersebut.

4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Extinction*

Adapun kelebihan Teknik *Extinction* sebagai berikut:

- a. Prosedur ini dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai macam situasi.
- b. Berlangsung cepat apabila dikombinasikan dengan penguatan perilaku yang diinginkan. Contohnya adalah Mengajari anak yang rewel jika minta sesuatu. Bila ia masih meminta dengan cara rewel, ia tidak mendapat yang diminta, kalau ia meminta dengan cara yang diajarkan baru dikasih.

²⁶ Santrock JW. *Psikologi Pendidikan* .(Jakarta ; Kencana Media Group, 2007), dalam <https://www.academia.edu/6467481/Extinction> diakses pada 01 April 2020

- c. Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama. Contoh perilaku rewel diatas tidak akan kambuh bila tidak mendapat penguatan.
- d. Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek sampingan se-negatif prosedur-prosedur yang menggunakan stimuli aversif.²⁷

Adapun Kelemahan Teknik *Extinction* sebagai berikut:

- a. Efek tidak terjadi dengan segera.

Efek penghapusan biasanya tidak seketika terjadi. Setelah konsekuensi yang mengukuhkan dihilangkan, perilaku-sasaran tetap berlangsung sampai waktu tertentu. Ini dapat menimbulkan masalah dalam penerapannya. Contoh: perilaku yang membahayakan diri sendiri (misal anak-anak mengejar layang-layang ke jalan raya) maupun yang membahayakan orang lain (misal destruktif dan agresif) harus dihentikan segera

- b. Frekuensi dan intensitas sementara meningkat.

Pada saat-saat permulaan penguatan tidak diberikan, frekuensi dan intensitas perilaku sasaran cenderung bertambah. Oleh karena itu, memilih saat yang tepat menghentikan pemberian penguatan sangat penting. Contoh: anak rewel dilayani ketika ada tamu agar diam.

- c. Perilaku-perilaku lain, termasuk perilaku agresif, sering timbul.

Kenaikan dan frekuensi dan intensitas sementara diikuti oleh perilaku-perilaku lain sebagai usaha mendapat penguatan, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif disebabkan oleh kekecewaan tidak diperolehnya penguatan yang biasa diperoleh.

- d. Imitasi perilaku oleh orang lain.

Pada permulaan penghapusan, perilaku yang berulang-ulang timbul dan tidak mendapat perhatian yang berwenang, oleh orang lain yang melihatnya disangka mendapat persetujuan, akibatnya perilakunya cenderung ditiru. Anak-anak mencari perhatian guru

²⁷ <http://sketsacompangcamping.blogspot.com/> diakses pada 01 April 2020.

dengan mengusuli teman. Guru melakukan ekstinsi. Ia hanya memperhatikan siswa yang tenang. Karena guru tidak mengambil tindakan yang mencolok, pada anak2 tersebut, maka mereka mengira guru tidak keberatan. Mereka mulai meniru perilaku tersebut. Kesukaran menemukan penguatan yang mengontrol. Kadang-kadang terlihat jelas penguatan apa yang menimbulkan perilaku yang berulang. Kadang-kadang sulit sekali untuk menemukan, terutama bila penguatan terjadi pada jadwal yang sangat jarang. Begitu jarangya konsekuensi penguatan ditemukan, sampai seorang pengamat gagal mengendalikannya.

e. Kesukaran menghentikan penguatan

Kadang-kadang ditemukan penguatan yang tidak mungkin dipisahkan dari perilaku sasaran, karena sudah terpadu atau alamiah merupakan konsekuensi perilaku tersebut. Contoh: ujian-nilai baik, ngemil-tenang, kecanduan narkoba-lari dari masalah, punya teman, nikmat, dan lain-lain.²⁸

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik *Extinction*

Teknik *Extinction* sebagai modifikasi perilaku yang merupakan strategi untuk mengubah atau menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dengan menghilangkan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus dengan respon, dimana respon yang muncul merupakan bentuk perilaku yang tidak diharapkan terhadap suatu stimulus tertentu.²⁹ Dalam Martin & Pear disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang harus diperhatikan berkaitan dengan keefektifan metode *extinction*, antara lain:³⁰

²⁸ <http://sketsacompangcamping.blogspot.com/> diakses pada 01 April 2020.

²⁹ Martin, G. & Pear, J. (2003). *Behavior Modification. What It Is and How To Do It. (7th edition)*. New Jersey: Pearson Education International. Dalam Evi Syafrida Nasution, *Efektifitas Modifikasi Perilaku Untuk Mengatasi Enuresis Pada Anak*, JP3SDM, Vol. 4, No. 1 (2016), hal. 54

³⁰ *Ibid*, hal. 55

- a. Mengontrol penggunaan penguatan (*reinforcement*) terhadap perilaku yang akan diturunkan;
- b. Kombinasikan pengabaian perilaku (*extinction*) dengan penguatan positif (*positive reinforcement*) untuk perilaku-perilaku alternatif;
- c. Kondisi saat dimunculkan *extinction* perlu dipertimbangkan dengan tujuan: (1) meminimalkan pengaruh *reinforcement* dari orang lain yang mungkin dapat meningkatkan munculnya perilaku yang tidak diharapkan, (2) memaksimalkan keberhasilan modifikasi perilaku melalui program.

Menurut Hillman faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan *Extinction* sebagai berikut:³¹

- a. *Extinction* dipadukan dengan positif reinforcement

Extinction menjadi paling efektif ketika dipadukan dengan penguatan positif untuk perilaku alternative yang diberikan. Kombinasi dari keduanya akan menyebabkan penurunan frekuensi perilaku yang tidak diinginkan lebih cepat. Perilaku yang tidak diinginkan begitu “padam” maka diikuti dengan penguatan positif sebagai alternatif perilaku yang tidak diinginkan.

- b. Mengontrol penguat untuk perilaku yang ingin dikurangi.

Mengacukan perilaku yang tidak diinginkan hingga perilaku tersebut berhenti kemudian ketika perilaku tersebut menghilang beberapa saat berikan tawaran sesuatu yang diinginkan. Hal yang biasa terjadi dengan penerapan teknik ini adalah kesadaran orang disekitar anak yang bisa saja langsung memberikan yang anak inginkan pada saat itu juga. Hal tersebut memang menghentikan perilaku yang tidak diinginkan namun berdampak pengulangan perilaku yang tak diinginkan dimasa yang akan datang. Seperti ketika membiarkan anak menangis dan menunggunya hingga

³¹ Hillman, *Mengurangi Perilaku Yang Tidak Diinginkan Melalui “Extinction”*, *Jurnal Psikologi* Posted on May 18, 2010, <https://hillman2007.wordpress.com> diakses pada 01 April 2020.

berhenti akan tetapi ketika menunggunya berhenti datang orang tuanya memberikan langsung yang diinginkan anak.

c. Pengaturan dimana *extinction* diterapkan

Pengaturan dilakukan untuk meminimalkan kemungkinan kehadiran orang lain atau pihak lain yang mungkin justru memperkuat perilaku yang ingin dikurangi. Selain itu, memperkuat dalam mempertahankan perilaku yang dimodifikasi.

d. Instruksi-Penggunaan aturan

Terapkan aturan yang menegaskan *extinction* yang dilakukan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Rumus dalam instruksi adalah “jika kamu melakukan X, maka/lalu Y tidak akan kamu dapat”. Hal ini akan membantu dalam membantu mempercepat pengurangan perilaku yang tidak diinginkan.

e. *Extinction* lebih cepat setelah *reinforcement* berlanjut (*continous reinforcement*)

Perilaku yang padam secara perlahan disebut dengan *resistant to extinction*. Akan memakan waktu yang lama untuk memadamkan perilaku jika kadang-kadang direspon dan terkadang tidak, dibandingkan jika terus direspon sebelum secara total diacuhkan. Dengan kata lain, pemadaman akan lebih cepat setelah penguatan yang berlanjut (*continous reinforcement*) dimana setiap kemunculan respon diperkuat, dibandingkan dengan setelah *intermittent reinforcement* (dimana perilaku diperkuat hanya beberapa kali).

f. Perilaku yang dipadamkan mungkin menjadi buruk sebelum membaik.

Peningkatan frekuensi perilaku yang tidak diinginkan bisa saja muncul ketiak *extinction* diterapkan pertama kalinya, sebelum perilaku tersebut berkurang hingga betul-betul menghilang.

g. *Extinction* mungkin menimbulkan agresi yang mengganggu program.

Ketika *extinction* diterapkan maka kemungkinan akan menimbulkan agresi ringan. Pertama mungkin hanya petikan jari akan tetapi ketika *extinction* diterapkan maka bisa saja memicu agresi berupa pukulan atau mungkin teriakan. Hal yang harus diingat adalah ketika dalam penerapan *extinction* kemudian timbul agresi dan lalu guru menyerah ditengah penerapan program, maka yang terjadi tidak hanya memperkuat perilaku yang tidak diinginkan akan tetapi menguatkan perilaku baru yakni agresi ringan.

- h. Perilaku yang telah dipadamkan mungkin muncul kembali setelah *delay*

Hal yang suling dalam penerapan *extinction* adalah perilaku yang telah hilang dalam sesi *extinction* mungkin akan muncul kembali setelah beberapa waktu berlalu, pada kesempatan yang lain perilaku akan muncul kembali. Perilaku yang telah dipadamkan kemudian muncul kembali setelah kurun waktu tertentu (*rest*) disebut dengan *spontaneous recovery*. Umumnya, perilaku yang muncul kembali tidak sebanyak perilaku yang sebelum pemberian *extinction*.

Kuncinya adalah jika menginginkan perilaku ditingkatkan maka perkuat (*reinforce*), dan jika ingin perilaku dikurangi atau dihentikan/diacuhkan (*ignore*).

B. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Maraknya *game online* menyebabkan pemain *game* menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Kecanduan *game online* sebagai suatu gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebih, komplusif atau memuaskan diri sehingga timbul ketidak berdayaan atau ketidak mampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada akhirnya mempengaruhi aktivitas wajar sehari-

hari.³² Semakin banyaknya tempat bermain *game online* dan tersedianya fasilitas untuk bermain *game online* sebagai salah satu faktor yang mendorong pemain *game online* kecanduan.

Menurut Bobby Bodenheimer, *game online* diartikan sebagai program permainan yang bersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja, dan dapat dimainkan bersamaan secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh computer.³³ *Game online* juga dapat diartikan sebagai program permainan yang bersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja, dan dapat dimainkan bersamaan secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh komputer atau gadget.³⁴

Sedangkan Kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran (sehingga lupa akan hal lain).³⁵ Kecanduan atau *addiction* adalah suatu keadaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dari organisme hidup dan obat, dibedakan oleh tanggapan perilaku dan respon yang lainnya yang selalu menyertakan suatu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mengalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan obat.³⁶

Menurut Lusi Ardiansari, kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.³⁷ Maka

³² Fitriatun Solikhah, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SD N Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman, Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 2, Desember 2016, hal. 15

³³ Siti Rahayau Aditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, ed. Ke 16 (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2006), hal. 131-132)

³⁴ Kimberly S. Young, *Kecanduan Internet*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h. 123

³⁵ <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri> kecanduan, diakses pada 13 Februari 2020.

³⁶ Lusi Ardiansari, *Ejournal Psikologi*, Volume 1, Nomor 2, UIN Malang, hal. 45

³⁷ *Ibid*, hal. 45

Kecanduan *Game online* dapat diartikan sebagai perilaku bermain *game* secara berlebihan dalam sebagian besar waktunya dan menjadikan *game* sebagai fokus utama dan melupakan hal yang lain.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan bermain *game*).³⁸ Hal tersebut terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan menimbulkan kecanduan yang berlebihan.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan salah satu perilaku yang dilakukan seseorang secara terus-menerus sehingga menjadi kebiasaan yang dilakukan dan membuat seseorang yang memainkannya merasa tertantang untuk mencapai target yang ada di *game online* tersebut sehingga timbul kebiasaan yang tidak bisa lepas dari permainan *game online* dari waktu ke waktu.

2. Jenis-Jenis *Game Online*

Genre *game online* adalah jenis-jenis *game* ditinjau dari cara memainkannya. Contoh-contoh sebagai berikut:³⁹

a. RTS (*Real Team Strategy*)

Real team strategy adalah genre suatu permainan komputer yang memiliki ciri khas berupa permainan memiliki suatu negara, negara tersebut dikelola dalam hal pengumpulan sumberdaya (alam, manusia, ekonomi), pengaturan strategi pasukan-pasukan tempur, diplomasi dengan negara tetangga, peningkatan ekonomi,

³⁸ Salvian Fitra Setia, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Mencegah Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung*, (Skripsi IAIN Raden Intan Lampung, tidak diterbitkan 2019), hal. 41

³⁹ Adhyatman Prabowo, "Jenis-Jenis Game ditinjau Dari Cara Memainkannya", (On-Line) tersedia di : <http://geghans.blogspot.com/2010/02jenis-jenis-atau-genre-games-online.html> pada 30 Maret 2020

pengembangan keyakinan, pengembangan pendidikan dari negara primitif menuju peradaban modern.

b. FPS (*First Person Shooter*)

Jenis permainan tembak menembak dengan tampilan pada layar pemain adalah sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, tiap tokoh karakter mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam tingkat akurasi menembak, reflek menembak. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang.

c. RPG (*Role Playing Game*)

Adalah sebuah permainan yang para pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Para pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut, dan keberhasilan aksi mereka tergantung dari sistem peraturan permainan yang telah ditentukan.

d. *Life Simulation Games*

Permainan simulasi kehidupan ini meliputi kegiatan individu dalam sebuah tokoh karakter. Dalam memainkan tokoh karakter tersebut pemain bertanggung jawab atas inteligen serta kemampuan fisik dari tokoh tersebut. Tokoh karakter tersebut memerlukan kebutuhan layaknya manusia seperti kegiatan belajar, bekerja, belanja, bersosialisasi, memelihara hewan, memelihara lingkungan dan lain-lain.

e. *Constructions And Management Simulation Games*

Permainan yang mensimulasikan proyek membangun sebuah kota, pemain diharuskan membangun sebuah kota lengkap dengan fasilitas pemerintah seperti gedung, alat transportasi publik, taman, sekolah, tempat beribadah, bandara, stasiun dan lain sebagainya.

f. *Game Aksi*

Permainan jenis ini sangat berkaitan dengan tantangan fisik, seperti ketangkasan, ferlek dari pemain. Dalam permainan ini

pemain mengendalikan seorang tokoh karakter, tokoh karakter yang dimainkan bisa dihadapkan dengan tokoh karakter lain yang bertarung berhadapan bisa juga menjalankan sebuah misi yang banyak rintangan, mengumpulkan objek tertentu, mengalahkan musuh, maupun menyelamatkan karakter lainnya.

g. **Game Petualangan**

Permainan yang menggunakan tokoh karakter tokoh fiksi yang bertugas mengeksplorasi memecahkan sebuah misteri atau kasus, memburu harta karun, maupun menyelamatkan tokoh karakter buatan. Banyak game ini diangkat dari sebuah novel maupun film bioskop.

3. Dampak *Game Online*

Permainan *Game online* mempunyai dampak negatif dan positif. Ada beberapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat pada individu:⁴⁰

a. **Aspek fisik**

Bermain *Game Online* terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan pada individu yaitu, kerusakan pada otak, bukan saja kelainan atau kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan merasa kelelahan terus menerus karena harus terpaku didepan layar permainan *Game Online* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat membuat seseorang lupa akan makan, beribadah, istirahat yang akan menyebabkan seseorang merasa kelelahan dan akan melemah, akibatnya akan sakit dan akan berdampak kepada aktifitasnya.

b. **Aspek materi**

Materi disini maksudnya adalah uang, bila seseorang terus menerus bermain *Game Online* maka pengeluaran seseorang pun akan bertambah pesat hal ini dilakukan karena seseorang harus

⁴⁰ Riza Dwi Astuti, *Efektivitas Teknik Self Control Untuk Mengurangi Penggunaan Online Game Secara Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, tidak diterbitkan 2019), hal. 35

membeli sejumlah kuota internet ataupun membayar warnet untuk selalu aktif dipergunakannya tersebut. Dampaknya, maka peserta didik dapat melakukan hal-hal menyimpang guna untuk memenuhi keinginannya tersebut seperti mencuri, berbohong dan lainnya.

c. Aspek sosial

Sosialisasi dalam kehidupan individu tersebut sangatlah penting. Karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa manusia lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusianya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik. Apabila seseorang kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka seseorang tersebut akan susah beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungannya, selain itu potensi yang ada pada seseorang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Selain dampak negatif yang terjadi dirasakan dikemudian hari ada juga beberapa alasan penyebab penggunaan *Game Online* secara berlebihan menurut perspektif islam yaitu:

- 1) Faktor psikologis, biasanya pemain *Game Online* sering bermimpi tentang yang dimainkannya, karena individu memainkan dalam berbagai situasi. Pemain *Game Online* juga biasanya memiliki fantasinya didalam *game* itu sendiri. Pemain *Game Online* menyatakan termotivasi pada permainan karena bermain *Game Online* memiliki tantangan sendiri dalam bermain dan pemain juga memiliki kesempatan untuk bereksperimen dan secara tidak sadar termotivasi karena pemain memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan sehari-harinya. Penggunaan *Game Online* secara berlebihan juga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi, karena pemain ingin memiliki nilai tinggi;

- 2) Jenis *Game Online*, Jenis *Game Online* yang beragam dan menantang membuat individu penasaran serta tertantang untuk terus bermain;
- 3) Kurangnya perhatian, terhadap anak membuat anak memilih pelarian dirinya untuk bermain *Game Online*. Perhatian orang tua sangatlah penting bagi diri anak, orang tua seharusnya mampu untuk berbagi karena orang tua adalah tempat terdekat bagi seorang anak;
- 4) Mengisi waktu luang, Setiap individu mempunyai caranya sendiri untuk mengisi luang waktu. Hal ini terjadi dari masa anak-anak hingga orang dewasa, salah satunya mengisi luang waktu bermain *Game Online*, yang dulu bermain *game* bersama teman-temannya, tetapi karena masa yang sudah modern membuat individu mengalihkan permainannya pada *Game Online* yang diakses melalui internet seperti komputer dan Hp milik pribadinya;

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan individu terkhusus pada peserta didik tidak paham tentang aspek-aspek di atas dapat merugikan dirinya. Hal ini akan menjadi kerugian yang sangat fatal dikemudian hari.

Adapun adab dalam perspektif islam dari peserta didik itupun akan berubah menjadi faktor timbulnya masalah baru diantaranya adalah:

a. Mengajarkan kriminilitas

Pencurian dan hasil yang disebabkan darinya dan peningkatan fenomena kekerasan. Peneliti telah menetapkan bahwa bermain game yang kasar seperti *Mortal Kombat* meningkatkan impuls dan keinginan yang agresif. Peneliti telah mengingatkan bahwa game yang kasar bisa lebih berbahaya dari pada menonton film atau TV yang menunjukkan agresi, karena game lebih interaktif, dan membutuhkan pemain itu untuk berperan sebagai penyerang di dalam game, atau berpasangan dengan karakter di dalam game. Mereka

yang meneliti pelajar dalam usia 13-15 menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu lebih banyak bermain *Game Online* yang kasar bersikap lebih kasar dibandingkan anak-anak lain, dan mudah untuk bertengkar dengan pelajar lain. Hasil yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan APA (*American Psychological Association*) berujung kepada sebuah resolusi yang merekomendasikan penurunan tingkat kekerasan dalam isi 260cia game dan media interaktif yang dimainkan oleh anak-anak. Pertemuan itu mendorong para orang tua, guru, dan pendidik untuk membantu anak-anak muda membuat keputusan yang menunjukkan kesadaran yang lebih besar mengenai game yang mereka mainkan.⁴¹

b. Menanamkan jiwa egois pada anak.

Game Online membuat seseorang anak mejadi egois dan mengajarkan untuk tidak memikirkan yag lain selain memenuhi keinginan mereka untuk game-game ini. Jika dilakukan secara terus menerus maka akan menyebabkan masalah di dalam keluarga.

c. Mengembangkan jiwa yang terasingkan di antara pemain.

Game ini memberikan kesempatan untuk seseorang bermain sendirian. Anak-anak duduk dalam jangka waktu yang lama tanpa memerlukan teman hal ini sebenarnya akan mengembangkan suatu jiwa yang terasingkan, kurangnya kerja sama, serta menolak orang lain.⁴²

d. Pengaruh dari isi game terhadap kepercayaan dan moral.

Allah SWT, telah menjadikan islam sebagai agama yang lengkap dari segala sisi. Saat mengkaji tentang game, kami menemukan bahwa pengaruh dari isinya harus diukur dalam skala agama, karena prinsip dasarnya adalah tiap orang dengan agama dan iman yag kuat harus semangat dalam mendorong dan membuat imanya tampak dalam tingkat yang sebesar mungkin. Dalam islam, Allah seraya

⁴¹ Syekh Muhammad Al-Munajjid, *Bahaya Game*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2016), hal. 56-57.

⁴² *Ibid.* hal. 60.

mengingatkan kepada hambanya untuk tidak tergiur dalam hal-hal yang tidak menguntungkan dan akan membuat seseorang lupa dengan kewajiban ibadahnya. Seperti firman Allah SWT :

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا

Artinya: “Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan” (QS. Maryam : 59).⁴³

Berdasarkan ayat tersebut, manusia diperintahkan untuk mengerjakan yang bermanfaat saja. Dalam hal ini game sama sekali tidak menguntungkan apapun didalam kehidupan sehari hari.

4. Penyebab Kecanduan *Game Online*

Ketika melihat seseorang yang sangat mementingkan *game online*, maka orang tersebut akan menghabiskan banyak waktu untuk kesenangan yang sedang dimainkan sehingga tidak terlalu menghiraukan hal-hal yang lain. Kecanduan *game online* bukan hanya terjadi dengan sendirinya, tetapi juga ada penyebabnya.

Kecanduan *game online* juga termasuk dalam satu istilah yang dipakai dalam kalangan psikiater yaitu narkolema. Dari hasil wawancara dengan seorang dokter di pusat rehabilitasi BNN, mengatakan bahwa narkolema (narkotika lewat mata) membuat seseorang kecanduan *game online*, seperti juga kecanduan pornografi.⁴⁴ Mulai dari mata dan sering memainkan *game* ini maka akan berpengaruh di dalam otak.

Salah satu zat yang sangat penting adalah *Dopamin* . *Dopamin* berada di Prefrontal korteks berfungsi sebagai pergerakan dan

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 599

⁴⁴ Maurice, *Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar*, JURNAL JAFFRAY, Vol. 15, No. 2, Oktober 2017, hal. 181

koordinasi, emosional, penilaian. Menurut Golemann dalam bukunya kecerdasan *Dopamin*. Zat ini yang memberikan kesenangan kepada manusia. Ketika zat ini meningkat pesat, maka perlu dipuaskan dan ketika itu terjadi dan berlebihan maka akan merusak otak yaitu prefrontal korteks. Ketika prefrontal korteks menjadi rusak maka akan terjadi kecanduan seumur hidup.⁴⁵

Jadi, bisa dikatakan bahwa orang mengalami kecanduan karena terjadi kerusakan pada otak bagian depan yaitu Prefrontal Korteks. "Ketika *Prefrontal Korteks* mengalami kerusakan, maka orang tersebut sulit membedakan mana yang baik dan benar, susah berkonsentrasi dan juga sulit mengambil keputusan dan akan terjadi kecanduan untuk seumur hidup."⁴⁶ Hal ini terjadi karena *Dopamin* tidak berfungsi dengan baik sehingga selalu ingin dipuaskan, seperti memainkan *game* dengan jangka waktu yang lama dan berulang-ulang.

Menurut Nick Yee ada tiga motivasi pemain *game* dalam bermain *game* yaitu komponen *achievement* (pencapaian), komponen sosial, komponen *immersion* (penghayatan).⁴⁷

a. *Komponen Achievement*

Menurut Nick Yee, "*Achievement* (pencapaian) merupakan motivasi seseorang untuk mencapai sesuatu yang lebih baik yang dalam bermain *game online* dilakukan dengan mengatasi rintangan, menunjukkan kekuatan, serta memperjuangkan sesuatu yang sulit dengan cara sebaik-baiknya dan secepat mungkin."⁴⁸

b. *Komponen Sosial*

interaksi yang terjadi di antara pemain *game online* bisa membuat seseorang menemukan teman yang senasib karena mengerti dengan

⁴⁵ *Ibid*, hal. 183

⁴⁶ *Ibid*, hal. 183

⁴⁷ Nick Yee, "Motivations for Play in *Online Games*," *Cyberpsychology and Behaviour* 9, no. 6 (2006):773, diakses 01 April 2020.

⁴⁸ Dica Feprinca, "Hubungan Motivasi Bermain *Game Online* Pada Masa Dewasa Awal Perilaku Kecanduan *Game Online* Defence of the Ancient (DotA 2)," *Jurnal Psikologi* no. 8 (2014):3, diakses 1 April 2020, <https://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2014/09/JURNAL8.pdf>.

apa yang dimainkan dan dilakukan. Bahkan dengan interaksi ini, yang dibicarakan tidak hanya hal-hal seputar *game* saja tetapi juga hal-hal di dunia nyata di luar *game*.⁴⁹ Interaksi ini sangat penting bagi sosial pemain *game* di dunia *game online*. Interaksi ini mendorong para *gamer* untuk menjadi kecanduan.

Dalam komponen sosial ini baik bersosialisasi, hubungan dan kerja sama tim, para *gamer* akan melakukan dengan baik. Mereka akan bekerja sama dalam bermain *game*, berbicara satu sama lain, memiliki hubungan yang sangat intim tetapi semuanya hanya dalam komunitas mereka yaitu sesama *gamers*. Ketika para *gamers* bisa berhubungan secara sosial dan mendapatkan kepuasan dari tujuan bermain *game* dan menjadi bagian dari kelompok membuat *gamer* akan semakin kecanduan *game*.

c. *Komponen Immersion*

Keterlibatan secara langsung dalam bermain *game* seolah-olah pemain *game* berada dalam *game* tersebut membuat penghayatan semakin dalam dan hal ini membuat seorang *gamer* akan semakin kecanduan karena sangat menikmati permainan dunia maya yang seolah-olah dalam dunia nyata.

5. **Komponen Indikator yang Menunjukkan Indikator Individu Kecanduan *Game Online***

Menurut Eun Jin Lee dalam *A case Study of Internet Game Addiction*, mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, yakni:⁵⁰

a. *Compulsion* (Dorongan pada penggunaan yang berlebihan)

Terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan

⁴⁹ Maurice, *Pengaruh Kecanduan Game...*, hal. 185

⁵⁰ Maurice, *Pengaruh Kecanduan Game*, hal. 181

(merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial) dimana terjadi dorongan yang kuat yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu secara terus-menerus yaitu bermain *game online*.

b. *Withdrawal* (Gejala dari pembatasan)

Adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness* sehingga menjadikan individu sulit untuk menjauhkan diri dari hal yang berkaitan dengan *game online*.

c. *Tolerance* (Toleransi)

Merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.

d. *Negative repercussion* (Reaksi negatif)

Di mana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

C. Kajian Penelitian Yang Relevan

Tabel 2.1 kajian penelitian yang relevan

No.	Judul dan Peneliti	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok	1. Mengurangi perilaku kecanduan	1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah	Hasil penelitian ini adalah Hasil

	<p>dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game online</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017</p> <p>Oleh: Tri Handayani</p>	<p><i>game online</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitiannya kuantitatif Pendekatan penelitian <i>Pre Experimental design</i> yaitu <i>one group pretest-posttest</i> Instrument penelitian menggunakan kuesioner 	<p>teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan <i>game online</i> peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Teknik manajemen diri efektif 	<p>perhitungan rata-rata mean skor kecanduan <i>game online</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> adalah 77,60714 dan <i>mean</i> setelah diberikan <i>treatment</i> 51,89286. Dari hasil uji-t dengan $df = 30$, karena thitung lebih besar dari ttabel ($28,653 \geq 2173$), maka (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> peserta didik.</p>
2.	<p>Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mencegah Kecanduan <i>Game online</i> Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.</p> <p>Oleh: Salvian Fitra Setia</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mengurangi perilaku kecanduan <i>game online</i> Jenis penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi berupa foto. 	<ol style="list-style-type: none"> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Sosiodrama efektif untuk mencegah perilaku kecanduan <i>game online</i> peserta didik kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Teknik Sosiodrama efektif 	<p>Hasil penelitian ini menemukan perhitungan rata-rata mean skor kecanduan <i>game online</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> adalah kelas kontrol 72,77 kelas eksperimen 74,31 dan <i>mean</i> setelah diberikan <i>treatment</i> kelas kontrol 48,76 kelas eksperimen 38,15. Dari hasil uji-t dengan $df = 24$, karena thitung lebih besar dari ttabel ($4,366 \geq 2,063$), maka (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Layanan</p>

				Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama efektif untuk mencegah kecanduan <i>game online</i> peserta didik.
3.	<p>Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan <i>Game online</i> Coc Terhadap Remajadi Perumahan Megawon Indah</p> <p>Oleh: Intan Lidya Purnama</p>	<p>1. Mengurangi dampak perilaku kecanduan <i>game online</i></p> <p>2. Jenis penelitian kuantitatif.</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah:</p> <p>1. Mendeskripsikan penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk mengatasi kecanduan <i>game online</i> COC pada anak remaja di Perumahan Megawon Indah,</p> <p>2. Mengetahui hasil pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam mengatasi kecanduan <i>Game online</i> COC pada anak remaja di Perumahan Megawon Indah. Mengetahui efektivitas Layanan Konseling Kelompok pada remaja di perumahan Megawon Indah.</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mulai dari pra siklus memperoleh hasil rata-rata skor (36%) masuk kategori kurang. Pada siklus I memperoleh rata-rata skor yaitu (45%) dengan kategori kurang baik. Bahwa hipotesis yang menyatakan “Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dapat Mengatasi Kecanduan <i>Game online</i> COC Terhadap Remaja Perumahan Megawon Indah” diterima karena telah memenuhi indikator keberhasilan.</p>
4.	<p>Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Menangani Kecanduan <i>Game online</i> Pada Siswa.</p> <p>Oleh: Radhesti Vitnalia</p>	<p>1. Menangani kecanduan <i>game online</i> pada siswa</p> <p>2. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan</p>	<p>Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji konseling kelompok realita dalam</p>	<p>Setelah diadakan analisis dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui bahwa $p = 0,008$ lebih kecil</p>

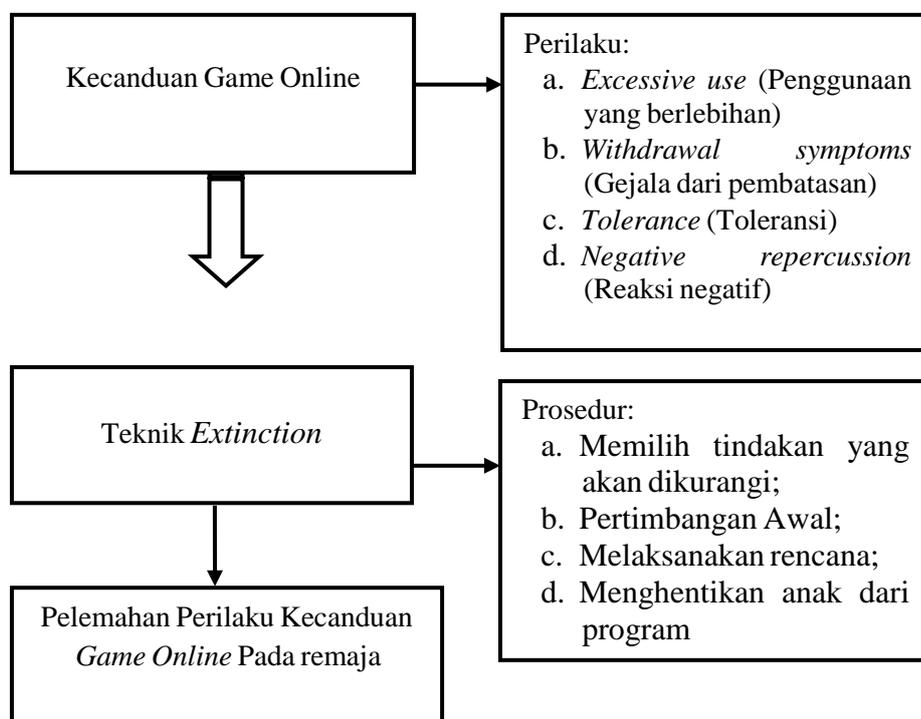
		n jenis penelitian one group pre-test and post-test design	menangani kecanduan <i>game online</i> pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian.	dari α sebesar 5% = 0,05. Artinya setelah penerapan penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan <i>game online</i> pada siswa. Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok realita terhadap penurunan kecanduan <i>game online</i> pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i> .
5.	Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game online</i> Pada Siswa Kelas VIII H SMP 5 Kudus Oleh: Retno Suci Yustina	1. Tentang kecanduan <i>game online</i> pada siswa.	1. Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus Bimbingan dan Konseling. 2. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mendeskripsikan faktor penyebab siswa kecanduan <i>game online</i> kelas VIII H SMP 5 Kudus tahun ajaran 2016/2017, 2.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab dari siswa kecanduan <i>game online</i> d kelas VIII H. Dalam penelitian ini penyebab MIS kecanduan <i>game online</i> adalah Dia merasa kesepian

			<p>Membantu mengatasi masalah siswa yang kecanduan <i>game online</i> menggunakan konseling behavioristik dengan teknik self management pada siswa kelas VIII H SMP 5 Kudus Tahun Ajaran 2016/2017</p>	<p>dan merasa kurang perhatian dari orang tuanya yang sibuk dengan masing-masing pekerjaannya.</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, posisi penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih berfokus pada penggunaan teknik *extinction* dalam membantu melemahkan perilaku kecanduan *game online game online* yang dialami oleh remaja. Teknik *extinction* pada penelitian ini memfokuskan pada pengurangan perilaku dengan menghilangkan *reinforcement* sehingga akan menghilangkan perilaku yang telah terbentuk sebelumnya dan berganti dengan perilaku baru, yaitu pelemahan perilaku kecanduan *game online*.

D. Kerangka Berfikir

Tabel 2.2 kerangka teoritis



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah ke efektifan teknik *Extinction* untuk melemahkan perilaku kecanduan *Game Online*.

Ha: Teknik *Extinction* efektif untuk melemahkan perilaku kecanduan *game online* pada remaja usia SMP di dusun Selojeneng.

Ho: Teknik *Extinction* tidak efektif untuk melemahkan perilaku kecanduan *game online* pada remaja usia SMP di dusun Selojeneng.