

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Adiksi *Online game*

a. Pengertian adiksi *online game*

Adiksi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat (KBBI; Indonesia, 2016). Istilah adiksi *online game* muncul sebagai perpanjangan dari internet *addiction* yang pertama kali dicetuskan oleh seorang psikiater New York Ivan I Goldberg pada tahun 1995 (Justin et al., 2023). Yee menjelaskan adiksi adalah perilaku yang tidak sehat yang sulit untuk dihentikan atau diakhiri oleh individu yang bersangkutan yang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri maupun orang lain (Fitri & Erwinda, 2018).

Menurut Koi et al., (2017) *Online game* merupakan permainan game yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Umumnya jaringan yang digunakan untuk bermain adalah Internet. Selain itu *online game* juga dapat mengakibatkan pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, sehingga akan mengganggu kesehatan. Para pemain *online game* bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain game dan tidak

menghiraikan aktifitas lain yang penting seperti makan, minum atau belajar. Pada pagi, siang, sore, bahkan larut malam, para siswa terlihat asyik untuk bermain *online game*. Adiksi *online game* merupakan suatu ketergantungan terhadap sesuatu permainan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif (Syahrani, 2015).

Adiksi *online game* dikenal dengan istilah *Game Addiction* (Grant dan Kim, 2003). Artinya seorang pemain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game dan seolah-olah game ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya (Weinstein, 2010). adiksi *online game* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *online game* dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu (Fitri et al., 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa adiksi *online game* adalah suatu perilaku siswa yang bermain game secara terus menerus, sehingga susah untuk mengontrol waktu dan mempengaruhi kegiatan yang lain. Sehingga membuat nilai yang mereka peroleh jadi menurun.

b. Aspek-aspek adiksi *online game*

Aspek adiksi *online game* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *online game* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan

kecanduan fisik. Terdapat 7 aspek atau kriteria kecanduan *online game*, yakni *saliance*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* (Griffiths dan Davies, 2005). Masing-masing penjelasan aspek kecanduan *online game* adalah sebagai berikut.

- 1) *Saliance*, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
- 2) *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- 3) *Mood modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- 4) *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.
- 5) *Relapse*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.

6) *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis).

7) *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan control.

c. Faktor faktor yang mempengaruhi adiksi *online game*

Griffiths (2005), mengatakan bahwa komponen psikologis utama terdapat enam faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* sebagai berikut :

- 1) Faktor dominasi, *game online* menjadi aktivitas terpenting dalam hidup seseorang
- 2) Faktor suasana hati, pengalaman subyektif yang dirasakan seseorang sebagai kosekuensi bermain *online game*
- 3) Faktor Toleransi, dimana seseorang membutuhkan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mencapai efek yang sama yang dirasakan sebelumnya

- 4) Faktor gejala penarikan, merasakan perasaan yang tidak menyenangkan sedih, cemas atau efek fisik saat bermain *online game* di di kurangi atau di hentikan
- 5) Faktor konflik, adanya konflik interpersonal ataupun intrapersonal antara gamer dan orang lain seperti keluarga, teman, kerabat atau dengan dirinya sendiri karena ketergantungan pada *online game*
- 6) Faktor kambuh, kecendrungan kembali pada pola bermain game yang berlebihan setelah sebelumnya berhasil

d. Indikator Adiksi *Online game*

Griffiths (2005), menjelaskan model Adiksi *online game* merujuk pada pola penggunaan game secara berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan pada fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan seseorang. Berikut adalah beberapa indikator adiksi *online game*:

1. indikator arti

- a) Masalah memikirkan game yang sedang dimainkan
- b) Menggunakan kebanyakan waktu untuk bermain game

2. Indikator toleransi

- a) Tidak bisa berhenti bermain game ketika telah memulainya
- b) Waktu bermain game semakin lama atau bertambah

3. Indikator modifikasi mood

- a) Bermain game untuk melepas stres/mengurangi tekanan-tekanan sehingga lebih baik

4. indikator pengulangan

- a) Tidak dapat mengurangi intensitas bermain game online
- b) mengalami kegagalan dalam mengurangi intensitas game online

5. Indikator penarikan

- a) Tidak mampu menarik diri dari bermain game online

6. Indikator konflik

- a) Memiliki permasalahan dengan orang sekitarnya teman, keluarga, dll karena bermain game
- b) Berbohong mengenai waktu bermain game

7. Indikator Masalah

- a) waktu tidur berkurang karena bermain game
- b) mengabaikan aktifitas lain ketika bermain game

a. Pengertian Teknik *Self management*

Self management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang

memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya (Elvina, 2019).

Dalam literatur, menurut Peterson et al. (dikutip di Nento et al., 2023) menyatakan bahwa *Self management* melibatkan kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola perilaku mereka sendiri secara efektif. Dalam konteks kecanduan game online, individu dapat menggunakan strategi *Self management* untuk meningkatkan kontrol diri terhadap waktu yang dihabiskan dalam bermain game. Misalnya, mereka dapat mengatur jadwal waktu yang ketat untuk bermain game, menetapkan batasan waktu harian, dan mengidentifikasi kegiatan alternatif yang membangun keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Disampaikan juga Sukadji (dikutip di Suryanti et al, 2021) *Self management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Terdapat 5 komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan dan terakhir yaitu mengevaluasi. Secara prinsip dalam *Self management* individu dianggap orang yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self management* adalah strategi yang digunakan oleh pelajar secara sadar dan didasarkan atas rasa tanggung jawab, baik

dalam perilaku tampak maupun tidak tampak, untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajarnya.

b. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management*

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu dan memberi umpan balik (*feedback*) serta pengalaman belajar (Latipun, 2015). Dalam konseling kelompok seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan jumlah konseli pada waktu yang bersamaan, konseling kelompok biasanya berkaitan dengan masalah-masalah perkembangan dalam hal situasional para konselinya. Dengan berinteraksi satu sama lain, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu dan memungkinkan mereka untuk dapat mengembangkan pemahaman, penilaian dan kesadaran terhadap diri konseli.

Konseling kelompok juga merupakan sebuah bantuan kepada individu dalam sebuah kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Selain itu konseling kelompok juga merupakan hubungan membantu dimana konselor bertujuan membantu meningkatkan kemampuan dan peran mental konseli supaya bisa menghadapi permasalahan/konflik yang di hadapi dengan lebih baik, di dalam konseling kelompok ada beberapa bantuan konseling yaitu menyediakan sarana dan ketrampilan yang

membuat konseli dapat membantu dirinya sendiri untuk merasakan rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Selain itu, memberi bantuan juga dilakukan oleh konselor seperti kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup konseli dari masa lalunya, harapan-harapannya, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma, dan konflik yang sedang dihadapi konseli (Namora Lumongga, 2016).

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, dan asas kenormatifan. Selain itu ada juga beberapa tahapan-tahapan dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Kelebihan konseling kelompok yaitu dengan melalui kelompok konselor bisa memberikan layanan bimbingan terhadap beberapa konseli sekaligus, individu dapat mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri, antar anggota bertukar pendapat dan menanggapi masalah yang sama maupun berbeda, memberikan dukungan antar anggota kelompok (Esty Aryani Safithry, 2019).

Menurut Winkel dalam Nursalim (2015) Tujuan dari konseling kelompok yaitu membantu setiap anggota kelompok untuk memahami dirinya sebagai usaha mencari jati diri konseli, membantu konseli dalam pemahaman diri dan penerimaan diri, mengembangkan ketrampilan sosial dan ketrampilan interpersonal, mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan

masalah, dan pengambilan keputusan, konseli dapat mengembangkan rasa tanggung jawab atas perlakuannya sendiri sehingga konseli bisa memahami perasaan orang lain dan menjadi seorang yang berempati, mengajarka konseli untuk bisa menjadi pendengar yang baik, membantu konseli merumuskan tujuan untuk membantu setiap anggota konseling (Hermina & Hariyono, 2018).

Jumlah anggota dalam konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang konseli, apabila anggota kelompok kurang dari 4 orang maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup, dan apabila anggota kelompok lebih daari 12 orang maka konselor akan kesulitan dalam mengatur kelompok karena angota terlalu banyak (Namora Lumongga, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor (yang memberi bantuan) kepada konseli (yang menerima bantuan).

c. Tujuan Self Managemen

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *Self management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self Instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk

restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (self-management) diantaranya adalah:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat

mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

d. Langkah-Langkah Pengelolaan Diri *Self management*

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri (*self monitoring*) atau observasi diri Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- 2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*) Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau

kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (self reinforcement) Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.
- 4) Target Behavior Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan menjadi referensi sekaligus bahan perbandingan peneliti dalam melakukan penelitian, selain itu penelitian yang relevan juga berguna untuk memperbanyak bahan kajian. Adapun referensi yang memiliki kemiripan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah Ali (2020) yang berjudul PENGARUH TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI DI MAN PINRANG. Penelitian ini membahas tentang Apakah pengaruh teknik Self-Management dapat mengurangi perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama mengurangi perilaku adiksi *online game* pada remaja, perbedaannya yaitu variabel subjeknya.
- 2) Penelitian jurnal yang berjudul PENGARUH TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM KONSELINGKELOMPOK TERHADAP PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINEPADA SISWA KELAS X SMA HANG TUAH 1 SURABAYA. Peneliti yang dilakukan oleh Ignasius Sale Kame et, al. (2022) yang membahas Skala Kecanduan Game Internet untuk siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya dibagi menjadi tiga kategori rentang skor.Ada kelompok yang sangat tinggi, sedang dan rendah. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan self managemen tetapi beda variabelnya.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Retno Dian Puspaningrum (2022) yang berjudul EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN

GAME ONLINE DI SMP PURNAMA KESUGIHAN.

Penelitian ini membahas pertama dalam pelaksanaan penelitian dimulai dari mencatat daftar peserta didik kelas VIII di SMP Purnama Kesugihan Cilacap sebagai populasi dalam penelitian. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi tingkat kecanduan game online pada siswa-siswa kelas VIIIA dan VIIIB sebagai sampel penelitian dengan menyebarkan kuesioner. Persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik self managemen. Perbedaanya yaitu efektifitas dan pengaruh self managemen.

- 4) Penelitian artikel yang di lakukan oleh Anugrah Adedo Putra & Syahrman yang berjudul PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA KELAS VIII C SMP N 17 KOTA BENGKULU. Yang membahas Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2019 sampai dengan tanggal 30 September 2019 bertempat di SMP N 17 Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C yang berjumlah 28 orang. Dari Tabel 2 pada pre-test di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecanduan dalam bermain Game online sangat tinggi dengan skor > 72 berjumlah 2 orang, kategori tinggi dengan skor antara 66-71 berjumlah 4 orang.

Persamaan penelitian ini teknik yang di gunakan untuk mengurangi kecanduan *online game*. Perbedaan variabel yang di gunakannya.

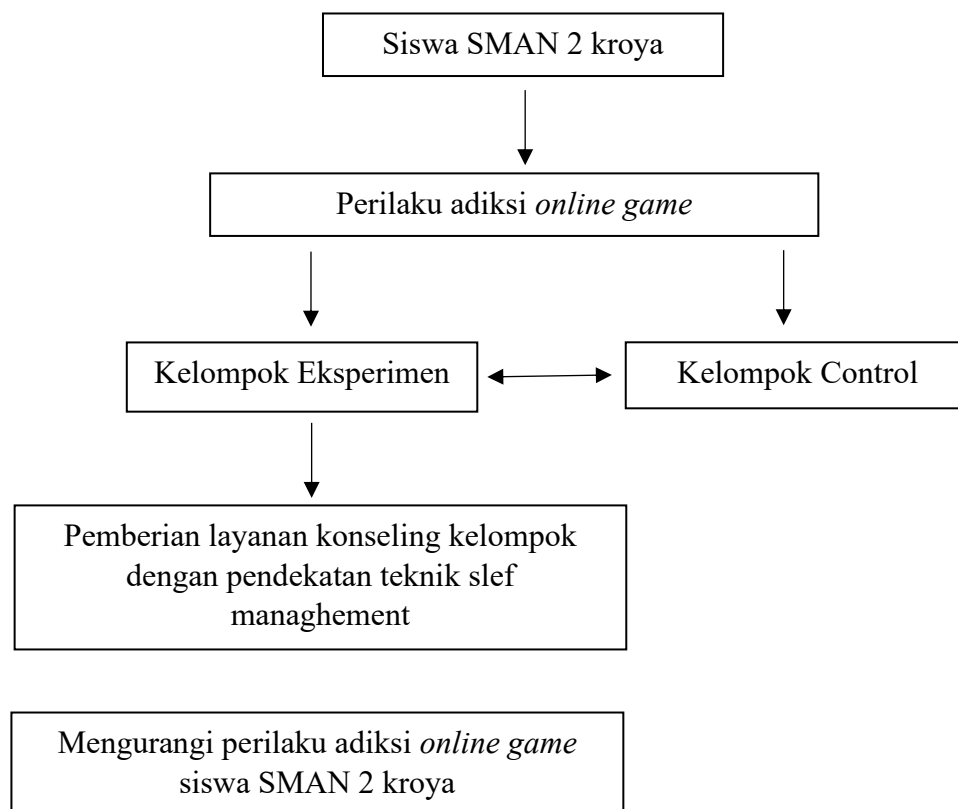
- 5) Penelitian yang berjudul “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* terhadap pengurangan kecanduan *online game* terhadap remaja” penelitian yang di lakukan oleh Rahman Kharisman et, al. (2021) yang membahas diketahui remaja berjumlah 8 orang sebagai sampel penelitian yang menunjukkan hasil pre test dan post test masing masing siswa. Pertama MD mendapat skor pre test 130.00 dan skor post test 92.00. Kedua, NVL mendapat skor pre test 134.00 dan skor post test 87.00. Ketiga, GLG mendapat skor pree test 133.00 dan skor post test 89.00. Keempat, AM mendapat skor pree test 133.00 dan skor post test 93.00. Kelima RN mendapat skor 130.00 dan skor post test 82.00. persamaan penelitian ini mengurangi adiksi *online game* dengan teknik self managemen. Perbedaanya variabel yang di gunakanya untuk mengurangi adiksi *online game*.

C. Kerangka Pikir

Sugiyono, (2021) mengatakan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. kerangka berpikir yang tepat dan baik mampu menjabarkan

dengan teori yang berkaitan antara variable yang nantinya akan di teliti (Putra & Wijaksana, 2022).

Sehingga dalam penelitian ini kerangka pikir dapat di gunakan untuk mendeskripsikan kondisi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan sesudahnya diberikan pendekatan teknik slef managemnt. Siswa yang belum diberikan layanan konseling kelompok masih memiliki perilaku adiksi terhadap *online game*, dengan di berikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik slef management diharapkan siswa dapat mengurangi perilaku adiksi terhadap *online game*.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Santosa, 2020). Hipotesis terdapat beberapa komponen penting yaitu dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran. Hipotesis mempunyai 3 proses utama yaitu mencari media landasan menyusun hipotesis, menyusun teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen untuk membangun analisis, memilih statistika yang tepat sebagai alat uji (Yam & Taufik, 2021).

Hipotesis penelitian menjadi dua yaitu H_a (hipotesis alternatif) dan H_o (Hipotesis nihil) adapun H_a dan H_o pada penelitian yang berjudul “Pengaruh teknik *slef management* terhadap perilaku adiksi *online game* siswa” yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh yang signifikan pada pendekatan teknik *slef management* terhadap perilaku adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya.

2. Hipotesis Nihil (H_o)

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada pendekatan teknik *slef management* terhadap perilaku adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya.