

**PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU
ADIKSI *ONLINE GAME* PADA REMAJA**

ARTIKEL E-JOURNAL



Oleh
Dedy Setyatno
NIM. 08104244041

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2015**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “**PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI ONLINE GAME PADA REMAJA, KELAS XI IPS 1 SMA N 1 SEDAYU**” yang disusun oleh Dedy Setyatno, NIM 08104244041 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipublikasikan.



Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

Rosita Endang Kusmaryani, M.Si
NIP. 19700422 199802 2 001

Sugiyatno, M.Pd
NIP. 19711227 200112 1 004

PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI *ONLINE GAME* PADA REMAJA

ASSERTIVE TRAINING TO REDUCE THE ONLINE GAME ADDICTION BEHAVIOR IN YOUTH CLASS XI IPS 1 SMA N 1 SEDAYU, BANTUL, YOGYAKARTA

Oleh: Dedy Setyatno. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. dedysetyatno@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi adiksi *online game* dengan menggunakan pelatihan asertif. Adiksi *online game* menjadi kendala bagi remaja SMA Negeri 1 Sedayu khususnya pada kelas XI IPS 1, karena membuat berdampak negatif pada keadaan fisik, psikis dan akademiknya. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas menggunakan pelatihan asertif yang dilakukan di SMA Negeri Sedayu pada bulan Februari-Maret 2015. Kelas penelitian yang digunakan adalah kelas XI IPS 1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas. Penelitian ini menggunakan dua siklus pembelajaran dengan setiap siklus tiga kali pertemuan. Untuk metode pengumpulan data digunakan beberapa instrumen yaitu skala adiksi *online game*, pedoman observasi dan pedoman wawancara dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *online game* pada dapat direduksi menggunakan pelatihan asertif dalam dua siklus dengan baik, hasil ini didukung dari hasil penelitian yang terdiri dari hasil penelitian menunjukkan rerata skor pada pra tindakan sebesar 129,28 (kategori sangat tinggi), *post test* 1 siklus satu sebesar 116,28 (kategori sangat tinggi) dan *post test* 2 siklus 2 sebesar 86,16 (kategori sedang). Selain itu terjadi peningkatan sikap asertif remaja terhadap diri sendiri ataupun kepada orang lain untuk membatasi dirinya bermain *online game*. Ketidaknyamanan dalam belajar karena selalu memikirkan *online game* dan ketidaknyamanan untuk menolak ajakan teman untuk bermain *online game* sudah dapat diatasi oleh remaja dengan bersikap asertif. Selain itu, remaja dapat menolak pengaruh negatif dari temannya dengan mengatakan "Tidak" dan mengetahui kerugian bermain *online game* yang tidak mengenal waktu.

Kata kunci: *pelatihan asertif, perilaku adiksi, adiksi online game*

Abstract

This study aims to reduce online game addiction using assertive training. Online game addiction be an obstacle for young SMA Negeri 1 Sedayu especially in class XI IPS 1, because it makes a negative impact on the state of physical, psychological and academic. This research is a classroom action research using assertive training performed in SMA Sedayu in February-March 2015. Class research is class XI IPS 1. This study uses a quantitative approach and the method used is classroom action research. This study used two learning cycles with each cycle of three meetings. For the method of data collection used the following instruments online game addiction scale, observation and interview guidelines and data analysis in this research using descriptive analysis with charts. The results showed that online gaming addiction can be reduced using assertive training in two cycles well, these results supported the results of the study consisted of the results showed a mean score of 129.28 on pre-action (category very high), post test 1 siklus one at 116.28 (very high category) and post test 2 cycle 2 at 86.16 (medium category). There is an increasing assertiveness of adolescents to oneself or to others to limit himself to play online games. Discomfort in the study because it is always thinking of online games and inconvenience to say no to friends to play online games can be solved by a teenager with assertiveness. In addition, teens can resist the negative influence of his friend by saying "No" and know the loss play online games that do not know the time.

Keyword: *assertive training, behavioral addiction, online game addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan di segala lapisan kehidupan masyarakat.

Kreativitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam bidang teknologi yang dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan

kesejahteraan umat manusia. Salah satu produk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi tersebut adalah internet.

Menurut Allan, Smith & Liberman (2005: 12), internet adalah sekumpulan jaringan komputer yang saling terhubung secara fisik dan memiliki kemampuan untuk membaca dan menguraikan protokol komunikasi tertentu yang disebut Internet Protocol (IP) dan Transmission Control Protocol (TCP). Protokol adalah spesifikasi sederhana mengenai bagaimana komputer saling bertukar informasi. Pada akhirnya, seseorang kini hanya dengan bermodalkan jaringan internet dan komputer ataupun handphone (telepon genggam) mampu berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain tanpa harus datang ke lokasi di mana orang itu berada. Dengan catatan orang tersebut juga mampu mengakses internet dan jika seseorang tersebut tidak memiliki komputer ataupun handphone yang tidak dapat mengakses internet. Sekarang sudah banyak warnet yang dilengkapi dengan akses internet dalam setiap komputer yang disediakan. Online game yang juga menjadi salah satu produk dari pengembangan IPTEK merupakan sebuah sarana hiburan yang banyak digemari oleh masyarakat. Online game mempunyai daya tarik tersendiri di mata pencintanya, karena tampilan permainan ini dimonitor berupa gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata. Di dalam online game, seorang pemain dapat berinteraksi dengan pemain yang lain dari seluruh penjuru dunia melalui sebuah permainan. Contoh online game yang ada saat

ini seperti Counter Strike (CS), Lost Saga, Poin Blank (PB) dan Ragnarok.

Tidak dapat dipungkiri betapa menarik dan menggiurkannya online game, bahkan saat ini mayoritas pengguna online game berasal dari kalangan remaja. Kini remaja semakin memiliki akses internet yang mudah, dibuktikan dengan menjamurnya warnet (warnet) atau game center di lingkungan sekitar yang menawarkan harga yang cukup terjangkau per jamnya bagi mereka untuk bermain online game, apalagi sekarangpun handphone yang berbasis androidpun bisa digunakan untuk bermain online game. Terdapat beberapa fakta di lingkungan remaja terkait online game yang semakin memprihatinkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada 20 – 26 Januari 2015 di 5 warnet dan online game di daerah Sedayu, Bantul, Yogyakarta, hampir sebagian besar dari siswa bermain online game dengan masih mengenakan seragam sekolah, yang berarti sepulang sekolah mereka tidak segera pulang ke rumah melainkan mengunjungi warnet atau game center tersebut. Kemudian, berdasarkan wawancara peneliti pada saat itu juga kepada penjaga warnet dan game center. Peneliti mendapatkan informasi bahwa para remaja tersebut menghabiskan waktu bermain online game rata-rata sekitar 3 sampai 6 jam.

Gamer beristirahat hanya untuk buang air, atau sekedar minum saja. Online game telah membuat sebagian siswa menjadi teradiksi, karena online game menawarkan visual dan sound yang menarik, permainan yang penuh tantangan sehingga membuat si pemain semakin penasaran, dan terlebih lagi online game

menawarkan sebuah keuntungan material dengan cara memperjualbelikan akun atau senjata yang ada dalam permainan tersebut. Menurut sebagian gamer di SMA 1 Sedayu akan merasa gengsi jika tidak bermain online game sehari saja, hal itu dikarenakan gamer tidak ingin tertinggal jauh dari temannya baik dalam segi level ataupun skill dalam bermain online game.

Pada awalnya pengertian addiction (adiksi) hanya ditujukan pada kasus penyalahgunaan obat. Definisi adiksi menurut American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders adalah sebagai ketergantungan secara fisik terhadap zat kimia yang mengakibatkan withdrawal symptoms jika zat tersebut tidak dikonsumsi. Definisi addiction kemudian memunculkan satu bentuk kontroversi mengenai konsepsi. Definisi mengenai addiction mulai beralih dengan mengikutsertakan beberapa tingkah laku yang tidak mengandung intoxicant (sesuatu yang memabukkan) seperti video game playing, compulsive gambling, overeating dan television-viewing (Dwiastuti, 2005: 39).

Menurut, Ivan Goldberg (dalam Heny Nurmandia, 2013: 32), terdapat tanda-tanda yang menunjukkan bahwa remaja mengalami adiksi internet sebagai berikut: sering lupa waktu saat mengakses internet terlalu lama, gejala menarik diri seperti merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses. Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan; Kebutuhan akan perangkat komputer yang lebih baik dan aplikasi yang lebih banyak untuk

dimiliki memiliki derajat kepuasan yang sama; Sering berkomentar, berbohong, rendahnya prestasi, menutup diri secara sosial dan kelelahan merupakan dampak penggunaan internet yang berkepanjangan.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti tanggal 23 Januari 2015 terhadap 10 siswa SMA Negeri 1 Sedayu berusia antara 17 tahun sampai 21 tahun di warung internet sekitar SMA Negeri 1 Sedayu, Sleman yang mengaku sebagai penggila online game, peneliti mendapatkan data bahwa sebagian siswa bisa menghabiskan waktunya dalam sehari 2–6 jam berada di game center. Hal itu bisa semakin parah apabila memasuki hari libur para remaja bisa menghabiskan waktu lebih dari 6 jam hanya untuk bermain online game. Sebagian siswa mengaku mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain online game, sehingga sering lupa waktu. Gejala menarik diri seperti merasa resah, marah, tegang ataupun cemas mereka rasakan ketika internet untuk bermain game tidak dapat diakses. Menurut hasil wawancara dengan SG kecemasan ini terjadi bila siswa tidak bermain online game dalam sehari. Hal ini dikarenakan siswa tidak ingin melewatkan event yang diadakan di dalam online game dan tidak ingin melewatkan keasikan saat bermain game dengan teman sebayanya. Permainan online game dapat menjadikan remaja berperilaku kompulsif, tidak peduli pada kegiatan lain dan merasa tidak tenang apabila keinginannya untuk bermain online game tidak terpenuhi.

Hal tersebut diperkuat oleh Hawadi (dalam Widayanti, 2007: 3), pada prinsipnya, game

memiliki sifat seductive, yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku di depan monitor selama berjam-jam. Apalagi permainan pada online game dirancang untuk suatu reinforcement (penguatan) yang bersifat 'segera' begitu permainan berhasil melampaui target tertentu.

Online game menyebabkan remaja merasa tertantang sehingga terus menerus menekuninya, dan mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dikarenakan remaja tidak memiliki self control yang baik terhadap ketertarikannya pada online game (Imanuel, 2009: 39). Remaja yang teradiksi online game lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game, dibandingkan dengan belajar. Waktu untuk belajar dan untuk bermain game menjadi tidak proporsional. Apabila remaja mempunyai perilaku demikian, tentunya akan memberikan dampak yang tidak baik pada perkembangan kehidupannya ke depan baik pada psikis, sosial, akademis dan fisik remaja.

Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan Hurlock (1980: 23) bahwa setiap individu tumbuh dan berkembang selama perjalanan kehidupannya melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan, Tiap fase tersebut mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, sebab kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu juga berakibat tidak baik pada fase berikutnya. Selain mendorong remaja untuk bertindak asosial, karena aktivitas bermain online game cukup menyita waktu untuk berkomunikasi, baik

berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya. Menimbulkan kemalasan belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain online game.

Perilaku adiksi terhadap online game muncul pada kondisi lingkungan tertentu yaitu lingkungan teman sebaya. Tekanan yang dialami, yang dirasa paling berat dan paling mempengaruhi perilaku remaja adalah tekanan teman sebaya atau dikenal dengan istilah peer pressure. Tanpa disadari remaja mendapat tekanan untuk berperilaku seperti remaja lain, sehingga akhirnya remaja masuk ke dalam situasi dimana remaja harus berperilaku seperti remaja yang lainnya, agar dapat diterima dan tidak dapat disisihkan. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement bagi adiksi terhadap online game. Kondisi yang awalnya yang tertekan oleh ajakan teman berubah menjadi menyenangkan saat bermain online game dan mendorong remaja untuk mengulang kembali kondisi itu (Rathus dan Nevid, 1980: 64).

Kondisi tersebut membuat remaja menjadi sosok yang kurang asertif. Orang yang nonasertif dalam situasi yang khas akan menyangkal perasaan mereka yang sesungguhnya dan mencegah tindakan yang menggambarkan perasaan mereka. Orang nonasertif mengizinkan orang lain mengambil keputusan, sehingga orang yang nonasertif akan sangat mudah terpengaruh oleh orang lain. Seseorang tidak bisa berperilaku asertif dikarenakan pada masa ini persahabatan menjadi sangat penting, popularitas

diantara teman-teman sebaya merupakan suatu motivasi yang kuat bagi kebanyakan remaja. Pengaruh teman sebaya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya interaksi antar teman sebaya yang dialami remaja. Dengan adanya pengaruh tersebut sulit untuk seseorang berperilaku asertif untuk menolak bermain online game.

Keadaan tersebut juga terjadi di SMA Negeri 1 Sedayu, Bantul, Yogyakarta khususnya kelas XI IPS 1, sebagian siswa rela untuk membolos sekolah hanya untuk bermain online game. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 26-29 Januari 2015 didapat bahwa sebagian siswa menghabiskan waktu untuk bermain online game selama 6 jam dalam sehari dan tidak mempedulikan aktivitas lain. Hampir tiap hari sebagian siswa bermain online game baik menggunakan handphone atau bermain menggunakan komputer di warnet dan di rumah. Tidak dipungkiri juga ditemui juga sebagian siswa yang membolos sekolah hanya untuk bermain online game. Dengan berlangsungnya aktivitas tersebut berakibat pada nilai rapot para remaja yang mengalami penurunan. Dari fakta tersebut para remaja tidak menyadari bahwa apa yang dilakukan akan menimbulkan dampak negatif berkepanjangan dari penggunaan online game. Dari kasus tersebut, maka apabila dibiarkan berlarut-larut akan mengganggu perkembangan siswa tersebut, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah, maka perlu dilakukan tindakan agar adiksi terhadap online game tersebut bisa direduksi.

Untuk mengurangi adiksi siswa terhadap online game dapat menggunakan beberapa teknik pelatihan antara lain teknik self management (manajemen diri) (Lia Yuvanita, 2013: 13) dan pelatihan asertif. Teknik self management adalah suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya (remaja) mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan suatu teknik terapeutik Corey (1986: 19). Jadi teknik manajemen diri merupakan sebuah teknik untuk perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggung jawab pribadi untuk mengubah perilaku individu itu sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor).

Pelatihan asertif adalah pelatihan diterapkan pada situasi-situasi interpersonal di mana individu kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan layak dan benar. Asertivitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *assert* yang berarti menyatakan, menegaskan, menuntut, dan memaksa. Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Asumsi dasar pelatihan asertif adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut Corey (2007: 87). Dengan konseli meyakini bahwa dia memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya dan

perasaan atau pendapatnya itu benar, maka konseli bisa bersikap asertif terhadap dirinya sendiri atau menolak ajakan temannya untuk bermain online game. Cara yang digunakan dalam pelatihan asertif ini adalah dengan permainan peran dengan bimbingan guru bimbingan dan konseling dan diskusi kelompok.

Pada penelitian ini peneliti mencoba menggunakan pelatihan asertif karena belum diketahui adanya pengurangan perilaku adiksi online game melalui pelatihan asertif. Berdasarkan kajian para ahli diatas peneliti yakin menggunakan pelatihan asertif dikarenakan pelatihan asertif bisa diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana konseli dapat menegaskan diri dan mengatakan “tidak” atas ajakan teman sebaya. Selain itu dalam pelatihan asertif konseli bisa berlatih dengan orang lain, dengan berlatih orang lain konseli akan mendapat feedback secara langsung. Dengan memperoleh feedback secara langsung konseli dapat berlatih asertif sesuai dengan dikehipan yang sebenarnya. Pelatihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan bagi perkembangan individu untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Adapun kelebihan pelatihan asertif yaitu pelaksanaannya yang cukup sederhana. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, siswa dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Disamping

dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok yaitu dengan bermain peran. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berpikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

Adapun kelemahan pelatihan asertif ini akan tampak pada waktu pelatihan, meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri. Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama. Dengan adanya kelemahan pelatihan asertif tersebut peneliti menggunakan bimbingan kelompok, wawancara dan observasi untuk menunjang hasil dari pelatihan asertif.

Pada perilaku asertif, ini tingkat sensitivitas yang dimiliki cukup tinggi sehingga dapat membaca situasi yang terjadi di sekelilingnya, yang memudahkannya untuk menempatkan diri dan melakukan aktivitasnya secara strategis, terarah, dan terkendali. Perilaku asertif juga membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Individu bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan, dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan juga pendapat orang lain.

Citra diri remaja akan terlihat sebagai sosok yang berpendirian dan tidak terjebak pada eksploitasi yang merugikan dirinya sendiri. Berdasarkan identifikasi masalah, mengenai perlunya kontrol atas waktu pada remaja pada saat bermain online game, sepertinya akan ada masalah yang muncul.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini yaitu siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Sedayu, Bantul, Yogyakarta berjumlah 25 siswa dengan pertimbangan, yaitu:

- a. Banyak kasus-kasus adiksi *online game* terjadi pada Siswa kelas XI IPS 1 Sedayu, sehingga kelas XI IPS 1 termasuk ke dalam kategori adiksi tingkat tinggi dan kategori asertif tingkat rendah (tidak asertif).
- b. Siswa kelas XI IPS 1 Sedayu berada pada rentang usia 16-18 tahun. Pada usia ini remaja memperoleh kebebasan dan kesenangan untuk dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kewajibannya untuk belajar dan seringkali tidak bisa membagi waktunya, sehingga kebanyakan siswa menghabiskan waktunya untuk bermain di luar rumah.
- c. Menghabiskan waktu bermain *online game* 2-10 jam/minggu. Aktivitas ini terjadi dikarenakan perilaku adiksi *online game* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif berulang - ulang, sehingga sulit individu untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas bermain *online game* (Kusumadewi, 2009).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala adiksi *online game*, pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah dengan menghitung skor maksimal dan minimal dari nilai skala adiksi siswa serta menghitung skor masing-masing subjek. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori.

1. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan baik hasil, skala adiksi, wawancara dan observasi yang berbentuk uraian teknik dan berjumlah besar/banyak diresume, disederhanakan, dan dipilih hal-hal yang pokok dan ditonjolkan pokok-pokok yang penting sehingga data itu memberikan gambaran yang tajam tentang hasil skala adiksi, wawancara, dan observasi.

2. Display data

Hasil reduksi data disajikan dalam laporan secara sistematis yang mudah dipahami sebagai satu kesatuan. Peneliti mempergunakan tabel untuk menjelaskan dan menyederhanakan data agar lebih mudah dipahami.

3. Verifikasi

Hasil penelitian berdasarkan pada reduksi data dan display data ditarik kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan sejak awal penelitian sampai penelitian berakhir sehingga akan dapat kesimpulan yang

menjamin kredibilitas dan obyektifitas hasil penilaian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus, yaitu pada siklus I dilakukan 3 kali tindakan, sedangkan untuk siklus II dilakukan 3 kali tindakan. Pada siklus 1 pelatihan asertif ini dilaksanakan, belum ada perubahan yang signifikan dari siswa dalam mereduksi adiksi online game. Oleh karena itu, pada siklus 2, hal yang perlu diperbaiki adalah pendalam siswa dalam berlatih peran dan diskusi kelompok, sehingga siswa akan memiliki pemahaman yang dalam tentang kekurangtegasan untuk menolak ajakan teman dan dapat bersikap asertif terhadap diri sendiri untuk mereduksi adiksi *online game*.

Pengaruh pelatihan asertif terhadap kemampuan asertif para siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sedayu dapat diketahui dari skor rata-rata skala konformitas pada tabel 9. Hal tersebut dilihat dari penurunan skor adiksi online game dari mulai pratindakan (129,28) ke skor pascatindakan I (116,28) lalu ke skor pascatindakan II (86,16). Myers (Rahmawati 2010: 15) menjelaskan perilaku asertif dapat meningkatkan *self esteem* individu yang akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri individu tersebut. Mencegah diri menjadi korban yang dimanfaatkan oleh orang lain dan mendapatkan hak-hak pribadi. Dengan bersikap asertif akan membantu melindungi harga diri, akan berusaha melawan jika ada ancaman, tidak mudah menyerah serta memberi perasaan nyaman pada diri sendiri. Berdasarkan asumsi

tersebut, latihan asertif (*Assertive Training*) dibutuhkan untuk mereduksi remaja yang mengalami adiksi online game. Dilihat pula dari hasil observasi peneliti dan observer menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan pada skala adiksi, memperlihatkan penurunan dari tiap siklus yang dilakukan oleh peneliti.

Pada hasil rata-rata pratindakan reduksi adiksi online game menunjukkan kategori yang sangat tinggi. Nilai skala yang dapat dilihat di atas menunjukkan bahwa siswa memiliki nilai rata-rata sebesar 129,28 itu menunjukkan bahwa adiksi online game sangat tinggi terjadi pada siswa kelas XI IPS 1, sedangkan pada table 8, hasil skala pasca tindakan I menunjukkan bahwa adanya penurunan yang cukup signifikan pada nilai rata-rata presentase siswa. Nilai pra tindakan yang semula nilainya 129,28 mengalami penurunan menjadi 116,28. Pada hasil pasca tindakan satu I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, sehingga dilanjutkan pada siklus ke II dan diadakan dan diadakannya pascatindakan II. Pasca tindakan II yang dilakukan pada siklus ke II mengalami perubahan. Hasil pasca tindakan I sebesar 116,28 mengalami penurunan menjadi 86,16. Hasil skala pada pasca tindakan II dapat dilihat pada table 9. Penurunan hasil skala adiksi online game siswa selalu menurun tiap siklus.

Metode pelatihan asertif sebagai salah satu teknik layanan bimbingan pribadi sosial dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengkasi suatu pokok masalah tentang menjaga hak dirinya tanpa melanggar hak orang

lain. Pelatihan asertif mengajarkan cara berkomunikasi yang mengizinkan seseorang untuk mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan untuk mendapatkan umpan balik yang efektif. Komunikasi yang asertif akan membantu seseorang untuk saling menghargai, sehingga mampu berbicara dan percaya diri. Cara berkomunikasi seperti ini akan juga membantu seseorang untuk menyelesaikan konflik dengan orang lain.

Menurut Wolpe (Joice dan Weil 1972 : 414) mengarahkan asertivitas sebagai ekspresi yang tepat dari berbagai emosi kecemasan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku asertif sebagai ekspresi benar-benar jujur dan terus terang kepada orang lain dan diri sendiri tentang perasaan yang dirasakan. Hal ini ditandai dengan keterbukaan, langsung, spontanitas dan kelayakan. Perilaku asertif mengekspresikan perasaan dan keyakinan sendiri dengan cara terbuka, jujur, langsung dan tepat, memperhitungkan perasaan-perasaan dan keyakinan-keyakinan orang lain, serta mempertahankan hak-hak pribadi dengan cara yang tidak melanggar, mengganggu atau mengancam hak-hak orang lain.

Menurut Willis (2004:72) pelatihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Perilaku asertif dapat meningkatkan self esteem individu yang akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan individu tersebut (Myers dalam Rachmawati 2010:15) mencegah diri menjadi korban yang dimanfaatkan oleh orang lain dan

akan mendapatkan hak-hak pribadi. Dengan bersikap asertif akan membantu melindungi harga diri dan akan merasa nyaman pada diri sendiri.

Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur untuk mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak orang lain. Sikap asertif berarti mengkomunikasikan apa yang diinginkan secara jelas dengan menghormati hak pribadi dan hak orang lain. Pelatihan asertif dibutuhkan untuk mereduksi adiksi online game remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan pelatihan asertif dapat mengurangi perilaku adiksi *online game* dengan melalui; pemberian pemahaman tentang adiksi *online game*, pelatihan asertif dan perilaku asertif; mengidentifikasi perilaku negatif yang pernah dilakukan karena mengikuti ajakan teman; memberikan bimbingan kelompok, diskusi, membuat skenario, bermain peran dan mempresentasikan hasil diskusi kelompok.

Hasil penelitian ini terdiri dari pra tindakan dengan rerata sebesar 129,28 (kategori sangat tinggi), siklus I sebesar 116,28 (kategori sangat tinggi), dan siklus II sebesar 86,16 (kategori sedang). Hal tersebut juga ditunjang dengan hasil observasi dan wawancara yaitu siswa lebih dapat bersikap asertif dan mampu

berbicara asertif mengungkapkan hak-hak dan perasaannya secara seponatan dan tidak berlebihan dalam situasi tertentu dan dapat memberikan *feed back* positif pada individu lain. Selain itu siswa juga dapat menampilkan cara yang efektif untuk menyatakan setuju atau tidak setuju atas ajakan temannya serta mampu menampilkan respon melawan rasa takut untuk menolak ajakan teman sebayanya. Dengan bersikap asertif siswa bisa membagi waktu dan mulai peduli dengan akademiknya. Selain itu siswa sudah tidak menghabiskan banyak uang untuk bermain *online game*. Rasa resah yang siswa hadapi apabila bermain *online game* juga sudah mulai berkurang siswa sudah mengerti kerugian yang diaibatkan bermain online game terus-menerus.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kemampuan asertif untuk mengurangi perilaku adiksi *online game*. Dengan bersikap asertif siswa dapat menegaskan diri dan mengatakan “tidak” atas ajakan teman sebaya untuk bermain *online game*, maka diharapkan guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu untuk meningkatkan keberanian kepada siswa dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain atau kelompok dengan menciptakan lingkungan asertif, belajar berperilaku asertif dan bermain peran

sebagai orang yang asertif. Guru Bimbingan dan Konseling bisa melakukan bimbingan di luar kelas agar siswa tidak merasa jenuh dan pelatihan mampu berjalan secara optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dapat menggunakan metode pelatihan asertif dengan pemilihan waktu yang tepat serta pada kondisi siswa yang siap untuk diberi pelatihan. Selain itu perencanaan waktu yang cukup matang juga harus diperhatikan karena dengan perencanaan waktu yang baik peneliti dapat melakukan observasi secara optimal.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi para orang tua dalam menyikapi perilaku-perilaku subyek (anaknya) yang mengalami adiksi *online game* dan mampu memberi pengertian serta dapat mengurangi perilaku adiksi anaknya terhadap *online game*.

Bagi orang tua direkomendasikan untuk melakukan upaya untuk mencegah terjadinya adiksi *online game* pada remaja, dengan cara memberikan perhatian yang optimal untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh remaja, dan membatasi dengan siapa anaknya bergaul, karena remaja banyak mengenal sesuatu yang baru dari teman sebayanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, Marks D., Smith, Colleen & Lieberman, Michael. (2005). *Generation of ATP From Glucose Glycolysis*, Marks. Basic Medical Biochemistry. 2nd ed. USA: Williams & Wilkins.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). *Effects of Violent Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A meta analytic review of the scientific literature*. Psychological Science.
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan & Marzuki. (2004). *Statistika Terapan untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Universitas Gajah mada.
- Chaplin J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (Alih bahasa: Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (1986). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy*. Third Edition: Brooks/Cole Publishing Company a Division of Wadsworth Inc.
- Corey, G. (2007). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy*. (Alih Bahasa: E. Koswara). Bandung: Aditama.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dica Feprinca. (2011). Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of The Ancients. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Djaali dan Pudji M. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Dwiastuti. (2005). Hubungan antara Traits Kepribadian dengan Addiction Level pada Pemain Online Game. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UNPAD.
- Dyen Syarifudin. (2010). "Coping with addiction". Diambil dari <http://akudyen.blogspot.co.id/2010/05/apakah-anda-penggila-internet.html>, pada tanggal 23 September 2013.
- Heny Nurmandia. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Darul 'Ulum.
- Hong, J.C., & Liu, M.C. (2003). A Study on Thinking Strategy Between Experts and Novices of Computer Games. *Computers in Human Behavior. The American Jurnal*.
- Hovart, Arthur T. (1989). "Coping With Addiction". Diambil dari <http://www.cts.com/babtsmrt/coping/html>, pada tanggal 23 September 2011.
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *Developmental Psychology: A Life Span Approach, Fifth Edition* (Alih bahasa : Istiwidayanti, dkk). Jakarta : Erlangga.
- Imanuel N. (2009). "Gambaran Profil Kepribadian yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online." *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- John M Echolas dan Hassan Shadily. (2005). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Joice & Weil, Marsha. (1972). *Model Of Teaching: Second Edition*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Kharisma. (2008). "Candu Permainan Jaringan". *Pikiran Rakyat* (3 Maret 2008). Hlm. 6.
- Krisma Fawzea. (2008). Pengaruh Permainan Ice Breaking Terhadap Self Disclosure Pada Remaja Pondok Pesantren Daarull Rahman. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UINSH.
- Lia Yuvanita. (2013). Peran Orangtua Mengatasi Trend Mobile Internet terhadap Perkembangan Anak. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
- Muhammad Ali & Muhammad Asrori. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mohammad Nazir. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Rahmawati A. (2007). Efektivitas Program Bimbingan Sosial-Pribadi dalam Meningkatkan Asertivitas Remaja. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UPI.
- Rathus, S.A., & Nevid, J.S. (1980). *Behavioral Therapy Strategies of Solving Problem in Living*. New York: A Signet Book.
- Ridwan Rifani. (2009). "Asertifitas dalam Menjalin Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Pada Remaja

- Perempuan.” *Jurnal*. Fakultas Psikologi UPI.
- Risma Fidiyanti. (2009). Penggunaan Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Pada Remaja Perempuan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UPI.
- Saifuddin Anwar. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, Jhon W. (2002). *Life Span Development 'Perkembangan Masa Hidup'*. (Alih bahasa: Mila Rachmawati, S.Psi dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, Jhon W. (2003). *Adolescence 'Perkembangan Remaja'*. (Alih bahasa: Mila Rachmawati, S.Psi dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak*. (Alih bahasa: Mila Rachmawati, S.Psi dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Sears, David O, dkk. (1985). *Social Psychology Fifth Edition* (Alih bahasa: Andryanto). Jakarta: Erlangga.
- Slavin, Robert E. (2006). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik Edisi Kedelapan* (Jilid I). (Alih Bahasa: Marianto Samosir). Jakarta: PT. Indeks.
- Soleman, Margaret. (2012). “*Dampak Negatif dari Game Online*”. Diambil dari <http://smahangtuah2.org/magazine/kesehatan/61-dampak-negatif-dari-game-online.html>, pada tanggal 6 Agustus 2013.
- Soerjono Soekanto. (2004). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sri Rumini dan Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Reseach I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Unuversitas Gajah Mada.
- Wade, M Vagias. (2006). *Likert-type scale response anchors*. Clemson International Institute for Tourism & Research Development, Department of Parks, Recreation and Tourism Management. Clemson University.
- Widayanti. (2007). Dampak Kebiasaan Bermain Video Game Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UPI.
- Willis Sofyan. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabet.