

**INTERVENSI MODIFIKASI PERILAKU *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA
SISWA YANG TERGOLONG RETARDASI MENTAL RINGAN**

***SELF MANAGEMENT BEHAVIOR MODIFICATION INTERVENTION IN
REDUCING ONLINE GAME ADDICTION BEHAVIOR IN STUDENTS
CLASSIFIED AS MILD MENTAL RETARDATION***

Melda Sofia* & Kurnia Rahmayanti

Univesitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh, Indonesia

melda@uui.ac.id

ABSTRAK

Kecanduan game *online* adalah keadaan ketergantungan seseorang terhadap teknologi berupa game *online* yang dapat menyebabkan banyak konsekuensi dari individu yang bersangkutan, termasuk siswa yang tergolong retardasi mental ringan. Siswa yang tergolong raterdasi mental ringan diperkirakan dapat memiliki keterampilan akademisi kelas 6 SD pada akhir masa remajanya dan dapat hidup dengan sukses di masyarakat baik secara mandiri maupun yang diawasi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif studi kasus pada anak yang sudah digolongkan retardasi mental ringan. Penelitian ini menggunakan modifikasi perilaku *self managemet* untuk dapat mengontrol kegiatan siswa dalam aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil intervensi perilaku siswa bermain game di *handphone*-nya mengalami penurunan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi dengan manajemen diri secara efektif dapat mengubah perilaku siswa untuk mengurangi perilaku bermain game.

Kata Kunci: Manajemen Diri Retardasi Mental Ringan, Adiksi Game Online, Siswa

ABSTRACT

Online gaming addiction is a state of dependence on technology in the form of online games that can cause many consequences for the individual concerned, including students with mild mental retardation. Students with mild mental retardation are expected to have the academic skills of a 6th grader by their late teens and can live successfully in society, both independently and with supervision. This research is a qualitative case study of children who have been classified as mild mental retardation. This study used self-management behavior modification to be able to control students' activities in their daily activities. The results showed that the results of the intervention of students' behavior playing games on their mobile phones decreased. Based on these results, it indicates that intervention with self-management can effectively change student behavior to reduce gaming behavior.

Keywords: *Self Management Mild Mental Retardation, Online Gaming Addiction, Student*

PENDAHULUAN

Anak memiliki kemampuan yang berfungsi pada taraf retardasi mental (*mental retarded*) berdasarkan skala *feschler*. Anak dengan retardasi mental memiliki kemampuan yang cukup terbatas, namun masih bisa untuk di didik. Sedangkan potensi Anak yang berada pada *full scale intelligence quotient* (IQ) tergolong pada batas ambang (*borderline*). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder Fourth edition text revision* (DSM IV-TR) membagi beberapa kriteria diagnosik untuk retardasi mental: (1) Fungsi intelektual secara signifikan berada dibawah rata-rata, dimana IQ berada sekitar 70 atau di bawahnya saat tes IQ diberikan secara individual (untuk bayi, suatu penilaian klinis dari fungsi intelektual dibawah rata-rata secara signifikan). (2) Mengalami defisit atau gangguan dalam fungsi adaptif (efektivitas seseorang dalam memenuhi standar yang diharapkan untuk usianya oleh kelompok budayanya), dimana setidaknya dua dari area berikut: komunikasi, *self care*, tempat tinggal, keterampilan sosial atau interpersonal, penggunaan sumber daya masyarakat, *self direction*, keterampilan akademik yang fungsional, pekerjaan, *leisure*, kesehatan, dan keselamatan. (3) Terjadi sebelum usia 18 tahun, dimana pada anak usia sekolah, anak-anak dan orang dewasa, terdapat kesulitan dalam mempelajari kemampuan akademik, seperti membaca, menulis, aritmatika, dan membutuhkan dukungan dalam satu area atau lebih untuk memenuhi ekspektasi yang sesuai dengan usianya. Selain itu kemampuan berpikir abstrak, melakukan strategi (seperti membuat perencanaan, fungsi eksekutif, prioritas, fleksibilitas

kognitif), dan keberfungsian kemampuan akademik (seperti membaca) membutuhkan bantuan dan pendekatan konkrit dibandingkan dengan anak seusianya. Anak dengan retardasi mental biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk mempelajari informasi-informasi yang diterima, baik informasi bersifat akademik maupun luar akademik.

Anak secara dengan tingkat intelegensi dibawah normal secara umum memerlukan waktu untuk menganalisis suatu masalah, baik permasalahan disajikan secara teoritis maupun praktis. Hal tersebut menyebabkan prestasi akademik yang diperolehnya anak tergolong di bawah rata-rata.

Daya analisa dan logika berpikir anak dengan retardasi mental tergolong kurang baik. Anak memiliki daya konsentrasi yang masih rendah terutama untuk stimulus yang bersifat visual dan angka-angka, akibatnya anak cenderung tidak mendetail dan belum bisa memecahkan suatu permasalahan. Selain itu, anak juga memiliki wawasan pengetahuan yang tergolong rendah, wawasan pengetahuan yang rendah ini mempengaruhi kualitasnya dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Di era digital dan maraknya *game online*. banyak anak yang terjebak dan larut dalam permainan *game online*. Kecanduan akan *game online* khususnya pada anak usia sekolah menjadi salah satu pemicu menurunnya keinginan belajar anak. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar pecandu game on line merupakan remaja. Angka dari asisiasi penyelenggaraan jasa internet Indonesia menyebutkan sekitar 73,3 % pengguna internet di

Indonesia, dan sebagian besar pengguna internet tersebut merupakan peminat *game online* (Dova Pratika, 2021).

Game online dirancang agar pengguna cenderung untuk bermain dengan menyediakan fitur-fitur yang menarik dan tantangan yang membuat pengguna semakin penasaran. Bermain *game online* bisa membuat seseorang menjadi *relax* sejenak, akan tetapi *game online* akan menjadi suatu permasalahan jika sudah menjadi kecanduan.

Anak dengan kecanduan *game online* biasanya mengalami penurunan disiplin belajar karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *game* dan kurang memahami norma-norma sosial yang ada di lingkungan sekitarnya,

Orang dengan kecanduan *game online* setiap harinya tidak bisa lepas dari *handphone*-nya yang digunakan untuk bermain *game*. Kecanduan *game online* akan menyebabkan orang tidak mandi, dan mengabaikan aktivitas-aktivitas sosialnya. Young (2009) mengatakan bahwa individu yang kecanduan *game* biasanya bermain 10 jam, 15 jam, dan sampai 20 jam dalam satu sesi *game* setiap harinya.

Oleh karena itu penelitian membahas bagaimana menurunkan perilaku kecanduan *game online* pada siswa dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku *self management*. Penelitian ini lebih mengarah kepada anak yang tergolong retardasi mental ringan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini yang digunakan adalah kualitatif studi kasus. Penelitian juga menambahkan data-data sekunder untuk melengkapi data siswa yang bersangkutan. Adapun

data diperoleh berupa data assessment psikologis yaitu observasi, wawancara, dan pemeriksaan psikologi.

Sampel dalam penelitian ini berupa satu siswa yang memiliki kapasitas intelektual yang berada batas ambang atau *borderline*. Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen dari wawancara individu yang bersangkutan dan *signifikansi others* (orang tua kakak, bibi, dan guru-guru) siswa yang bersangkutan. Intervensi dilakukan selama 1 bulan.

Program modifikasi perilaku dispesifikan untuk mengubah perilaku kecanduan bermain *game*, karena hal ini menyebabkan anak tidak mengerjakan tugas dan nilai akademik tergolong rendah. Adapun teknik yang digunakan dalam program ini adalah dengan menggunakan pengendalian diri.

Pengendalian diri (*self control*) sangat diperlukan untuk mengurangi bermain *game* di rumah. Dengan strategi kontrol diri, anak diharapkan dapat mengenali, mengolah, dan mengevaluasi diri. Dengan menggunakan metode *self control* diharapkan anak mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merancang munculnya perilaku yang tidak dikehendaki. Metode *self control* diharapkan juga dapat membantu anak agar mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden merupakan seorang anak remaja yang saat ini berusia 16 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan di simpulkan bahwa anak tersebut mengalami retardasi mental ringan. Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa

keterbelakangan mental dapat dialami oleh anak pada masa remaja awal yang berusia 11 sampai 16 tahun dan berakhir di usia 17 sampai 18 tahun.

Menurut Papalia *et al.* (2008), masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar terhadap fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini di mulai dari usia 11 atau 12 sampai pada remaja akhir yaitu usia dua puluhan. Santrock (2007) mengungkapkan hal yang senada dimana masa remaja merupakan masa transisi anak-anak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dimulai dari sekitar usia 10 atau 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Akan tetapi fase transisi tersebut tidak berjalan dengan semestinya jika anak dalam kondisi retardasi mental.

Responden yang terdiagnosa mengalami retardasi mental ringan memiliki prestasi belajar yang sangat rendah di sekolahnya. Rendahnya prestasi belajar ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut *World Educational Forum* (2000), salah faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu karakteristik kepribadian individu tersebut. Dalam kepribadian individu dapat mempengaruhi prestasi belajarnya, baik dilihat dari sikap individu terhadap pencapaian dan kondisi mata pelajaran yang mereka hadapi, dan motivasi belajarnya dengan berbagai macam mata pelajaran selama ini. Sikap responden terhadap tugas dan tanggung jawab di sekolah belum terlihat sama sekali. Ia tidak menunjukkan disiplin dan memiliki motivasi belajar yang sangat rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, pasca dilakukan intervensi *self control* dapat disimpulkan bahwa perilaku bermain *game* responden menurun. Hal ini dapat dilihat dari berkurangnya jumlah waktu responden bermain *game* di rumah yang setiap harinya.

Saat responden menjalankan aktivitas di rumah, pemeriksa setiap hari meminta catatan kegiatan responden selama berada di rumah kepada kakaknya dan mendiskusikan perkembangan responden perilaku bermain *game* di *handphonenya*. Setiap dua hari sekali pemeriksa juga menjumpai responden di sekolah untuk mengetahui perkembangan responden bermain *game* di rumah. hal lainnya yang dapat dilihat bahwa responden saat ini sudah jarang membawa *handphone* di sekolah.

Berikut evaluasi dari hasil intervensi yang telah dilakukan selama 10 hari di rumah responden:

- a. Selama A menjalankan kegiatan di rumah pada hari ke lima, perilaku bermain *game* mengalami kenaikan. Ia pulang sekolah lebih cepat dari biasanya karena di sekolah ada persiapan anak kelas tiga ujian nasional. Kemudian, kakaknya terlambat pulang kerumah, sehingga kurang dikontrol perilaku ia bermain *game*.
- b. Saat melakukan intervensi di hari ke tujuh, kakaknya lupa mengingatkan A untuk mengganti dengan silabus kegiatan yang baru sehingga belum mencapai target ketika bermain *game* sesuai dengan silabus.

Peneliti secara berkala mengunjungi rumah responden guna mengontrol perilaku responden bermain *game* di selama berada di rumah. Peneliti juga mengarahkan

keluarga untuk meningkatkan *support system* guna mendukung terapi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa berdasarkan hasil evaluasi selama satu minggu diperoleh bahwa perilaku bermain *game* di rumah mengalami penurunan. Dalam sehari, ia bermain *game* hanya sekitar 3 jam, dan responden lebih banyak meluangkan waktu untuk menyalurkan hobinya memasak, dan pada malam harinya menyempatkan waktu untuk mengerjakan PR, dan disekolah mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga tapak suci di sekolah. Selain itu, ia tidak membawa lagi *handphonennya* di sekolah. kakaknya berharap, ia lebih banyak meluangkan waktu untuk belajar supaya nilai akademiknya meningkat dan lulus.

Berdasarkan pendekatan behavioristik, Menurut Martin dan Pear (2015), perilaku kecanduan bermain *game* merupakan suatu perilaku yang berlebihan, dimana individu terlalu banyak menghabiskan waktu dengan bermain *game*. Semua perilaku yang berlebihan akan megarahkan pada konsekuensi-konsekuensi negatif. Lebih lanjut, Martin dan Pear (2015) mengungkapkan bahwa perlu adanya pengendalian diri (manajemen diri) sebagai strategi yang menggunakan prinsip-prinsip analisis behaviorial untuk mengubah atau mengontrol perilaku itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa intervensi dengan manajemen diri (pengendalian diri) secara efektif dapat mengubah perilaku siswa untuk mengurangi perilaku bermain *game*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis kepada pihak -pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yaitu

1. Universitas Ubudiyah Indonesia
2. Kaprodi Psikologi UUI
3. Guru di SMA Muhammadiyah Medan

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition (DSM V)*. Washington: American Psychiatric Association.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi perkembangan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, dkk. (2008). *Human development (psikologi perkembangan) edisi 9*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Remaja Jilid 1*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Martin, G. & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*. Edisi Kesepuluh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- World Educational Forum* (2000). *Education for all: status and trends 2000*. France: UNESCO.
- Young, K. (2009). *Understanding online gaming addiction and treatment Issues for adolescent. Journal of Family Therapy*. 37 (1): 355-372.