

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Tinjauan Teoritis

#### 1. Kecanduan *Game Online*

##### a. Pengertian Kecanduan *Game online*

Kecanduan atau *addiction* menurut Grispon dan Bokular (Elster, 1999) 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 dari obat.

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Chaplin, 2009).

Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan (*excessive*). Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (ICT).

Secara historis, kecanduan telah didefinisikan semata-mata untuk berkenaan dengan zat adiktif (misalnya alkohol, tembakau dan obat-obatan) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak, dan dapat merubah komposisi kimia otak. Istilah kecanduan sendiri berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak selamanya melekat pada obat-obatan tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan secara fisik atau psikologis.

*Game online* menurut Kim dkk (2002) adalah *game* (permainan) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (LAN atau Internet). Selanjutnya Winn dan Fisher (dalam Chen dan Chang, 2008) mengatakan Multiplayer *online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain

perbedaannya adalah bahwa untuk multiplayer *game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (2000) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka dapat disimpulkan pengertian kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negative yang ada pada dirinya.

#### **b. Aspek Kecanduan *Game online***

Aspek seseorang kecanduan akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Lemmens dkk (2009) menyebutkan bahwa ada tujuh aspek kecanduan *game online* yaitu:

##### 1) *Salience*

Bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

##### 2) *Tolerance*

Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya.

3) *Mood modification*

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri (*tranquillizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*).

4) *Withdrawal*

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritabilty*).

5) *Relapse*

Aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

6) *Conflict*

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.

7) *Problems*

Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain *game online*, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.

Chen dan Chang (2008) dalam *Asian Journal of Health and Information Sciences*, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*. Keempat aspek tersebut adalah:

1) *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

2) *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

3) *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

4) *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bentuk dari kecanduan *game online* adalah adanya perilaku yang menonjol, toleransi adalah proses aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya, lalu modifikasi suasana hati, penarikan substansi, kambuh setelah masa kontrol merupakan aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol, kemudian adanya konflik, dan masalah, bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu membuat individu menjadi menarik diri, dorongan untuk bermain secara terus menerus.

Dari dua teori tersebut, peneliti menggunakan teori Chen dan Chang (2008) karena aspek yang dikemukakan dapat menggambarkan karakteristik dari remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang terdapat dikelurahan Dupak dan selain itu, aspek ini lebih mudah untuk dibuat butir pernyataan dalam kuesioner.

### c. Faktor-Faktor Penyebab Remaja Kecanduan *Game online*

Immanuel (2009) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seorang remaja bermain *game online* dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal) menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*.

#### 1) Faktor internal

- a) **Keinginan.** Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b) **Bosan.** Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- c) **Kontrol diri.** Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

#### 2) Faktor eksternal

##### a) **Lingkungan**

Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.

##### b) **Hubungan Sosial**

Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.

##### c) **Harapan**

Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Sedangkan menurut Yee (2005) terdapat 5 faktor remaja kecanduan bermain *game online* :

- 1) *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- 2) *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- 3) *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
- 4) *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.
- 5) *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut Immanuel (2009) ada dua, yaitu internal dan eksternal. Faktor Internal meliputi keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*, rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas yang penting, kurangnya *self control* dalam diri, dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik. Sedangkan menurut Yee (2005) remaja yang kecanduan bermain *game online* didasari oleh faktor *relationship* (keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain), *manipulation* (keinginan untuk membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka demi kepuasan dan kekayaan diri), *immersion* (pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain), *escapism* (bermain *game online* untuk menghindari dan melupakan masalah di kehidupan nyata), serta *achievement* (keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual).

#### d. Dampak Bermain *Game online* pada Remaja

Menurut Soleman (dalam Ambarina, 2008) mengemukakan dampak buruk secara sosial, psikis fisik dari kecanduan bermain *game online*, sebagai berikut :

- 1) **Sosial**; Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan remaja hanya sebatas di internet *game online* saja, sehingga membuat para pecandu internet *game online* menjadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial menjadi berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku *gamer* menjadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam permainan internet *game online*.
- 2) **Psikis**; Pikiran remaja menjadi terus menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Sulit berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos, atau menghindari pekerjaan. Membuat remaja menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Melakukan apapun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong, mencuri uang, dll. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat remaja menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.
- 3) **Fisik**; Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat tidak tidur semalaman bermain internet *game online*. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan bermain. Dampak negatif yang lain yaitu berat badan menurun akibat lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak makan makanan ringan dan jarang berolah raga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga. Yang paling parah adalah dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan dampak yang ditimbulkan dari bermain *game online* menurut Soleman (dalam Ambarina, 2008) dampak buruk bermain *game online* dapat berpengaruh terhadap sosial, psikis dan fisik. Dampak sosial dapat terlihat pada perilaku *gamer* menjadi kasar dan agresif karena

terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam permainan *game online* dan dampak psikis dapat terlihat saat seorang remaja melakukan apapun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong, mencuri uang, dll. Sedangkan dampak fisik dapat terlihat seperti mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga.

## 2. **Konseling Kelompok**

### a. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang membutuhkan (konseli) yang diberikan oleh orang yang ahli dan terlatih (konselor) yang dilakukan secara tatap muka. Konseling diberikan seorang konselor yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinamis di sekitarnya (Purwanti,2013).

Dewasa ini individu dituntut agar selalu mengembangkan dan memperbaiki kecakapannya dalam memilih informasi agar dapat mengambil keputusan secara tepat. Akan tetapi adanya ketidakseimbangan antara profesional dengan jumlah individu yang membutuhkan bantuan maka pelayanan yang dilakukan per-individu tidak efisien waktu oleh karena itu penyelesaian masalah individu dapat dilakukan secara berkelompok atau konseling kelompok.

Pengertian konseling kelompok menurut Mc Clure (dalam Gladding,1994), “Ada kecenderungan alami bagi orang untuk berkumpul di dalam suatu kelompok untuk tujuan saling menguntungkan. Melalui konseling kelompok, individu mencapai tujuan dan berhubungan dengan orang lain dengan cara-cara inovatif dan produktif”. Sehingga dalam bentuk kelompok dapat menciptakan proses komunikasi antar pribadi yang dapat dimanfaatkan oleh individu untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Natawidjaja (dalam Wibowo, 2005) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan



pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Dari berbagai pengertian diatas maka dapat disimpulkan yaitu mengenai konseling kelompok menurut para ahli tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada seseorang melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

Konseling kelompok dilakukan secara berkelompok sebagai upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota 4-8 anggota atau konseli untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah. Pelaksanaannya dalam suatu tempat tertentu dengan seorang pembimbing atau lebih untuk membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan. Pembahasan konseling kelompok ditentukan oleh anggota kelompok yang terdiri dari sejumlah individu. Pembahasan dalam konseling kelompok mengenai masalah yang dialami oleh salah satu anggota kelompok yang sedang mengalami masalah dan sangat memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya.

#### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Prayitno (2004) tujuan layanan konseling kelompok ada dua macam yaitu tujuan umum dan tujuan khusus

##### **1) Tujuan umum layanan konseling kelompok**

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi diantara anggota kelompok, sebagai pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

## 2) Tujuan khusus layanan konseling kelompok

Tujuan khusus layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para anggota kelompok memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- a) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi.
- b) Terpecahkannya masalah anggota kelompok yang masalahnya dibahas dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok peserta layanan konseling kelompok.

Sementara menurut ED E. Jacobs, et al. (2012) konseling kelompok terdapat dua jenis tujuan yaitu: tujuan proses dan tujuan hasil. Tujuan hasil adalah tujuan yang berkaitan dengan perilaku perubahan dalam kehidupan anggota kelompok seperti mendapatkan pekerjaan, meningkatkan sebuah hubungan interpersonal, menjaga ketenangan, atau merasa lebih percaya diri. Kelompok konseling yang berfokus pada keprihatinan anggota biasanya jauh lebih menguntungkan dari pada kelompok yang berfokus pada interaksi antara anggota. Pemimpin yang menekankan tujuan hasil terhadap anggota untuk lebih dapat fokus pada masalah mereka pada tingkat kedalaman 6 atau bawah pada grafik mendalam.

Tujuan proses merujuk pada tujuan yang berkaitan dengan proses kelompok. Misalnya, tujuan proses bisa untuk membantu anggota meningkatkan tingkat kenyamanan mereka dalam kelompok, untuk meningkatkan keterbukaan mereka dalam kelompok, dan belajar untuk menghadapi anggota dengan cara yang lebih produktif. Beberapa pendidik mengajarkan bahwa fokus kelompok harus berhubungan dengan apa yang terjadi "di sini dan sekarang" dan bahwa kekhawatiran di luar kurang begitu penting. Dengan pendekatan ini, banyak waktu yang dihabiskan untuk interaksi, umpan balik anggota, dan konfrontasi. Meskipun berfokus pada tujuan proses dapat menjadi aspek berharga dari kelompok konseling, namun tidak boleh menjadi fokus utama untuk setiap kelompok konseling, fokusnya harus pada kekhawatiran individu dan tujuan hasil.

Lebih lanjut menurut ED E. Jacobs, et al. (2012) beberapa orang berpikiran konseling kelompok merujuk pada penangan secara eksklusif konseling untuk individu maupun kelompok yang bermasalah. Seorang pemimpin dapat membentuk kelompok untuk membahas atau memutuskan sesuatu, untuk mengeksplorasi masalah pribadi, atau untuk menyelesaikan tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Termasuk didalamnya bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan psikokonseling kelompok, bersama dengan beberapa kategori tradisional dan sejarah tambahan. Beberapa tujuan mencerminkan apa yang didapatkan anggota dari kelompok dan orang lain, serta apa yang anggota akan mereka lakukan dalam kelompok.

### c. Proses dalam Konseling Kelompok

Proses konseling kelompok bagian dari interaksi antara anggota dengan pemimpin kelompok. bagaimana pemimpin bereaksi terhadap anggota, dan bagaimana anggota berbicara satu sama lain. Pada proses konseling kelompok terdapat pola dinamika yang terjadi dalam prosesnya, menurut Johnson dan Johnson (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012) terdapat dinamika pola interaksi dalam proses konseling kelompok, salah satu dinamika kelompok yang paling penting untuk mengamati adalah yang berbicara kepada siapa dan seberapa sering setiap anggota berbicara. Hal ini tidak biasa dalam tahap awal kelompok untuk beberapa anggota mencoba untuk mendominasi. Jika ini terjadi, pemimpin harus mengubah pola dengan menggunakan keterampilan *cutting off* (memutuskan pembicaraan) dan *drawing-out* (lebih menjelaskan).

*Cutting-off* (memutuskan pembicaraan) menurut (Harvill, Masson, & Jacobs (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012) *cutting-off* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang pemimpin menghentikan pembicaraan anggota kelompok. istilah yang digunakan untuk menggambarkan keterampilan ini memblokir. Ada dua situasi yang luas ketika pemimpin akan ingin menggunakan *cutting-off* keterampilan:

- 1) ketika anggota memiliki dasar tetapi baik bertele-tele dalam bercerita, atau menghindari untuk pergi lebih dalam.
- 2) ketika anggota mengatakan sesuatu yang tidak pantas.

Sementara *drawing-out* (lebih menjelaskan) seorang pemimpin kelompok terampil memahami kapan dan bagaimana untuk menarik

anggota. Menggambar adalah istilah yang kita gunakan untuk merujuk pada keterampilan memunculkan komentar anggota kelompok. Dengan menggambar semua anggota, pemimpin bisa mencegah anggota dari persepsi yang berbeda dari orang lain pikirkan dan rasakan. Mendapatkan anggota untuk masuk lebih dalam pada dinamikanya adalah bentuk menarik keluar yang sangat membantu kepada anggota sebagai dukungan kelompok, pertumbuhan, konseling, dan terapi. Beberapa anggota akan berbagi tetapi tidak benar-benar mengeksplorasi masalah secara mendalam, yaitu mereka tinggal dipermukaan. Orang biasanya mendapatkan lebih banyak ketika mereka dapat mengeksplorasi "permasalahan yang belum dipetakan."

Atas dasar keterampilan tersebut terkadang anggota jatuh ke dalam kebiasaan berbicara hanya kepada salah satu anggota kelompok yang dipilih bukan untuk seluruh anggota kelompok. Pemimpin biasanya akan ingin mengubah dinamis dan mendapatkan anggota untuk mengatasi seluruh anggota kelompok, karena hanya berbicara dengan pemimpin atau beberapa anggota lain tidak akan menyebabkan kohesi atau timbal balik dalam kelompok. Anggota diam mungkin tidak menciptakan dinamika kelompok negatif. Disebagian besar kelompok, partisipasi semua anggota yang diinginkan. Ketika anggota hampir benar-benar diam, beberapa yang lain biasanya menjadi tidak nyaman, terutama jika ini pola berlanjut selama beberapa minggu dan kelompok merupakan konseling, terapi, atau dukungan kelompok. Dalam pendidikan tertentu, diskusi, dan kelompok-kelompok tugas, anggota diam mungkin tidak menghasilkan efek dinamis yang negatif karena dalam kelompok ini anggota biasanya tidak sensitif terhadap keheningan.

Pola lain yang pemimpin harus memperhatikan anggota kelompok dalam berbicara dan dalam percakapan selama proses konseling kelompok. Pemimpin harus menghindari membangun pola bereaksi setelah masing-masing anggota mengeluarkan pendapat. Dinamika kelompok juga dapat dipengaruhi oleh ekspektasi anggota. Jika anggota telah dikelompokkan lain, itu selalu merupakan ide yang baik untuk mendapatkan beberapa pengertian tentang bagaimana kelompok mereka dilakukan karena mereka mungkin mengharapkan kelompok saat ini menjadi sama dengan salah satu mereka sebelumnya. Pemimpin harus menyadari setiap saat dari masalah budaya atau jenis kelamin yang dapat mempengaruhi dinamika kelompok.

Sementara menurut Lewin (dalam Glading, 1994) dalam proses konseling kelompok terdapat interaksi anggota kelompok yang tampil secara kompleks. Mereka adalah proses sosial yang kompleks yang terjadi dalam kelompok dan yang mempengaruhi tindakan dan hasil. Dinamika kelompok terjadi pada semua kelompok, dan melibatkan interaksi anggota kelompok dan pemimpin dari waktu ke waktu, termasuk peran anggota dan pemimpin mengambil individu berdampak pada kelompok seperti kelompok mempengaruhi anggota. Jumlah interaksi kelompok meningkat secara *eksponensial* sebagai ukuran kelompok tumbuh. Oleh karena itu, melacak pola komunikasi dalam kelompok konseling adalah pekerjaan yang menuntut. Kompleksitas interaksi diperbesar oleh kenyataan bahwa pesan yang dikirim dalam kelompok konseling pada lisan serta tingkat non verbal. Sifat komunikasi ini sangat penting untuk memahami apa yang terjadi dalam kelompok. Misalnya, anggota yang secara fisik atau emosional menjauhkan dari kelompok mempengaruhi bagaimana kelompok ini beroperasi sejelas jika dia membuat pernyataan. Sebagai kelompok mengembangkan, anggota sering berganti peran dan pola interaksi.

Sementara terdapat proses tersendiri dalam konseling kelompok disamping sebagai layanan untuk pencegahan konseling kelompok juga dalam penerapannya untuk penyelesaian atau penyembuhan permasalahan yang terjadi pada individu. Seperti halnya yang diuraikan oleh Yalom (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012) dengan teori “faktor kuratif yalom's” yang membahas kekuatan terapi dalam hal faktor kuratif yang beroperasi di kelompok. Yalom belajar konseling dan terapi kelompok berdasarkan gaya interpersonalnya kepemimpinan dan datang dengan 11 faktor terapeutik bahwa ia merasa perlu menyajikan untuk kelompok untuk menjadi sukses:

- 1) *Instillation of hope* (merasa penuh harapan tentang hidup seseorang)
- 2) *Universality* (mewujudkan lain memiliki kepedulian yang sama)
- 3) *Imparting of information* (memperoleh informasi tentang hidup sehat)
- 4) *Altruism* (memberikan kepada anggota lain)
- 5) *Corrective recapitulation of the primary family group* (kesempatan untuk pengalaman dinamika mirip dengan pengalaman anak usia dini)

- 6) *Development of socialization techniques* (pembelajaran keterampilan sosial)
- 7) *Imitative behavior* (pemodelan perilaku positif dari anggota lain)
- 8) *Interpersonal learning* (belajar untuk berinteraksi dengan orang lain)
- 9) *Group cohesiveness* (kedekatan antara anggota)
- 10) *Catharsis* (mengekspresikan perasaan tidak pernah mengungkapkan sebelumnya)
- 11) *Existential factors* (menerima tanggung jawab untuk kehidupan seseorang)

Faktor-faktor diatas, menunjukkan bahwa kebanyakan kebutuhan penting untuk kelompok terapi agar menjadi produktif. Salah satu yang mungkin tidak selalu terjadi adalah penciptaan kembali suasana kekeluargaan saat awal dinamika. Yalom's lebih menekankan pada penciptaan dinamika keluarga dalam kelompok.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses konseling kelompok terdapat dinamika yang terjadi, dimana dinamika kelompok tersebut hal yang terpenting dalam proses konseling kelompok karena terdapat langkah-langkah yang kompleks dalam penerapannya. Proses konseling kelompok dapat terlihat dari bagaimana anggota berbicara dengan anggota lain maupun dari interaksi yang ditunjukkan dari anggota kelompok selama sesi kelompok berlangsung.

#### **d. Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Corey dan Yalom dalam buku Latipun membagi tahapan konseling dengan enam bagian yaitu :

##### 1) Pra konseling

Dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Hal-hal yang dimaksudkan mendasar pada tahap ini yaitu para konseli diseleksi yang akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas.

##### 2) Tahap permulaan

Pada tahap ini dibuat struktur pada kelompok untuk memahami beberapa aturan saat konseling kelompok berlangsung. Ketua kelompok dipegang oleh seorang konselor. Pada tahap ini anggota kelompok diarahkan untuk memperkenalkan diri yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini yaitu anggota

kelompok diharapkan dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3) Tahap transisi

Pada tahap ini disebut juga tahap peralihan. Pada tahap ini konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Konselor selaku pemimpin kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok seperti saudara sendiri.

4) Tahap kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebab sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku baru yang dibentuk oleh konseli maka dituntut untuk belajar bertanggung jawab pada tindakan yang telah direncanakan.

5) Tahap akhir

Tahapan dimana anggota kelompok mencoba perilaku baru yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Umpan balik pada tahap ini sangat penting sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat diakhiri.

6) Pasca konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menerapkan adanya evaluasi sebagai tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu mencapai tujuan bersama (Hasnida:2016).

### **3. Konseling Realitas**

#### **a. Konsep Dasar Konseling Realitas**

Konseling Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun individu lain. Inti Konseling Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Konseling realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu individu-individu dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan” dapat diterapkan pada psikokonseling, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Konseling realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat (Corey, 2010).

Kebanyakan masalah yang dialami para konseli disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk berhubungan, akrab dengan individu lain, atau untuk memiliki hubungan yang baik dengan setidaknya satu individu dari individu-individu yang berarti dalam hidup mereka. Hanya sedikit konseli yang memiliki pemahaman yang jelas bahwa masalah mereka adalah tingkah laku yang mereka pilih. Apa yang tidak mereka ketahui adalah bahwa mereka menderita atau mereka tidak bahagia karena mereka telah dikirim ke bimbingan konseling oleh individu yang berkuasa yang tidak senang dengan tingkah laku mereka, khususnya oleh kepala kantor, pegawai sekolah, pasangan atau orang tua. Konseling realitas memahami bahwa para konseli memilih tingkah laku mereka sebagai salah satu cara untuk mengatasi frustrasi yang disebabkan oleh hubungan yang kurang baik. Konseling pada dasarnya mengajarkan para konseli untuk membuat pilihan yang lebih efektif karena mereka berhubungan dengan individu-individu yang mereka butuhkan dalam kehidupan mereka. Karena teori pilihan menjelaskan cara untuk memilih bertingkah laku dengan cara yang dapat meningkatkan hubungan, maka mengajarkan teori pilihan kepada para konseli adalah bagian dari Konseling Realitas (Corey, 2010).



Dalam konseling realitas individu harus berani menghadapi realitas dan bersedia untuk tidak mengulangi masa lalu. Hal penting yang harus dihadapi individu adalah mencoba menggantikan dan melakukan intensi untuk masa depan. Konselor dalam konseling realitas bertugas menolong individu membuat rencana yang spesifik bagi perilaku mereka dan membuat sebuah komitmen untuk menjalankan rencana-rencana yang telah dibuatnya. Dalam hal ini identitas diri merupakan satu hal penting kebutuhan sosial manusia yang harus dikembangkan melalui interaksi dengan sesamanya, maupun dengan dirinya sendiri. Perubahan identitas biasanya diikuti dengan perubahan perilaku dimana individu harus bersedia merubah apa yang dilakukannya dan mengenakan perilaku yang baru. Konseling realitas dipusatkan pada upaya menolong individu agar dapat memahami dan menerima keterbatasan dan kemampuan dalam dirinya.

Pada dasarnya setiap individu terdorong memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, ketika timbul perbedaan apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilaku-perilaku yang spesifik. Jadi, perilaku yang dimunculkan adalah bertujuan, yaitu dibentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, atau muncul karena dipilih oleh individu. Perilaku manusia, merupakan perilaku total (*total behavior*), terdiri dari *doing*, *thinking*, *feeling* dan *psychology* (Komalasari, dkk, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Konseling Realitas dapat dikatakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh konselor dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/ kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.

## **b. Ciri-ciri Konseling Realitas**

Menurut Corey (2010) sekurang–kurangnya ada delapan ciri yang menentukan konseling realitas sebagai berikut :

- 1) Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis.
- 2) Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, Konseling Realitas menekankan kesadaran atas tingkah- laku sekarang.
- 3) Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau individu itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- 4) Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- 5) Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Glasser (dalam Corey, 2010) menyatakan bahwa para konseli tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan dimasa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan individu lain dalam keberadaan mereka sekarang.
- 6) Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran. Konseling Realitas menandakan bahwa menekankan ketidaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidak bertanggung jawabanya konseli dan memaafkan konseli atas tindakannya menghindari kenyataan.
- 7) Konseling realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan

rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.

- 8) **Konseling realitas menekankan tanggung jawab.** Glasser (dalam Corey, 2010) mendefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak menurunkan kemampuan individu lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”. Glasser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam konseling realitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas memiliki ciri-ciri dalam penerapannya yaitu: menolak konsep tentang penyakit mental, berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap, berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau, menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, tidak menekankan transferensi, menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran, menghapus hukuman, dan menekankan tanggung jawab.

### c. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan dasar dalam konseling realitas adalah untuk membantu individu menemukan atau menjumpai kebutuhan psikologi mereka yaitu *belonging* (rasa memiliki), *power* (kekuasaan), *freedom* (kebebasan), dan *fun* (kesenangan), atas rasa tanggung jawab dan kepuasan dari setiap individu (Sharf, 2012).

Menurut Corey (2010), tujuan utama dari konseling realitas kontemporer adalah untuk membantu para konseli dalam berhubungan atau menjalin hubungan kembali dengan orang-orang yang mereka pilih dalam dunia berkualitas mereka. Untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Sementara tujuan dasar konseling realitas adalah membantu para konseli mempelajari cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan mereka, termasuk kekuasaan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kesenangan.

Sama dengan kebanyakan sistem psikokonseling, tujuan umum konseling realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi

apa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana–rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan–tujuan mereka. Konseling realitas membantu orang–orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan–tujuan mereka. Selanjutnya, konselor membantu mereka dalam menjelaskan cara–cara mereka menghambat kemajuan kearah tujuan–tujuan yang ditentukan mereka sendiri. Konselor membantu konseli menemukan alternatif–alternatif dalam mencapai tujuan–tujuan, tetapi konseli sendiri yang menetapkan tujuan–tujuan konseling (Corey, 2010).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari Konseling Realitas adalah untuk membantu konseli dalam membuat pertimbangan nilai dan mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab untuk tercapainya kebutuhan psikologis individu, yaitu *belonging* (rasa memiliki), *power* (kekuasaan), *freedom* (kebebasan), dan *fun* (kesenangan) serta individu dihadapkan kembali pada kenyataan, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

#### **4. Remaja**

##### **a. Pengertian Remaja**

Istilah remaja berasal dari kata Latin *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau “tubuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1980). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun.

Piaget (Hurlock, 1980) mengatakan secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Alberty (Makmun, 2004) menyatakan periode masa remaja dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dialami seorang individu yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai datangnya awal masa dewasanya (Yusuf, 2006) mengemukakan masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi (dari masa anak ke masa dewasa) yang diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Menurut Mappiare (dalam M.Ali dan M.Asrori, 2009), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan Hurlock membagi rentang usia remaja menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 adalah remaja akhir.

Menurut Sundari (2005) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut Daradjat (1994) adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, maupun psikologis.

## **b. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan masa-masa sebelumnya dan sesudahnya. Menurut Hurlock (1980) ciri-ciri remaja antara lain sebagai berikut.

### **1) Masa remaja sebagai periode penting**

Dikatakan periode penting, dikarenakan pada masa individu mengalami perkembangan baik secara fisik maupun secara psikis. Perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Van dan

Daele mengatakan perkembangan berarti perubahan secara kualitatif. Ini berarti bahwa perkembangan bukan hanya sekedar penambahan beberapa sentimeter pada tinggi badan seseorang melainkan suatu integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks seperti fisik, psikis dan sosial.

2) Masa remaja sebagai masa peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3) Masa remaja sebagai masa perubahan

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan dalam psikisnya yang meliputi perubahan emosi, pola perilaku serta wawasan berfikir. Secara psikologis kedewasaan bukan hanya akumulasi dari pencapaian suatu umur tertentu, melainkan merupakan suatu keadaan dimana sudah terdapatnya ciri-ciri psikologik tertentu pada diri seseorang.

4) Masa remaja sebagai periode bermasalah

Pada masa ini remaja banyak mengalami masalah rumit yang kebanyakan bersifat psikologis. Hal ini disebabkan oleh emosionalitas remaja yang kurang bisa dikuasai, sehingga kurang mampu mengadakan konsensus dengan pendapat orang lain yang bertentangan dengan pendapatnya dan mengakibatkan pertentangan sosial. Selain itu, juga disebabkan berkurangnya bantuan dari orangtua atau orang dewasa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Pada masa kanak-kanak, dia selalu dibantu oleh orangtua dan gurunya, dan pada saat ini dia menganggap dirinya lebih mampu dan menganggap orangtuanya dan gurunya terlalu tua untuk dapat mengerti dan memahami perasaan, emosi, sikap, kemampuan berfikir dan status mereka.

5) Masa remaja sebagai periode yang penuh gejala

Banyak sekali perilaku remaja yang sangat berani, impulsif tanpa melihat resikonya, hal ini disebabkan rasa ingin tahu dan ingin mencoba dari remaja tersebut sangat besar.

- 6) Masa remaja sebagai periode yang tidak realistis  
Para remaja pada saat ini kadang kala pola berfikir mereka tidak realistis, mereka cenderung banyak memandang kehidupan secara berlebih tanpa memikirkan realitas yang sebenarnya.
- 7) Masa remaja sebagai masa mencari identitas.  
Untuk mencari jati diri mereka sebenarnya kadang-kadang remaja berperilaku yang negatif dan mengganggu kepentingan umum. Ini mereka lakukan untuk menarik perhatian orang dewasa atau masyarakat lingkungan sekitar mereka.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja antara lain terjadinya perubahan fisik, psikis maupun sosialnya. Selain itu remaja juga dianggap sebagai periode penuh gejolak dan rawan dengan berbagai masalah. Hal ini dikarenakan pada masa ini para remaja berusaha untuk mencari jati diri dan pengakuan dari masyarakat.

### c. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Sebagai seorang remaja yang dalam pertumbuhan dan perkembangan untuk menjadi dewasa, remaja memiliki tugas-tugas yang harus dilakukannya demi mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Mappiare (dalam M.Ali dan M.Asrori, 2009), adalah:

- 1) Menerima keadaan fisiknya dan menerima peranannya sebagai pria dan wanita.
- 2) Menjalinkan hubungan-hubungan baru dengan teman-teman sebaya baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin.
- 3) Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lainnya.
- 4) Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis.
- 5) Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan
- 6) Menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat.
- 7) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji.
- 8) Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga

- 9) Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai.

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (dalam M.Ali dan M.Asrori, 2009) adalah :

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian emosional.
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan disekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologisnya menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya.



## B. Kerangka Berfikir

Pengguna *game online* cenderung akan mengalami kecanduan pada permainan yang disukainya. Hal ini dapat membuat pemainnya mengalami gangguan pada cara berfikir yang akan mempengaruhi kemampuan interaksi sosial dengan lingkungannya. kecanduan adalah bentuk perilaku yang didorong oleh rasa ketergantungan yang tinggi pada hal yang disenanginya sehingga seseorang dapat dikatakan kecanduan jika melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang bahkan bisa lebih dari lima kali. Individu yang kecanduan *game online* dalam seminggu dapat menghabiskan waktu sebanyak  $\pm 20-25$  jam, sehingga dalam sehari bisa bermain sekitar lebih dari 5 jam untuk mendapatkan kepuasan.

Individu yang mengalami kecanduan *game online* akan mengulang aktivitasnya secara terus menerus dalam rentan waktu yang sama dan bahkan mengalami peningkatan waktu bermain dan kebanyakan dari mereka lebih mengutamakan bermain *game online* dari pada mengerjakan tugas lain yang lebih penting dari itu dan hal tersebut akan berdampak bukan hanya pada kehidupan sosialnya namun juga pada masa depannya. Ciri dari individu yang mengalami kecanduan game online yaitu tidak bisa mengendalikan kebiasaan bermain *game online*, lebih memprioritaskan *game online* diatas kegiatan yang lain dan terus bermain *game online* meski akan ada konsekuensi negative dari kebiasaannya. Perasaan umum yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecanduan *game online* yaitu ketidak mampuannya dalam mengatur emosi seperti lebih sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut keluar rumah, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi dan memiliki *self esteem* yang rendah. Permasalahan ini dapat diatasi menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada seseorang melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif. Tujuan konseling kelompok terbagi menjadi dua macam, yaitu tujuan proses dan tujuan hasil. Tujuan proses merujuk pada tujuan yang berkaitan dengan proses kelompok, misalnya tujuan proses bisa membantu anggota meningkatkan tingkat kenyamanan mereka dalam kelompok, untuk meningkatkan keterbukaan mereka dalam kelompok, dan belajar untuk menghadapi anggota dengan cara lebih produktif. Dengan pendekatan ini, banyak waktu yang dihabiskan untuk interaksi, umpan balik anggota, dan konfrontasi. Sedangkan tujuan hasil adalah tujuan yang

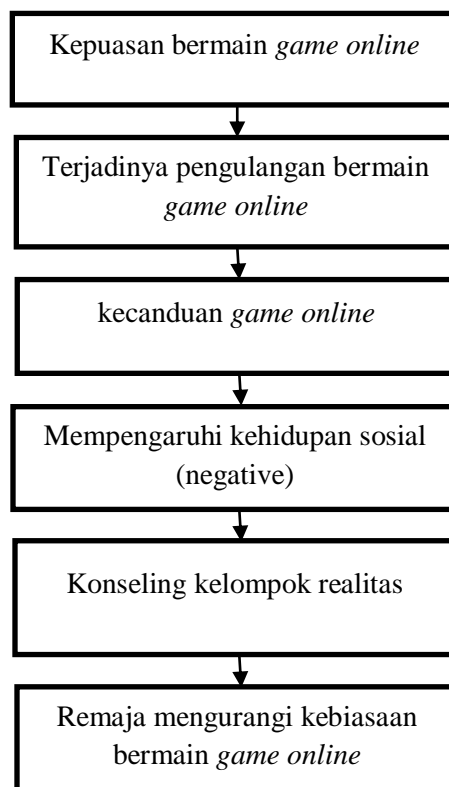
berkaitan dengan perilaku perubahan dalam kehidupan anggota kelompok seperti halnya meningkatkan sebuah hubungan interpersonal dan merasa lebih percaya diri serta lebih bertanggung jawab terhadap apa yang telah dikerjakan. Individu yang memiliki permasalahan psikososial akan memperoleh keuntungan lebih dalam keikutsertaan pada konseling kelompok, selain merasa bisa mendapatkan dukungan dari kelompok, individu akan merasa bahwa dirinya tidak sendirian mengalami masalah, namun banyak orang lain yang mengalami masalah yang sama.

Konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam pelaksanaannya seperti pendekatan realitas. Pendekatan ini dipilih karena pendekatan realitas mengajarkan cara-cara yang baik dalam memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab dan individu dilatih untuk memenuhi kebutuhan pribadi sendiri tanpa harus merugikan orang lain. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas menekankan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas dilakukan berdasarkan tahap-tahap yang telah ditentukan. Tahap-tahap tersebut antara lain: (1) konselor menunjukkan keterlibatan pada konseli, (2) fokus pada perilaku sekarang, (3) mengeksplorasi total behavior konseli, (4) konseli menilai diri sendiri atau mengevaluasi diri, (5) merencanakan tindakan yang bertanggung jawab, (6) membuat komitmen, (7) tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli, dan (8) tindak lanjut.

Penanganan mengenai kecanduan *game online* dimulai pada tahap ketiga karena pada tahap ini konseli diharapkan dapat mengatasi permasalahan berupa adanya dorongan untuk bermain *game online* secara terus menerus dan lebih mengutamakan untuk bermain *game online* dari pada melakukan kegiatan lain. Tahap selanjutnya yaitu tahap keempat konseli diharapkan mampu mengatasi permasalahan seperti tidak bisa lepas dari kegiatan bermain *game online* dan adanya perasaan gelisah jika tidak dapat bermain *game online*. Tahap kelima yaitu konseli diharapkan mampu untuk menyelesaikan permasalahan seperti menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online* dan adanya peningkatan durasi atau waktu ketika bermain *game online*. Permasalahan yang perlu untuk diselesaikan oleh konseli pada tahap keenam yaitu lebih mengutamakan untuk bermain *game online* daripada bersosialisasi dengan lingkungan dan kurang memperhatikan keadaan dirinya.

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas ini terdapat pengungkapan masalah seperti sejak kapan mulai tertarik bermain *game online* dan pemahaman masalah remaja seperti dampak apa yang dapat

ditimbulkan dari aktivitas bermain *game online* apabila dilakukan secara terus menerus dan berlebihan, dan juga penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah seperti mereka akan diberikan pemahaman sebab dan akibat dari tingkah laku yang mereka lakukan, serta evaluasi. Dari hal ini mereka diajarkan untuk menilai dari proses tingkah laku yang telah mereka lakukan, baik dan buruk bagi dirinya dan orang lain setelah mereka dapat menilai dirinya sendiri berhasil atau tidaknya mengikuti konseling kelompok maka akan diadakan proses tindak lanjut agar, apabila masalah tersebut sudah dapat terselesaikan mereka tidak akan kembali pada masalah yang sebelumnya dan tetap mempertahankan perilaku seperti saat konseling kelompok dengan pendekatan realitas berlangsung yaitu dapat mengurangi kebiasaan dalam bermain *game online*.



**Gambar 1 Kerangka Berfikir**

### C. Hipotesis

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.