

PENERAPAN TEKNIK EXTINCTION PADA REMAJA YANG KECANDUAN GAME ONLINE

Raihan Rahmadani Handoyo

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Email: (210402049@student.ar-raniry.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini membahas bagaimana penerapan teknik extinction untuk mengurangi kecandua game online pada remaja. Kecandua game online adalah kebiasaan yang Sangat sulit dilepas pada remaja, menyebabkan mereka sulit berkonsentrasi, malas belajar, dan mengabaikan interaksi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana penerapan teknik extinction untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana perubahan perilaku game online durasi dan frekuensi bermain game online pada kehidupan remaja dalam sehari hari. Teknik extinction yang digunakan meliputi pemberian pujian pada diri sendiri dan memberikan hukuman berupa ukuran pada kepala apabila bermain game online diluar waktu yang telah disepakati. Sehingga, remaja mulai menggunakan waktu sebelumnya untuk game online untuk hal yanb lebih positif seperti belajar dan berinteraksi sosial dengan baik.

Kata kunci: *remaja, kecanduan game online, teknik extinction.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang maju begitu pesat diawali tahun 1970-1980 membuat sistem komunikasi dan komputer berkembang begitu sangat cepat sehingga terjadinya penemuan-penemuan yang sangat menakjubkan. Hal ini membuat dunia industri berlomba lomba untuk memproduksi suatu hal yang baru secara massal.

Internet berasal dari kata interconnected networ yaitu hubungan dari beragam jaringan komputer di dunia yang saling integrasi membentuk suatu komunikasi global sehingga, hal ini membuat setiap individu terus berusaha mengikuti setiap perkembangan teknologi yang ada, salah satunya yaitu game online yang mulai merambat ke kalangan remaja, dewasa, dan bahkan anak anak. Game online adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui

jaringan internet. Game online tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, game online bisa dimainkan di komputer, laptop, dan perangkat lainnya.

Game online bukan sekedar untuk hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk dimainkan yang membuat orang yang bermain game tersebut fokus ke game dan tidak memperhitungkan waktu demi untuk mencapai kepuasan. Tantangan yang ada dalam game online tersebut yang membuat gaya tarik pemain game online hingga lupa waktu terutama saat mereka bermain dengan cara berkelompok, dan membuat kelompok untuk bertanding dengan kelompok lain. Saat pemain game online sudah mencapai pada tingkatan ini, maka dapat dikatakan mereka kecanduan.

Nick Yee(2006) menyebutkan ada dua motivasi pengguna online game dan bermain online game yakni komponen achievement (pencapaian), komponen sosial, komponen immersion (penghayatan). Penjelasan tentang komponen yang dimiliki pemain online game, yakni komponen achievement, dalam permainan game pemain sangat memerlukan komponen ini, komponen ini dapat membuat pengguna game tersebut bermain dengan bahagia tanpa meperhitungkan waktu yang terbuang demi kepuasan. Dalam bermain game, penghargaan teratas merupakan termasuk salah satu incaran para pengguna online game. Achievement (pencapaian) yakni motivasi individu agar mendapatkan sesuatu yang lebih baik lagi untuk bermain online game yang dilakukan guna untuk mengatasi rintangan, memberikan kekuatan, dan mempertahankan sesuatu yang susah dengan cara-cara yang baik dengan waktu yang secepatnya.

Paul Wilson berpendapat, hardcore gamer dapat meluangkan 16-20 jam perhari untuk bermain game. Selain itu telah mendokumentasikan hubungan negatif yang serupa antara jumlah waktu bermain game dan prestasi sekolah, bermain online game besar sekali pengaruhnya terhadap perkembangan intelegensia anak-anak dari aspek positif dan negatif (Anderson., Gentile., & Buckley. 2001)

Dari data prevalensi kecanduan game di indonesia dengan mengambil sampel di sekolah sekolah Manado, Medan, Pontianak dan Yogyakarta pada tahun 2012. Ada 45,35% dari 3.264 peserta didik di sekolah bermain game online. Data terbaru pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta gamer (56% diantaranya laki laki) di negeri ini, ia membelanjakan total USS 880 juta. Jumlah pemain Indonesia terbanyak di asia tenggara, yang bermain di telepon pintar, personal computer dan laptop serta konsol. Dengan perkiraan prevalensi 6,1% pemain game online mengalami kecanduan, maka dapat di perkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7% pemain game yang kecanduan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang berfokus pada pengamatan yang mendalam. Dengan menggunakan metode ini, tujuan khusus dapat ditemukan untuk menyelesaikan permasalahan mengenai kecanduan game online pada remaja. Peneliti melakukan observasi terhadap lingkungan remaja yang kecanduan game online sebagai bagian dari pendekatan kualitatif ini

Observasi yang dilakukan mencakup pengamatan langsung terhadap perilaku, interaksi sosial, dan faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang dinamika dan konteks yang mendasari kecanduan tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif guna mengatasi masalah kecanduan game online pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Extinction

Teknik extinction adalah menghentikan reinforcement (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement. Teori yang digunakan adalah skinner.

Extinction merupakan salah satu fenomena-fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya perilaku akibat dari hilangnya reinforcement.

Definisi behavioral terkait dengan extinction ini bahwasannya extinction terjadi ketika, selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, seseorang akan menghentikan perilaku tersebut. Ketika perilaku tersebut berhenti karena tidak adanya penguatan dalam waktu yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (extinction) dan perilaku tersebut telah hilang.

Prosedur dari Hukuman (Extinction)

Prosedur penghapusan (extinction) adalah prosedur menghentikan pemberian penguatan pada perilaku yang semula dikuatkan sampai ketingkat sebelum perilaku tersebut dikuatkan. Contoh sederhananya adalah Maya selalu bermain game di atas sofa ruang tamu sambil berteriak-teriak ketika ia kalah saat bermain game. Begitu juga dengan extinction, sebuah perilaku dapat mengalami pengurangan terlepas dari apakah karena diberi reinforcement positif atau negatif. Baik reinforcement maupun extinction adalah untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan.

Namun ada dua hal yang membedakan, pertama yaitu apabila sebuah perilaku secara positif diberi penguatan, maka konsekuensinya akan dimunculkan atau ditambahkan setelah perilaku tersebut dilakukan. Oleh karena itu, pengurangan perilaku yang sebelumnya sudah diberikan setelah perilaku dilakukan.

Faktor-faktor dalam Pelaksanaan Teknik Penghapusan (Extinction)

Adapun hal-hal yang menjadi faktor dalam pelaksanaan teknik extinction agar harapan dalam melaksanakan konseling dapat tercapai dengan baik dan teknik extinction dapat dilaksanakan dengan terarah, maka ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan penghapusan yaitu :

- a. Kontrol terhadap pemberian penguatan bagi perilaku yang akan diturunkan atau dihapuskan.
- b. Penurunan perilaku dikombinasikan dengan penguatan positif bagi perilaku alternatif.
- c. Lakukan pada situasi yang memaksimalkan program extinction dan meminimalkan situasi yang memungkinkan pihak lain memperkuat perilaku yang diharapkan.
- d. Memberi intruksi dan membuat aturan
- e. Extinction akan berlangsung cepat setelah diikuti continuous reinforcement pemberian penguatan setiap kali perilaku diharapkan muncul.
- f. Pemberian continuous reinforcement pada extinction akan lebih cepat menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dibandingkan intermitten reinforcement
- g. Extinction bisa menghasilkan perilaku agresi.
- h. Perilaku yang sudah hilang dapat muncul kembali setelah beberapa waktu ini disebut spontaneous recovery.

- i. Perinsip penting dalam modifikasi tingkah laku adalah bila ingin perilaku muncul lebih sering maka beri dia penguatan.

Game Online

Rupita Wulan menjelaskan game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh internet. Young menjelaskan game online adalah permainan yang dimainkan secara online via internet. Selain itu ada definisi game yang dikemukakan oleh ahli lain game adalah suatu bentuk karya seni dimana peserta yang disebut pemain, membuat keputusan untuk mengelola sumber daya yang dimilikinya melalui benda di dalam game demi mencapai tujuan.

Penggunaan Game Online Secara Berlebihan

Penggunaan game secara berlebihan adalah permainan game online yang dilakukan melebihi batas waktu kewajiban, yang terhubung dengan jaringan internet di dunia maya. Bila kebiasaan melakukan hal ini yang berlebihan maka akan mengakibatkan dampak buruk terhadap individu itu sendiri, bila terus menerus melakukannya.

Clark dan Scoot mengemukakan bahwa kegunaan game online yang berlebihan adalah permainan game yang dapat memberikan perasaan bahagia terhadap gamer untuk memiliki kecenderungan terus bermain dan mengabaikan realitas. Individu menjadi asik dengan game, menarik dari keluarga, teman-teman, dan menggunakan game sebagai sarana pelarian dari psikologis.

Gejala dan Ciri-ciri Pengguna Online Game Yang Berlebihan

Reymond Ongkie mengumumkan ciri-ciri penggunaan online game yang berlebihan yaitu:

1. Menghabiskan waktu untuk bermain online game;
2. Mendapatkan kesenangan saat bermain online game;
3. Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri;

4. Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses;
5. Berbohong;
6. Rendahnya Prestasi;
7. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain online game.

Dampak Negatif Bermain Online Game

Young menjelaskan banyak sekali dampak negatif yang timbul dari hasil bermain game online diantaranya : kurangnya sosialisasi terhadap lingkungannya, melupakan kehidupan sebenarnya, membuat ketagihan, lupa waktu, memengaruhi pola pikir dan sebagainya. Beberapa hal tersebut dialami oleh kedua subjek yang secara rutin bermain game online atau jenis game yang lainnya sebagai sarana alternative bermain game.

Permainan online game mempunyai dampak negatif dan positif, ada berapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat dari individu:

a. Aspek Fisik

Bermain online game terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan pada individu yaitu, kerusakan pada otak, tapi bukan saja kelainan atau kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan online game yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat lupa makan, minum, tidur dan bila individu sudah melupakan hal-hal kecil pada dirinya seperti makan, minum, istirahat maka nanti fisik individu akan melemah akibatnya sakit dan jika individu sakit dapat meninggalkan kewajiban- kewajiban serta tanggung jawabnya.

b. Aspek Materi

Bermain online game terus menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain online game. Karena online game dimainkan di internet yang dituntut untuk memakai pulsa, maka harus terus mengisi pulsa agar terus bermain online game. Jika tidak mau mengisi pulsa maka bisa bermain di tempat rental seperti warnet, namun hal itu lagi-lagi harus mengeluarkan materi atau uang untuk membayar rentalan bermain online game, dampaknya peserta didik dapat nekat mencuri uang dengan berbagai cara misalnya, mencuri, berbohong dan sebagainya.

c. Aspek Sosial

Sosialisasi dalam kehidupan individu sangatlah penting. Karena manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiaannya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik. apabila seorang individu kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang itu tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Selain itu potensi yang ada pada orang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dan lingkungan sekitar.

Pengaplikasian Teknik Extinction

Pengaplikasian teknik extinction pada remaja kecanduan game online dilakukan dengan beberapa cara :

1. Self Management : Teknik ini melibatkan remaja dalam mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Tahapan pelaksanaannya meliputi pemantauan diri, kontrak dengan diri sendiri, pemberian penghargaan, dan pengendalian rangsangan. Hal ini membantu remaja mengurangi kecanduan game online dengan mengatur waktu bermain.
2. Self Control : Teknik ini melibatkan remaja dalam mengendalikan diri sendiri. Hal ini dilakukan dengan cara mengatur waktu bermain, menghindari situasi yang kecanduan, dan menggantikan kegiatan lain yang bermanfaat.
3. Penggunaan Media Online : Memanfaatkan media online sebagai salah satu strategi pemasaran produk yang dihasilkan. Hal ini membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengurangi kecanduan game online.
4. Penyuluhan dan Pelatihan : Kegiatan penyuluhan dan pelatihan memberikan wawasan baru bagi remaja kecanduan game online.
5. Teknik Extinction : Teknik ini melibatkan remaja dalam mengurangi kecanduan game online dengan cara mengurangi stimulasi yang memicu kecanduan.

KESIMPULAN

Penerapan teknik extinction pada remaja yang kecanduan game online merupakan strategi yang dapat membantu mengurangi perilaku kecanduan tersebut dengan cara menghentikan penguatan (reinforcement) yang biasanya diperoleh dari bermain game. Langkah pertama adalah mengidentifikasi apa yang memperkuat kecanduan tersebut, seperti pujian dari teman-teman, perasaan prestasi dalam permainan, atau pelarian dari stres. Setelah itu, reinforcement ini harus dihentikan atau dikurangi secara konsisten. Orang tua, misalnya, bisa berhenti memberi perhatian atau pujian ketika remaja sedang bermain game.

Selanjutnya, penting untuk memantau dan mencatat perubahan perilaku remaja secara teratur. Pada awalnya, remaja mungkin akan menunjukkan peningkatan frekuensi atau intensitas bermain game sebagai bentuk resistensi terhadap perubahan (bursting). Namun, dengan konsistensi dalam menghentikan reinforcement dan kesabaran, perilaku kecanduan akan berangsur-angsur berkurang. Selain itu, menggantikan waktu bermain game dengan kegiatan lain yang bermanfaat dan menarik seperti olahraga, hobi baru, atau kegiatan sosial, dapat memberikan reinforcement positif yang membantu mengalihkan perhatian mereka dari game online.

Akhirnya, memberikan reinforcement positif untuk perilaku sehat dan seimbang sangat penting dalam proses ini. Pujian dan dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar ketika remaja terlibat dalam kegiatan lain yang lebih produktif dapat memperkuat perilaku positif tersebut. Evaluasi berkala terhadap efektivitas teknik yang digunakan dan penyesuaian strategi jika diperlukan akan memastikan bahwa remaja tetap termotivasi dan berkomitmen untuk mengubah perilaku mereka. Dengan penerapan teknik extinction yang tepat dan dukungan yang konsisten, perilaku kecanduan game online pada remaja dapat dikurangi secara signifikan, memungkinkan mereka untuk mengembangkan pola hidup yang lebih seimbang dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Jonatan Lukas, *Jaringan Komputer* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006)h.

Aji Chandra Zebeh, *Berburu Rupiah Lewat Gme online* (Yogyakarta:

Siti Rahmalia H.Dona Febriandari, Fathra Annis Nauli, “*Hubungan Kecand uan Bermain Game Online Terhadap Identitas Remaja*”, Keperawatan Jiwa (n.d)

Dica Feprinca, “*Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Prilaku Kecanduan Game Online Defance of the Ancient,*” Psikologi, 2014.

Gantina Komalasari, *Eka Wahyuni & Karsih, Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT indeks 2011) h.161

Rupita wulan, “*Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecanduan Online Game Pada Remaja di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang*” 3 (n.d.).

Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game* (jogjakarta: A plus Books, 2010)..h.26