

## MODIFIKASI PERILAKU DALAM MENURUNKAN PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA RETARDASI MENTAL RINGAN

### *Behavior Modification To Reduce Online Gaming Addiction In Students With Mild Intellectual Disability*

**Melda Sofia<sup>1\*</sup>, Herawati<sup>2</sup>, Kurnia Rahmayanti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa  
Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia

Korespondensi Penulis: [melda@uui.ac.id](mailto: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 retardasi 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 management* untuk dapat mengontrol kegiatan siswa dalam aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil intervensi perilaku siswa bermain game di handphonenya mengalami penurunan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi dengan *manajemen diri* secara efektif dapat mengubah perilaku siswa untuk mengurangi perilaku bermain game.

**Kata kunci:** modifikasi perilaku, 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:** *behavioral modification, Mild Mental Retardation, Online Gaming Addiction, Student*

#### **PENDAHULUAN**

A memiliki kemampuan yang berfungsi pada taraf retardasi mental (*Mental Retarded*; 57) berdasarkan skala Weschler, artinya A membutuhkan bantuan yang cukup terbatas namun masih bisa mampu untuk dididik. Sedangkan potensi A yang berada pada Full Scale IQ, A tergolong pada batas ambang (*borderline* ; 74). Kriteria diagnosis untuk Retardasi Mental berdasarkan DSM IV-TR (2000): (1) Fungsi intelektual secara signifikan berada dibawah rata-rata: IQ 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 (yaitu, efektivitas seseorang dalam memenuhi standar yang diharapkan untuk usianya oleh kelompok budayanya) dalam 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. Pada anak usia sekolah, anak-anak dan orang dewasa, terdapat kesulitan dalam mempelajari kemampuan akademik, melibatkan membaca, menulis, aritmatika, waktu atau uang, dengan dukungan yang dibutuhkan dalam satu atau lebih area untuk memenuhi ekspektasi yang sesuai dengan usianya. Pada orang dewasa, kemampuan berpikir abstrak, melakukan strategi (contohnya, perencanaan, fungsi eksekutif, prioritas, fleksibilitas kognitif), dan penggunaan keberfungsian kemampuan akademik (seperti, membaca, uang) merupakan pendekatan konkrit pada masalah dan solusi dibandingkan dengan anak seusianya (DSM V 2013).

Kesenjangan potensi yang dimiliki A merupakan hasil usaha kerja keras A belajar di lingkungan sehingga ia membutuhkan waktu lebih lama untuk mempelajari informasi-informasi yang diterima baik secara akademik maupun luar akademik. Selain itu, dari hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara IQ Verbal dan IQ Performance yang menandakan bahwa ia juga memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan mata pelajaran apapun baik secara teoritis maupun praktis. Jadi, secara umum ia memerlukan waktu untuk melihat suatu masalah, baik permasalahan disajikan secara teoritis maupun praktis. Pada akhirnya, prestasi akademik yang diperolehnya tergolong di bawah rata-rata, dan hampir semua mata pelajaran yang diambil memperoleh nilai di bawah standar.

Secara umum dapat dilihat bahwa saat ini ia memiliki daya analisa dan logika berpikirnya yang tergolong kurang baik. Ia juga memiliki daya konsentrasi yang masih rendah terutama untuk stimulus yang bersifat visual dan angka-angka, akibatnya ia cenderung tidak mendetail dan belum bisa memecahkan suatu permasalahan. Selain itu, ia juga memiliki wawasan pengetahuan yang tergolong rendah, wawasan pengetahuan yang rendah ini mempengaruhi kualitasnya dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Hal lainnya adalah ia juga belum memprioritaskan disiplin belajarnya, ia lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game. Sebenarnya ia tergolong cukup sensitif dalam mengamati persoalan yang bersifat menyeluruh, namun hal tersebut tidak akan cukup untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Ia masih kurang memahami norma-norma sosial yang ada di lingkungan sekitarnya, sehingga ia kurang bisa mengantisipasi permasalahan tersebut.

Saat ini A memiliki prestasi belajar yang tergolong rendah. Ia memiliki beberapa mata pelajaran yang belum tuntas. Selain itu, ia juga tidak pernah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, hal ini juga terkait dengan kondisi A yang kurang berinteraksi dengan teman-temannya di sekolah tersebut. Rendahnya prestasi belajar yang diperolehnya dikarenakan ia belum menunjukkan disiplin belajar sebagai prioritas utama dari dirinya. Selain itu, ia juga mengalami kesulitan dalam menangkap informasi atau ide-ide, adanya rasa kurang percaya diri terhadap kondisi fisiknya, belum memprioritaskan dirinya untuk belajar, dan paling sering bermain game di handphonenya. Hal lainnya adalah ia memiliki daya ingat yang kurang. Setiap harinya, ia lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game baik game online maupun offline di handphone nya. Meskipun begitu, ia berharap supaya nilai prestasinya lebih baik dan rajin belajar, akan tetapi harapan tersebut tidak diiringi dengan usaha dan juga komitmen dalam dirinya. Setiap harinya ia tidak bisa lepas dari handphonnnya untuk bermain game. Pada saat hari libur, ia memainkan game sampai satu hari penuh, dan ia rela untuk tidak mandi dan mengabaikan aktivitas-aktivitas sosialnya seperti kegiatan les, dan belajar di rumah. Menurut Young (2009), kondisi-kondisi yang dialami A sudah termasuk kecanduan atau adiksi game online. 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 menggunakan Teknik modifikasi perilaku *self management* untuk menurunkan perilaku bermain game online pada siswa yang tergolong retardasi mental ringan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berupa penelitian 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. Kemudian data dikumpulkan dari hasil intervensi yang dilakukan pada siswa selama 1 bulan untuk melihat perkembangan penurunan game online. Program modifikasi perilaku dispesifikkan untuk mengubah perilaku kecanduan bermain game, karena hal ini menyebabkan A 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 rumahnya. Dengan strategi kontrol diri, A dapat mengenali dan mengolah, dan mengevaluasi diri sehingga A mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merancang munculnya perilaku yang tidak dikehendaki. Hal tersebut juga dapat membantu A agar mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan. Salah satu stimulasi untuk melatih pengendalian diri dapat dilakukan melalui modifikasi perilaku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

A saat ini berusia 16 tahun yang mau memasuki remaja akhir. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980) pada masa ini tergolong pada masa remaja awal yang berusia 11 sampai 16 tahun dan berakhir di usia 17 sampai 18 tahun. Menurut Papalia, dkk (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. Sedangkan menurut Santrock (2007), mengungkapkan bahwa 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.

Kondisi A saat ini dapat berpengaruh terhadap sisi-sisi kehidupannya. Salah satunya adalah dalam bidang prestasi belajar. Saat ini, A memiliki nilai 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 A terhadap tugas dan tanggung jawab di sekolah belum terlihat sama sekali. Ia belum menunjukkan disiplin belajar sebagai prioritas utama dari dirinya dan motivasi belajar A sangat rendah.

Berdasarkan hasil intervensi yang sudah dilakukan pada A dapat disimpulkan bahwa perilaku bermain game menurun, Hal ini dapat jumlah waktu berapa lama ia bermain game di rumah yang setiap harinya menurun. Hasil tersebut merupakan hasil dari observasi kakaknya di rumah. Saat A menjalankan aktivitas di rumah, pemeriksa setiap hari meminta catatan kegiatan A selama berada di rumah kepada kakaknya dan mendiskusikan perkembangan A perilaku bermain game dihandphonenya. Setiap dua hari sekali pemeriksa juga menjumpai A di sekolah untuk mengetahui perkembangan A bermain game di rumah.

hal lainnya yang dapat dilihat bahwa A saat ini sudah jarang membawa handphone di sekolah.

Adapun setelah program intervensi ini dijalankan kepada anak, pemeriksa melakukan evaluasi program intervensi dengan melihat hal-hal yang menjadi keberhasilan atau tidak program intervensi selama dilakukan. Berikut evaluasi dari hasil intervensi yang telah dilakukan selama 10 hari untuk A di rumah yaitu:

a. Selama A menjalankan kegiatan di rumah pada hari ke lima, perilaku bermain gamenya 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.

Setelah program intervensi dilakukan, pemeriksa berdiskusi dengan A untuk mempertahankan perilaku A bermain game di handphonenya dan melanjutkan tugas-tugas selama ia menjalankan program intervensi. Kemudian, pemeriksa bekerjasama dengan kakaknya, untuk mengontrol perilaku A bermain game di handphonenya selama berada di rumah. Pemeriksa hanya mengontrol seminggu sekali untuk melihat perilaku A bermain game di rumah. Kakak A dapat melatih dan mendidik A untuk belajar di rumah sesuai dengan kemampuan yang dimiliki A saat ini.

Berdasarkan hasil evaluasi selama satu minggu diperoleh bahwa perilaku A bermain game di rumah mengalami penurunan. Dalam sehari, ia bermain game di handphonenya paling cepat sekitar 1 jam, dan paling lama sekitar 2 sampai 3 jam. Hasil laporan dari kakaknya, ia lebih banyak meluangkan waktu untuk menyalurkan hobinya yaitu memasak. Kemudian, ia memilih untuk istirahat setelah menyelesaikan memasaknya, dan menyempatkan waktu untuk mengerjakan PR pada malam hari. Ia sudah mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga tapak suci di sekolah. Selain itu, ia tidak membawa lagi handphonenya 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 mengarahkan 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 behavioral untuk mengubah atau mengontrol perilaku itu sendiri.

## **KESIMPULAN**

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

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti mengajurkan beberapa saran sebagai pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian selanjutnya, adapun saran yang dalam penelitian ini ditunjukkan bagi subjek penelitian agar dapat mengendalikan diri perilaku bermain game. Kemudian orang tua dan keluarga senantiasa mendukung A untuk mengurangi perilaku bermain game anak.

## 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