



KONSELING KELUARGA *I-CACHO-E* UNTUK MENGURANGI KEKANDUAN BERMAIN GAME

Suciati✉

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan November 2013

Keywords:
Family counseling;
Addicted to games

Abstrak

Teknologi dengan fasilitas game sangat mudah di jumpai oleh para pelajar, tidak menjadi masalah selama pemakaian dalam batas wajar. Kurangnya perhatian dan kontrol keluarga, memungkinkan siswa mencari kompensasi negatif dengan bermain game secara berlebih sehingga siswa kecanduan bermain game. Perlunya guru BK bekerjasama dengan keluarga untuk mengurangi kecanduan game sehingga tersusun sebuah model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game. Kecanduan game sendiri dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan bermain game dan berlaku secara berulang-ulang yang dapat mengakibatkan melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Pendekatan penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan tahapan Pertama, studi pendahuluan. Kedua, tahap pengembangan. Ketiga, tahap validasi. Metode *mixed method design sequence* digunakan dalam penelitian ini dengan memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji kecanduan bermain game pada siswa dan keefektifan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game. Secara teknis dilakukan dengan metode analisis deskriptif, metode partisipasi kolaboratif, dan metode quasi eksperimen.

Abstract

Technology with games facilities is easy to discover by the lackness of family control will apper the students negative compensation by playing game unproperly or addicted to games. Addicted to games become uncontrol behavior that cause carelness of main activities and environment. This approach research use research and development (R&D). The first phase is preface study. Second is development phase. Third is validation phase. The mixed method design sequence combines with wantidative and walitative approach are used. Quantitative approach is used to research students addictiveness of games and efectivity of family counseling model is for reducing addictivesess of games other wise qualitative approach is used to know national validity of family counseling model for reducing it technology descriptive analytical method, collaborative participant method and quative experimental method are carred out.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: pps@unnes.ac.id

ISSN 2252-6889

Pendahuluan

Teknologi berkembang sangat pesat dalam era globalisasi saat ini. Manusia telah dimanjakan oleh dunia digital, selama pemanfaatan teknologi pada batas yang normal dan wajar tentu tidak akan mengganggu dan meresahkan, justru akan banyak membantu dalam segala aspek kehidupan. Bagaimana jadinya kalau anak-anak dan remaja menyalahgunakan teknologi untuk kesenangan dan hiburan sehari-hari? Hal tersebut dapat mengganggu perkembangan anak-anak dan remaja, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan untuk bermain-main dengan dunia digital. Dunia digital yang paling digemari anak-anak dan remaja dalam mengisi waktu luangnya yaitu; (1) HP; (2) komputer; dan (3) Video game/ *Play Stations* (PS); ketiga teknologi itu begitu dekat dengan dunia anak-anak dan remaja saat ini. Kondisi yang memprihatinkan adalah kebiasaan anak-anak dan remaja menggunakan ketiga teknologi tersebut untuk bermain game melebihi batas normal, bebas tanpa tanggung jawab.

Salah satu penyebab dari kebiasaan bermain game adalah pengaruh budaya, pengaruh-pengaruh budaya sebagai basis utama perkembangan kepribadian yang neurotik dan normal (Feist, 2008: 146). Budaya digital merupakan faktor penyebab remaja kecanduan bermain game, pemain game lebih suka berlama-lama bermain dengan HP-nya yang dilengkapi dengan fitur-fitur permainan, di depan komputer bermain game dan game online, bahkan di depan layar kaca bermain video game/ PS, kebiasaan ini akan mengganggu perkembangan remaja dalam tugas perkembangannya. (Santrock, 2003: 45) tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu, dan apabila berhasil mencapainya mereka akan berbahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya juga akan mengalami kesulitan.

Di usia sekolah dunia sosial anak-anak berkembang melampaui keluarga hingga mencakup teman-teman sebaya, guru dan model-model dewasa lainnya. Bagi anak-anak usia sekolah, harapan mereka untuk mengetahui sesuatu menjadi bertambah kuat dan terkait dengan perjuangan dasar mencapai kompetensi. (Ericson dalam Feist, 2008; 222)

Apabila tugas perkembangan tidak berjalan sesuai dengan fase-fase yang seharusnya

maka peserta didik tidak akan mampu mencapai kompetensi yang diharapkan, tugas-tugas sekolah akan terabaikan, prestasi akademik akan rendah, jika kondisi sudah serius maka tidak dapat diabaikan begitu saja. (Vygotsky dalam Brooks, 2011: 78) apapun yang di pelajari anak, yang pertama adalah pengalaman dalam berinteraksi sosial dengan orang lain, biasanya orang tua, guru, atau teman sebaya dan kemudian menginternalisasi interaksi sosial tersebut pada tingkat individu dan psikologis.

Sebuah penelitian di Thailand yang bertujuan untuk mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan permainan komputer, status kesehatan, dan asosiasi kecanduan permainan komputer dengan kesehatan mental remaja laki-laki. Satu dari tiga mahasiswa kota dipilih dengan sampel acak bertingkat dan data dikumpulkan dengan kuesioner diri selama 28 Agustus 2007 sampai 28 September 2007 dan dianalisis dengan frekuensi, persentase, keberartian, Chi-square dan regresi logistik ganda. Studi ini menunjukkan bahwa keluarga harus mengatur komputer dalam sebuah ruangan umum sehingga orang tua dapat mengamati dan berpartisipasi, dalam rangka untuk mengawasi permainan yang dapat mengganggu waktu belajar anak-anak mereka dari bermain game. Keluarga harus berteman dengan kelompok sebaya anak-anaknya dan menjadi akrab dalam menyarankan dan mengamati konten game untuk membantu mencegah kecanduan permainan komputer.

Studi ini menemukan bahwa 23,1% dari remaja yang kecanduan game komputer dan 76,9% tidak. Faktor-faktor dengan efek (*nilai p* <0,05) statistik yang signifikan pada kecanduan permainan komputer adalah ketersediaan PC yang terhubung ke Internet di rumah dan kecenderungan teman-teman. Remaja yang memiliki internet di rumah punya kesempatan 2,3 kali lebih tinggi menjadi kecanduan daripada yang tidak memiliki internet di rumah dan kecenderungan lebih tinggi dengan pengaruh teman-teman punya kesempatan 2,2 kali lebih tinggi menjadi kecanduan dibandingkan dengan tanpa pengaruh dari teman lebih rendah. Pada status kesehatan mental dari remaja laki-laki, studi mengungkapkan bahwa 61,0% dari remaja yang kecanduan memiliki kesehatan mental yang buruk dan kecanduan game komputer dikaitkan dengan status kesehatan mental yang melemah, sebuah proporsi yang lebih tinggi dari remaja laki-laki yang kecanduan memiliki kesehatan mental yang buruk dibanding yang tidak kecanduan.

Obeservasi dilakukan di sebuah SMP di Kabupaten Brebes yang menunjukkan bahwa

15% siswa mengatakan tidak suka dan tidak pernah bermain game, 30% menyatakan tidak sering bermain game (kategori ringan), 47% menyatakan sering menghabiskan waktu bermain game sehari 1-2 jam, namun bukan pada level kecanduan, dengan indikasi merasa tidak cemas walaupun tidak bermain game (kategori sedang) dan 8% menyatakan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game sehari lebih dari 2 jam dan merasa cemas apabila sehari tidak bermain game (kategori berat/ kecanduan). Dari 15% siswa yang tidak bermain game 9% diantaranya memiliki prestasi belajar yang tinggi, 25% dari kategori sedang memiliki prestasi di bawah rata-rata, 2% dari kategori berat tercatat pernah tidak naik kelas, 4% diantaranya memiliki prestasi yang sangat rendah.

Dari hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru dihabiskan untuk bermain game, tentu saja ini menjadi perhatian untuk para konselor, pendekatan yang efektif harus digunakan untuk mengurangi kebiasaan bermain game ini, layanan informasi metode ceramah dan nasehat tidak lagi efektif digunakan dalam upaya mengurangi kebiasaan bermain game. Kecanduan bermain game membutuhkan treatment khusus untuk mengurangi kebiasaan bermain game. Terlebih pada siswa dengan tingkat kebiasaan bermain game berat/ kecanduan harus dengan treatment/ terapi khusus sehingga kecanduan bermain game ini dapat dialihkan dengan kebiasaan lain yang lebih bermanfaat.

Bermain game tidak sepenuhnya merugikan selama pemain dapat mengatur waktu dan sekedar hiburan melepas penat, penelitian secara konsisten menunjukkan bermain video game dapat jauh lebih besar manfaatnya daripada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan (Metrotvnews, 1 Nopember 2011). Beberapa alasan anak boleh bermain game (beberapa jam dalam seminggu) adalah; (1) video games melatih problem solving; (2) memberi penguatan yang positif; (3) melatih anak berpikir strategis; (4) melatih anak membangun jaringan (network); dan (5) membantu meningkatkan koordinasi tangan-mata.

Bimbingan dan konseling melibatkan keluarga tidak hanya dalam konsultasi melainkan dalam proses konselingpun keluarga dilibatkan didalamnya, sehingga terlaksana konseling keluarga dengan fokus tujuan merubah atau meningkatkan potensi dan perkembangan anak dengan melibatkan semua anggota keluarga

dengan membangun relasi dan komunikasi dalam suatu kegiatan konseling keluarga. Konseling keluarga untuk siswa kecanduan bermain game diupayakan untuk menyelesaikan masalah siswa yang tidak dapat dilampau hanya dalam setting sekolah, peranan keluarga yang sangat dominan terhadap anak, merupakan harapan besar untuk membantu siswa mengatasi masalah kecanduan bermain game.

Kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling keluarga di sekolah dilaksanakan namun tidak terstruktur. Jadi, meskipun pernah dilaksanakan namun tidak masuk dalam satuan program layanan bimbingan dan konseling, sehingga pelaksanaannya masih belum maksimal, konselor sekolah perlu memfokuskan pelaksanaan konseling keluarga untuk anak yang sumber masalah ada di rumah.

Dari latar belakang tersebut kemudian dikembangkan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game, keluarga ikut dilibatkan dalam kegiatan konseling, sebelumnya konseling hanya melibatkan siswa saja, sehingga konselor tidak dapat memantau secara langsung perubahan perilaku pada siswa, layanan konsultasi juga tidak terlaksana maksimal karena pihak keluarga hanya sesekali datang ke sekolah. Pengembangan model konseling keluarga ini anggota keluarga berpartisipasi aktif dengan membangun relasi yang baik, berkomunikasi, mengembangkan kesadaran diri, merumuskan tujuan yang akan dipilih, melihat hasil konseling, kemudian mengevaluasi hasil konseling dengan pendekatan relasi anggota keluarga.

Metode

Menurut Samsudi (2009: 89) penelitian dan pengembangan memiliki sepuluh langkah yang seringkali dikelompokkan menjadi tiga kelompok utama, yaitu: *Pertama*, studi pendahuluan yang mencakup: studi literatur, studi/pengumpulan data lapangan berkaitan dengan permasalahan yang akan dipecahkan serta deskripsi dan analisis temuan lapangan. *Kedua*, tahap pengembangan mencakup langkah-langkah: (1) merumuskan rencana pengembangan, (2) menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan pengembangan dan merencanakan studi kelayakan secara terbatas, (3) mengembangkan rumusan awal (desain) produk yang akan dikembangkan, (4) melakukan uji coba lapangan awal dalam skala terbatas dengan melibatkan beberapa subyek penelitian, dan (5) melakukan uji coba utama yang melibatkan khalayak lebih luas. *Ketiga*, tahap validasi mencakup langkah:

menguji hasil pengembangan dan memvalidasi produk serta melakukan perbaikan dalam rangka finalisasi produk akhir.

Metode *mixed method design sequence* digunakan dalam penelitian ini dengan memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji kecanduan bermain game pada siswa dan keefektifan konseling keluarga *i-CACHO-e* untuk mengurangi kecanduan bermain game, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model konseling keluarga *i-CACHO-e* untuk mengurangi kecanduan bermain game. Secara teknis dilakukan dengan metode analisis deskriptif, metode partisipasi kolaboratif, dan metode quasi eksperimen. Dalam mempelajari karakteristik yang berkaitan dengan kecanduan bermain game dipilih sampel yang dikembangkan oleh Kimberly Young (2009) yaitu pada siswa dengan kondisi kecanduan kategori berat dengan dukungan orang tua dan keluarga yang menghendaki anaknya berkurang tingkat kecanduan bermain gamenya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling keluarga disekolah telah dilaksanakan meskipun belum terstruktur dengan baik, konseling keluarga disekolah dilakukan untuk mengatasi masalah yang sumber masalah berasal dari rumah dan menganggap bahwa permasalahan tersebut akan dibawa dalam keluarga dan di atasi dalam konteks konseling keluarga. Tujuan konseling keluarga yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Banjarharjo adalah untuk mengatasi masalah siswa yang sumber masalahnya ada pada keluarga dengan anggapan bahwa masalah siswa dapat diselesaikan dengan membawa masalah tersebut menjadi masalah keluarga dengan melaksanakan layanan konseling keluarga.

Gambaran umum mengenai profil kecanduan bermain game menunjukkan bahwa anak yang kecanduan bermain game di SMP Negeri 2 Banjarharjo dalam kategori sangat rendah 4,55%, kategori rendah 21,97%, kategori sedang 38,64%, kategori tinggi 28,79% dan kategori sangat tinggi 6,06%. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan siswa di SMP Negeri 2 Banjarharjo dalam kategori sedang. Meski tingkat kecanduan dalam katogori sangat tinggi terdapat 8 (delapan) anak, apabila dibiarkan dapat mengganggu anak dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga diperlukan treatment dan konseling kepada siswa dengan kecanduan pada katogori tinggi. Kondisi secara umum dapat dilihat pada tabel 1.

Dari hasil analisis lebih lanjut, banyaknya siswa yang kecanduan bermain ditandai dengan; (1) Pikiran pecandu bermain game terus-menerus tertuju pada aktivitas bermain game dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain; (2) adanya kecenderungan penggunaan waktu bermain game yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah dirasakan sebelumnya; (3) yang bersangkutan secara berulang gagal untuk mengontrol atau menghentikan penggunaan bermain game; (4) adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan bermain game; (5) adanya kecenderungan untuk tetap bermain game melebihi dari waktu yang ditargetkan; (6) bermain game itu telah membawa resiko hilangnya relasi yang berarti, pekerjaan, kesempatan studi, dan karier; (7) penggunaan bermain game menyebabkan pengguna membohongi keluarga, terapis, dan orang lain untuk menyembunyikan keterlibatannya yang berlebihan dengan bermain game; (8) bermain game digunakan untuk melarikan diri dari masalah atau untuk meredakan perasaan-perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan,

Tabel 1. Profil Kecanduan Bermain Game Secara Umum

Kriteria	Kategori	Frekuensi	Persentase
			(%)
115 – 140	Sangat Rendah	6	4,55
141 – 166	Rendah	29	21,97
167 – 192	Sedang	51	38,64
193 – 218	Tinggi	38	28,79
219 – 244	Sangat Tinggi	8	6,06
Jumlah		132	100

depresi, dan sebagainya.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 6 (enam kali) pertemuan dengan tahapan; 1) *identification*; 2) *Communication*; 3) *awareness*; 4) *Choice* dan 5) *Evaluation*. Pertemuan dilakukan di luar jam sekolah, dilaksanakan sesuai kesepakatan sebelumnya yaitu dilakukan pada tanggal 29 Januari s.d 16 Februari 2013 dari pukul 16.00 WIB s.d 17.00 WIB dilaksanakan di rumah bapak Sugiyono di Dusun Nambo, Desa Banjarharjo Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes dengan peserta konseling keluarga yaitu Topik Hidayat (Anak), Sugiyono (Ayah), Darsinah (Ibu) dan Susi Megawati (Mitra Konseling).

1) Kondisi Perubahan Secara Umum

Dari Pertemuan-Pertemuan konseling keluarga model *i-CACHO-e* yang telah dilakukan peneliti, kemudian dilakukan posttest dengan hasil berikut.

Tabel 2. Kondisi perubahan kecanduan bermain game Secara umum

Kegiatan	Prosentase	Kategori
Pretest	68,86%	Sangat tinggi
Posttest	47,14%	Sedang

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa model konseling keluarga *i-CACHO-e* membawa pengaruh positif untuk mengurangi kecanduan bermain game secara keseluruhan yaitu dari kategori sangat tinggi menjadi kategori sedang. Dari 68,86% tingkat kebiasaan bermain game menjadi 47,14% dengan demikian anak dapat mengurangi kecanduan bermain gamenya.

2) Uji Efektivitas Model

Dengan menggunakan SPSS 20, melalui teknik statistic non-parametris berupa uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk menganalisis perbedaan skor perolehan kemampuan berdasarkan aspek kecanduan bermain game siswa SMP yang mendapatkan layanan untuk mengurangi kecanduan bermain game melalui penerapan model konseling keluarga dapat dianalisis pada tabel 4. Dari tabel 4 *ranks* diketahui bahwa banyaknya sekor negatif setelah dilakuan Pertemuan yaitu ada 2 item, sedangkan skor positif sebanyak 49 item dan sekor yang sama sejumlah 19 item.

Kemudian dari tabel *test statistic* di atas nilai Z sebesar -5,057 dengan asymp.Sig (2-tailed) terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,015 (<0.05) maka tolak hipotesis nol (Ho). Jadi kesimpulan Model konseling keluarga *i-CACHO-e* juga efektif digunakan untuk

Tabel 4. Uji Efektivitas Model

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest – Posttest	Negative Ranks	2 ^a	25.75	51.50
	Positive Ranks	49 ^b	26.01	1274.50
Ties		19 ^c		
Total		70		

a. Pretest < Posttest

b. Pretest > Posttest

c. Pretest = Posttest

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Efektivitas Model

Test Statistics ^b	
	Pretest – Posttest
Z	-5,878 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

mengurangi kecanduan bermain game.

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa implementasi model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game di SMP Negeri 2 Banjarharjo memberikan dampak yang positif untuk mengurangi kecanduan bermain game siswa. Memberikan dampak yang positif juga bagi guru BK di sekolah, dimana guru BK merasa senang memperoleh peningkatan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan baru dalam menerapkan model ini.

Hasil uji lapangan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game menunjukkan bahwa: (1) guru BK memiliki wawasan baru tentang model konseling keluarga yang belum ada di sekolah, guru BK dalam merencanakan konseling keluarga lebih memperhatikan aspek perkembangan, kebutuhan siswa, masalah siswa, kelayakan tempat dan waktu pelaksanaan, (2) model konseling keluarga model *i-CACHO-e* dapat diimplementasikan dengan baik pada SMP Negeri 2 Banjarharjo, (3) Siswa setelah melaksanakan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game dilaksanakan, memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu berkurangnya tingkat kecanduan game siswa dari kategori tinggi menjadi kategori sedang, (4) Adanya kerja sama antar komponen lainnya di lingkungan sekolah tentang pemahaman layanan konseling keluarga.

Simpulan

Pelaksanaan konseling keluarga di SMP Negeri 2 Banjarharjo telah dilaksanakan namun tidak terstruktur dengan baik dan tidak tercantum dalam satuan layanan kegiatan bimbingan dan konseling. Konseling keluarga dilaksanakan pada saat-saat tertentu bila dianggap perlu, hal demikian yang menjadikan masalah kecanduan bermain game siswa susah untuk dikurangi, karena tidak terprogramnya layanan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game.

Siswa SMP Negeri 2 Banjarharjo yang kecanduan bermain game dalam kategori sangat rendah 4,55%, kategori rendah 21,97%, kategori sedang 38,64%, kategori tinggi 28,79% dan kategori sangat tinggi 6,06%.

Siswa yang kecanduan bermain game dengan dengan sub variable pikiran tertuju pada bermain game sehingga sulit untuk mengontrol bermain game dalam kategori sangat rendah adalah 3,03%, kategori rendah 20,43%, kategori

sedang 27,27%, kategori tinggi 29,55% dan kategori sangat tinggi 19,70%.

Pada sub variable perasaan tidak nyaman ketika tidak bermain game dalam kategori sangat rendah adalah 3,03%, kategori rendah 20,43%, kategori sedang 27,27%, kategori tinggi 29,55% dan kategori sangat tinggi 19,70%. Dan pada sub variable lemahnya hubungan/ interaksi sosial dalam kategori sangat rendah adalah 8,33%, kategori rendah 23,48%, kategori sedang 36,36%, kategori tinggi 23,48% dan kategori sangat tinggi 8,33%.

Model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game terdiri dari (1) rasional; (2) Pengertian; (3) tujuan; (4) Asumsi; (5) target intervensi; (6) komponen model; (7) tahapan-tahapan; (8) kompetensi pemimpin kelompok; (9) dukungan sistem; dan (10) evaluasi dan indikator keberhasilan. Kemudian disusun sebuah model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game yaitu konseling keluarga model *i-CACHO-e*. model konseling ini disarkan pada *Identification* (identifikasi) untuk mengetahui kondisi awal; *Communication* (komunikasi); *Awareness* (membangun kesadaran diri); *Choice* (menentukan/ menguatkan tujuan) dan *evaluation* (Evaluasi). (lampiran 10).

Efektifitas model yang terapkan berpengaruh positif untuk mengurangi kecanduan bermain game dengan hasil :

Model konseling keluarga *i-CACHO-e* efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan bermain game, karena secara signifikan telah merubah kondisi kecanduan dari kategori sangat tinggi yaitu 68,86% dan setelah diterapkan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game (postest) terdapat perubahan positif menjadi kategori sedang yaitu 47,14%. Sehingga model konseling keluarga *i-CACHO-e* efektif digunakan dengan perubahan positif yaitu penurunan tingkat kebiasaan bermain game sebanyak 21,72%.

Kemudian dengan menggunakan *test statistic* nilai *Z* sebesar -5,057 dengan asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,015 (<0.05) maka tolak hipotesis nol (H_0). Jadi kesimpulan Model konseling keluarga *i-CACHO-e* juga efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan bermain game.

Kepala Sekolah hendaknya melengkapi sarana berupa ruang konseling sehingga kegiatan BK di sekolah dapat terlaksana lebih baik

Kepala Sekolah dapat bekerjasama dengan guru BK dalam mengatasi siswa yang kecanduan bermain game

Kepala Sekolah memperdayakan peran

komite sekolah/ orang tua siswa dalam mengikuti perkembangan peserta didik

Penyusunan program BK di sekolah hendaknya dilakukan melalui pemetaan kebutuhan siswa.

Dalam melaksanakan bimbingan dan konseling hendaknya guru BK melakukan komunikasi yang lebih aktif dengan pihak-pihak terkait untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat tentang kondisi siswa.

Guru BK dalam menganalisis kecanduan bermain game hendaknya memperhatikan indikator-indikator kecanduan bermain game untuk mengetahui sejauh mana siswa kecanduan bermain game sehingga dapat mengatasi sedini mungkin.

Guru BK dapat menerapkan model konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan bermain game karena efektif dapat menurunkan kebiasaan bermain game siswa

Hendaknya orang tua lebih mencurahkan perhatian terhadap anak tidak hanya memenuhi kebutuhan materi

Orang tua diharapkan mampu berkomunikasi dengan baik terhadap anak-

anaknya sehingga anak dapat terhindar dari kecanduan bermain game

Konsultasi dengan pihak sekolah sangat membantu orang tua dalam mengetahui perkembangan kondisi anak

Pilihlah kegiatan yang tidak merugikan masa depan dengan menghindari bermain game secara berlebihan

Berkomunikasi yang baik dengan orang tua dapat menghindarkan anak dari bahaya kecanduan bermain game

Daftar Pustaka

- Brooks Jane. 2011. *The Process of Parenting*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Feist. 2009. *Theories of Personality*. Jakarta : Pustaka Pelajar
- Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang : Unnes Press
- Santrock Jhon W. 2003 *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Young Kimberly. 2009. *Understanding Online Game Addiction and Treatment Issues for Adolescents*. The American Journal of Family Therapy. 37: 355-372. USA : Routledge