

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Menurunkan Adiksi *Game Online* Remaja

Fakhrii Hafizh Rofi'i Muhammad^{1*} dan Aji Bagus Priyambodo²

^{1,2)}Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

*Penulis Koresponden: Fakhrii Hafizh Rofi'i Muhammad. Email:

fakhrii.hafizh.1808116@students.um.ac.id.

Abstrak

Pembelajaran online menjadi metode alternatif saat pandemi covid-19 melanda Indonesia. Metode tersebut diterapkan pada seluruh jenjang pendidikan, salah satunya jenjang SMP. Orang tua yang saat ini mulai melakukan *Work From Office* (WFO) menjadikan pengawasan kepada anak menjadi berkurang. Sehingga anak leluasa melakukan kegiatan secara bebas, seperti bermain game online. Game online menjadi media hiburan yang dimainkan oleh anak. Hal tersebut dapat mengakibatkan adiksi untuk bermain *game online* bagi anak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh *cognitive behaviour therapy* dalam menurunkan ketergantungan *game online* remaja. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur yang berdasarkan penelitian terdahulu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan adiksi *game online* pada remaja. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada usia remaja. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada anak-anak untuk mengetahui dampak dari *cognitive behavior therapy* dalam menurunkan adiksi *game online*. Maka dari itu, *cognitive behavior therapy* terbukti dapat menurunkan adiksi *game online* remaja.

Kata kunci: *cognitive behavior therapy*; adiksi *game online*; remaja;

1. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, maupun sosio-emosi. Remaja menjadi masa dimana seseorang merasa mampu untuk mengendalikan diri sendiri (Santrock, 2019).

Game online adalah permainan yang dapat diakses secara bebas dari berbagai kalangan usia. Bermain *game online* menjadi hiburan bagi sebagian anak-anak hingga dewasa (Narullita & Yuniati, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lin (2018), bahwa populasi pemain *game* di dunia adalah sebesar 2,6 miliar orang. Hal tersebut menunjukkan banyaknya pemain game di dunia.

Bermain game secara sering dapat mengakibatkan kecanduan. Kecanduan bermain game online merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh anak-anak hingga remaja. Di Indonesia, terdapat perkiraan sejumlah 10,15% siswa yang bermain *game* dengan cukup mengkhawatirkan. Sedangkan data di Korea menunjukkan presentase sebesar 2,4% kasus kecanduan *game*. (Jap, dkk. 2013). Sebanyak 30% siswa SMA di Makassar mengalami kecanduan game (Arnani, 2021).

Gangguan *game* merupakan gangguan seseorang dalam mengendalikan atas bermain game, memberikan prioritas pada bermain game dan mengabaikan aktivitas sehari-harinya (WHO, 2020). Ketika seorang siswa melakukan pembelajaran sambil bermain *game*, maka konsentrasi dari siswa tersebut akan terbagi. Kecanduan game yang dialami oleh siswa dapat mengganggu pembelajaran secara online (Fitri & Lestari, 2021). Selain itu, kecanduan game online yang tinggi dapat mengakibatkan prestasi belajar siswa rendah (Sahara & Nasution, 2021).

Adiksi merupakan suatu konsekuensi atau akibat dari konsumsi terhadap suatu hal secara berlebihan dan kurangnya kontrol diri sendiri (Albery & Munafo, 2008). Hal tersebut dapat berupa banyak hal, seperti diakibatkan oleh zat pada rokok, alcohol atau kebiasaan yang biasanya memunculkan kesenangan saat melakukannya, seperti kecanduan terhadap gadget, serta lingkungan sekitar individu. Kecanduan terhadap gadget dapat beragam, seperti kecanduan terhadap media sosial dan *game*. *Game* biasanya memberikan kesenangan terhadap pemainnya. Hiburan ini dapat dilakukan melalui komputer, laptop hingga handphone. Sehingga tak jarang dari pemain *game* mengalami kecanduan. Adrenalin yang dimunculkan pada saat bermain *game* membuat pengulangan terhadap kegiatan tersebut tak ayal dilakukan.

Bermain *game* juga dapat memunculkan pola yang berulang dan berlebihan. Pola tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan pemikiran individu (DSM V, 2008). Perilaku bermain *game online* yang dilakukan secara berlebihan dan dilakukan secara berulang-ulang, dapat dikatakan sebagai gangguan permainan internet atau *internet gaming disorder*. Gangguan tersebut seperti kecanduan yang dimunculkan oleh suatu zat. Jika ia tidak melakukan atau kegiatan tersebut diganggu maka dapat memunculkan kecemasan hingga marah. Perasaan yang dialami juga dipengaruhi oleh *game* yang dipermainkannya. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh perolehan kemenangan atau kekalahan yang dialaminya.

Penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi seperti *cognitive behavior therapy*. *Cognitive behavior therapy* memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan terapi yang lain, yaitu terapi ini dapat membantu klien untuk memahami pola pikir menyimpang dan melemahkan pemikiran yang tidak rasional dan dapat mengubah perilaku menyimpang. Terapi ini terbukti efektif dibandingkan dengan terapi kognitif yang hanya mengubah pola pikir menyimpang tanpa mengubah perilaku klien. Terapi tersebut digunakan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang dimiliki oleh siswa yang memiliki adiksi dengan *game online*. Pada saat pandemi covid-19, teknik terapi tersebut dapat diimplementasikan secara online melalui aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Meet*, atau *WhatsApp*. Hanya saja terapi ini haruslah dilakukan secara rutin agar perubahan pola pikir dan perilaku siswa yang mengalami adiksi dapat dikontrol dengan baik. Dukungan dari orang tua dan kemauan dari siswa juga merupakan hal yang mendukung terjadinya perubahan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *cognitive behaviour therapy* dalam mengatasi adiksi *game online* remaja.

2. Kajian Literatur

2.1. Adiksi *game online*

2.1.1. Pengertian adiksi *game online*

Menurut Yee (dalam Hardanti, dkk. 2013), adiksi adalah suatu perilaku individu yang berdampak pada kerugian yang dialami dirinya sendiri secara terus menerus dan sulit untuk diberhentikan perilakunya. Hal selaras juga dijelaskan pada definisi lain, adiksi adalah ketergantungan terhadap suatu perilaku atau zat yang dilakukan secara berulang-ulang, dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi penyintas (Fitri, dkk., 2018). Adiksi *game online* atau *game addiction* adalah pemain yang secara berlebihan bermain *game* seakan-akan tidak ada pekerjaan lain yang dikerjakan selain itu, hal itu juga dapat berdampak negatif terhadap pemainnya (Weinstein, 2010). Definisi lain

dijelaskan oleh Ulfa (2017), adiksi *game online* adalah perasaan pemain yang memiliki kecenderungan sangat kuat untuk bermain *game online* secara berulang kali.

2.1.2. Aspek adiksi

Menurut Griffith (2005), terdapat beberapa aspek yang menunjukkan adiksi, antara lain: 1) *Salience* merupakan suatu aktivitas yang dijadikan makna terpenting dalam kehidupan seseorang sehingga mempengaruhi dominasi pikiran, perasaan, dan perilaku. 2) *Tolerance* merupakan frekuensi aktivitas yang meningkat secara kontinu. 3) *Withdrawal* merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat aktivitas dihentikan secara paksa atau tiba-tiba. 4) *Conflict* merupakan konflik yang muncul antara seseorang yang mengalami adiksi dan orang lain atau seorang pecandu dengan dirinya sendiri. 5) *Relapse* merupakan kecenderungan pengulangan terhadap suatu aktivitas yang dilakukan secara berkala. 6) *Mood modification* merupakan pengalaman secara subjektif yang muncul akibat dari keterlibatan seseorang terhadap suatu aktivitas. 7) *Problems* merupakan aktivitas yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan masalah. Masalah dapat berupa permasalahan dengan orang lain, sekolah, hingga dirinya sendiri.

2.1.3. Faktor adiksi *game online*

Menurut Young (dalam Fitri, dkk. 2018) terdapat setidaknya 3 faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap *game online*. Ketiga faktor tersebut antara lain: 1) Gender, laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih mudah mengalami adiksi *game online* daripada perempuan. Meskipun laki-laki dan perempuan memiliki peluang yang sama untuk tertarik pada *game online*. 2) Kondisi psikologis. Seorang pemain *game online* memiliki bayangan terhadap *game* atau karakter *game* yang dimainkan. Hal itu diakibatkan fantasi pemain terhadap *game* yang sangat kuat sehingga membuat pemain untuk bermain lagi. *Game* yang dapat meningkatkan adrenaline dalam diri pemain dapat memberikan kesempatan pemain untuk mengekspresikan diri saat merasa bosan. 3) Jenis *game*. Setiap pemain memiliki ketertarikan yang berbeda terhadap jenis *game*. Kecanduan dapat muncul ketika pemain merasa suatu permainan dapat menantang atau permainan baru sehingga memiliki motivasi untuk memainkannya atau hingga mengulanginya kembali.

2.2. Cognitive behavior therapy

2.2.1. Pengertian *cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah terapi psikososial yang menggabungkan modifikasi perilaku melalui metode reorganisasi kognitif (Martin, 2009). Terapi ini bertujuan untuk memperbaiki perilaku maladaptive dan pengurangan gangguan psikis melalui perubahan pola pikir individu. (Grebbe, Kaplan, Sadock, 2010). Menurut Juniarni (dalam Kuswatun, dkk. 2021) *cognitive behavior therapy* adalah terapi yang memberi pengarahan pada konseli untuk melakukan perubahan pola pikir, perilaku dengan menekankan fungsi otak dalam berpikir dan bertindak. Hal tersebut dapat disimpulkan *cognitive behavior therapy* adalah suatu teknik terapi yang berpusat pada kemampuan kognitif dan perilaku klien yang salah, sehingga dapat diatasi oleh terapis atau konselor.

2.2.2. Tujuan *cognitive behavior therapy*

Pendekatan terapi ini memiliki beberapa tujuan menurut Oemarjod (dalam Zulaifah, 2019) antara lain: 1) Untuk mengajak konseli untuk membalikkan atau menentang pikiran dan emosi keliru dengan bukti-bukti yang berbantahan dengan keyakinan yang dimilikinya terkait permasalahan. 2) Untuk mencari keyakinan yang mendoktrin klien guna berusaha mengurangi perilaku yang

dimilikinya.3) Untuk melantani perilaku yang efisien dengan memberikan penguatan terhadap keterampilan kognitif untuk menciptakan perubahan dalam diri klien. 4) Untuk mengurangi perilaku menyimpang. 5) Untuk mengarahkan klien guna membuat keputusan yang tepat

2.2.3. Karakteristik *cognitive behavior therapy*

Beberapa karakteristik yang dikemukakan oleh Beck & Weishar (2014), antara lain: 1) Hubungan yang saling bekerja sama antara klien dengan terapis. 2) Adanya asumsi tekanan psikis yang dipertahankan oleh pola pikir. 3) Berfokus pada perubahan pola pikir klien untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan perubahan dalam perilakunya. 4) Berfokus pada waktu yang terbatas. 5) Terapis bersikap aktif dan direktif terhadap klien. 5) Suatu perawatan yang mengandung unsur mendidik dan berfokus pada masalah target yang spesifik

3. Metode

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan studi literatur. Studi literatur adalah kegiatan survei terkait artikel ilmiah, buku, dan atau sumber lain yang masih relevan sesuai dengan masalah tertentu, bidang penelitian atau teori, sehingga dapat memunculkan penjelasan, ringkasan, dan evaluasi (Ramdhani, Amin, & Ramdhani, 2014). Pada saat dilakukan studi literatur dibutuhkan kemampuan dalam menemukan hingga evaluasi terkait sumber yang digunakan (Patasso, 2013). Tujuan dari penggunaan studi literature adalah untuk memahami sumber literatur yang yang digunakan sehingga dapat memberikan argumen yang kuat.

Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan sejak bulan Maret. Mesin pencarian yang digunakan adalah Google Scholar, dan Crossref. Kata kunci yang digunakan adalah *cognitive behavior therapy*, adiksi *game online*, dan remaja. Terdapat beberapa sumber yang digunakan dalam studi literatur, antara lain:

Tabel 1. Sumber literatur.

| No. | Penelitian, Tahun, Jurnal | Judul | Variabel |
|-----|---|---|---|
| 1. | Persada, Hafina, Nurhuda, (2017), INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING | Program Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja | Konseling Restrukturisasi Kognitif, Adiksi Game Online |
| 2. | Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). In <i>PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020</i> . | Effectiveness of <i>Cognitive behavior therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo</i> | Cognitive Behavior Therapy, Ketergantungan Gadget, Remaja |
| 3. | Narullita, D., & Yuniati, E. (2021). <i>International Conference on Science, Technology, and Environment 2020</i> . | The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of <i>Game online</i> Addiction in Adolescents. | Cognitive Behavior Therapy, Acceptance Commitment Therapy, Game Online Addiction |

Tabel 1. Sumber literatur.

| | | | |
|----|--|---|--|
| 4. | Siregar, E. Y. (2013). <i>Jurnal Psikologi</i> . | Penerapan <i>cognitive behavior therapy</i> (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain <i>games</i> pada individu yang mengalami <i>games</i> addiction. | Cognitive Behavior Therapy, Games Addiction |
| 5. | Young, K. S. (2007). <i>Cyberpsychology & behaviour</i> . | Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. | Cognitive Behavior Therapy, Internet Addicts |
| 6. | Sholihah, A. N. (2019). KONSELI: Jurnal Bimbingan Konseling | Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Online Game Remaja | Restrukturisasi Kognitif, Kecanduan Online Game |
| 7. | Sari, F. S., Kartina, I., Kusumawati, H. N., & Sulisetyawati, S. D. (2020). <i>Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal</i> | Cognitive Behaviour Therapy Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA | Cognitive Behaviour Therapy, Kecanduan Game Online |

Sumber: Karya penulis sendiri

4. Hasil dan Pembahasan

Menurut Siregar (2013), penerapan *cognitive behaviour therapy* berdampak pada berkurangnya durasi bermain game online yang digunakan pada 2 partisipan. Pemikiran rasional terkait bermain game menjadi meningkat, sehingga durasi subjek dalam bermain game menurun. Hal tersebut dikarenakan partisipan dapat melakukan kontrol diri perilakunya (Hasan & Nurdibyanandaru, 2020). Penelitian lain juga menjelaskan hal serupa, *cognitive behaviour therapy* dapat menurunkan adiksi game online yang dialami oleh siswa SMA Al Islam (Sari, dkk., 2020). Awalnya dilakukan diagnosis terkait siswa yang mengalami *internet gaming disorder*. Pada penelitian tersebut memunculkan motivasi untuk mengontrol perilakunya saat bermain *game*. Sehingga dapat memperkuat keputusannya dalam melakukan pengalihan dari bermain *game*. Hal tersebut didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Narullita dan Yuniati (2020), adiksi bermain game online pada remaja juga dapat dikurangi setelah diberikan perlakuan berupa terapi kognitif perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Zees, dkk (2020) menjelaskan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan adiksi gadget pada remaja. Kategori adiksi yang terjadi sebelum dilakukan CBT adalah kategori ringan, sedang, dan berat. Sedangkan hasil dari setelah CBT kategori adiksi menurun, yaitu termasuk kategori sedang, normal, dan ringan.

Adapun hasil setelah diberlakukan CBT dan ACT pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan kondisi kecanduan *game online* terhadap remaja (Narullita & Yuniati, 2020). Sebagian besar remaja menunjukkan perubahan keinginan untuk bermain *game online*, frekuensi bermain menurun, dan perilaku yang positif. Hal itu ditunjukkan dengan berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Zees, dkk (2020). Judul dari penelitian tersebut adalah *Effectiveness of Cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja di

Politeknik Kesehatan Gorontalo. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan adiksi gadget pada remaja. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Young (2007), bahwa *cognitive behaviour therapy* dapat mengurangi penggunaan internet. Selain itu, gaya hidup yang dialami juga dapat mengalami perubahan dengan tanpa menggunakan internet.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholihah (2019), konseling berbasis restrukturisasi kognitif dengan setting kelompok dapat mengurangi kecenderungan adiksi game online pada siswa SMP Negeri 1 Kutorejo. Bantuan berupa dukungan dari kelompok tersebut dapat saling membantu dalam mengurangi pikiran atau perilaku untuk bermain game online. Menurut Rosy, dkk., (2020), terapi kognitif perilaku dapat mengurangi pikiran negative yang dimiliki individu. Sehingga perilaku yang dapat merugikan individu dapat dikurangi juga.

5. Kesimpulan

Pembelajaran jarak jauh menjadi solusi yang dapat menghadirkan permasalahan saat pandemi covid-19. Solusi ini mengakibatkan kurangnya kontrol dari guru saat pembelajaran berlangsung. Permasalahan menjadi bertambah ketika kurangnya kontrol orang tua, karena sedang melakukan *work from office* (WFO). Hal itu memunculkan kesempatan untuk bermain *game online*. Adiksi *bermain game online* dapat mengganggu tugas-tugas dari guru. Hingga akhirnya bermain *game online* menjadi lebih dominan dalam kegiatan sehari-hari.

Maka dari itu perilaku tersebut haruslah dikontrol atau dikurangi agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dari siswa. Intervensi berupa terapi dengan metode *cognitive behavior therapy* menjadi salah satu upaya untuk mengatasi perilaku adiksi game. Terapi dengan metode *cognitive behavior therapy* dapat menantang pemikiran klien dan memodifikasi perilaku yang dilakukannya selama ini.

Berdasarkan kesimpulan yang tertera diatas. Terdapat saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu dapat ditinjau keefektifan *cognitive behaviour therapy* dalam mengurangi adiksi *game online* bagi remaja. Akan tetapi program ini memiliki kekurangan yaitu berupa kurangnya pengamatan pada subjek dikarenakan orang tua yang seorang karyawan dan guru tidak bisa melakukan pengamatan.

Rujukan

- Albery, I. P., & Munafo, M. (2008). *Key Concepts in Health Psychology*. California: SAGE Publications.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.
- Arnani, K. D. N. (2021). Gangguan Permainan Internet: Program Pencegahan pada Remaja untuk Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(1), 50-58.
- Lin, Y.W.C.2018. *Game Addiction is Included in Mental Illness and Medical Care is A Challenge: Textual and Discourse Analysis*. Vol. 1. Issue 2 : 26-30.
- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Efektivitas Terapi Individual Dengan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (Cbt) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B Di Smp Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 26-31.

- Narullita, D., & Yuniati, E. (2021). The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of *Game online* Addiction in Adolescents. Available at SSRN 3808409.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Pautasso, M. (2013). Ten simple rules for writing a literature review. *PLoS computational biology*, 9(7), e1003149.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper: A step-by-step approach. *International Journal of Basic and Applied Science*, 3(1), 47-56.
- Rosy, A., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2020). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri pada Siswa SMPN 2 Batu Sangkar. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES (Journal of Health Research Forikes Voice)*, 11, 126-130.
- Sari, F. S., Kartina, I., Kusumawati, H. N., & Sulisetyawati, S. D. (2020). Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 365-372.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan *cognitive behavior therapy* (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games* addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of *Cognitive behavior therapy* (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6* (pp. 131-138).