

STUDI KEPUSTAKAAN KONSELING KELUARGA UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK

Anisa Dwi Pratanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: anisa.18065@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Kecanduan game online yang banyak dialami oleh peserta didik, khususnya remaja, merupakan masalah utama yang perlu segera diatasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan informasi tentang orang yang ketergantungan game online dan penanganannya melalui layanan konseling keluarga. Penelitian ini menggunakan metodologi studi kepustakaan dan merujuk pada referensi buku, artikel, atau data dari penelitian sebelumnya yang diterbitkan oleh penerbit nasional maupun internasional, tergantung pada topik penelitian. Setelah data terkumpul, menggunakan teknik analisis isi untuk menganalisis data. Adapun pertanyaan-pertanyaan berikut adalah fokus yang digunakan dalam penelitian: 1) Bagaimana ruang lingkup dan tujuan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online? 2) Bagaimana prosedur layanan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online. 3) Seberapa efektifkah konseling keluarga dalam mengurangi kecanduan game online? Berdasarkan hasil penelitian ini, konseling keluarga telah berhasil mengurangi kecanduan game online di tingkat dasar, menengah pertama dan juga menengah atas. Oleh karena itu, perlakuan ini dapat diterapkan pada peserta didik usia 10-18 dengan menggunakan berbagai jenis konseling keluarga tergantung pada faktor-faktor yang menyebabkan masalah tersebut. Penanganan ini sangat membutuhkan dukungan keluarga dalam proses implementasi untuk terlibat langsung guna meningkatkan sistem dan komunikasi dalam keluarga.

Kata Kunci : Konseling Keluarga, Kecanduan Game Online, Peserta Didik

Abstract

Online game addiction among students, especially teenagers, is a major problem that needs to be addressed immediately. The purpose of this study is to explain about people who are addicted to online games and their treatment through family counseling. This research uses a literature study as the methodology and refers to books, articles, or data from previous studies that published by national or international publishers, depending on topic of the research. After data are collected, it uses content analysis techniques to analyze the data. The following questions are the main focus of research: 1) What is the scope and purpose of family counseling to reducing online game addiction? 2) What is the procedure of family counseling to reducing online game addiction? 3) How effective is the family counseling in reducing online game addiction? Based on the results of this study, family counseling has succeeded in reducing online game addiction at the elementary, middle, and high school level. Therefore, this treatment can be applied to students aged 10-18 using different types of family counseling depending on the factors that cause the problem. In the implementation, this treatment needs family support that directly involved in improving the system and communication within the family.

Keywords : Family Counseling, Online Game Addiction, Students

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu contoh perkembangan dan peningkatan teknologi yang digunakan untuk mengakses informasi lebih cepat, lebih akurat, dan lebih efisien. Saat ini, internet dapat dijangkau oleh semua orang dalam penggunaannya mulai dari anak-anak sampai orang tua dewasa sekalipun. Mereka menggunakannya untuk mendapatkan kemudahan dalam berbagai disiplin ilmu

yang berguna mengejar minat unik mereka sendiri. Awalnya hanya masyarakat perkotaan yang menggunakan internet, namun seiring perkembangan zaman, semakin praktis pula untuk dijangkau, ditambah adanya layanan wi-fi atau hotspot yang memungkinkan siapa saja untuk mengakses internet menggunakan laptop atau smartphone tanpa berbayar. Dengan semakin mudahnya akses, berkembang pula fitur-fitur layanan internet yang semakin kompleks dan menarik bagi pengguna.

Game online merupakan salah satu jenis layanan internet yang semakin populer dan kini sering digunakan. (Yonandi & Nursalim, 2020) menjelaskan game online adalah permainan yang membutuhkan pemain lain untuk terhubung melalui internet atau *Local Area Network* (LAN) guna membangun koneksi antar pemain yang tidak berada di lokasi. Sedangkan game online menurut (Kusumawardani, 2015) adalah permainan internet yang mengharuskan semua pengguna terhubung dengan pemain lain dalam game tersebut secara bersamaan. Game ini dirancang untuk mensimulasikan skenario kehidupan nyata.

Jenis game online yang umum digunakan adalah PUBG, Free Fire, Hago, dan Mobile Legends. Namun selain itu, ada banyak jenis game online yang tersedia, mulai dari game sederhana hingga game kompleks dan premium. Dalam sebuah penelitian (Fitri et al., 2018), kategori game online diidentifikasi berikut : 1) *First-person shooter* (FPS) adalah video game di mana pemain ditempatkan dalam perspektif orang pertama, seolah-olah mereka berinteraksi secara aktif dengan karakter. Tergantung pada tingkat bakat dan akurasi mereka, setiap karakter memiliki fungsi yang berbeda. Jenis permainan ini biasanya menampilkan plot yang melibatkan pertempuran dan penggunaan senjata militer; 2) *Strategi Real-time* adalah bentuk permainan di mana kemampuan strategi pemain ditekankan. Kelincahan pemain untuk menangani dunia maya dan menentukan rencana unggulan pemain adalah elemen unik dari game ini; 3) *Cross-platform Online Play* adalah jenis game online yang dapat digunakan di berbagai perangkat yang berbeda; 4) *MMO (Massively Multiplayer Online)* adalah jenis permainan yang dimainkan banyak orang, dan mungkin memiliki lebih dari 100 pemain yang berpartisipasi pada saat yang bersamaan; dan 5) *Browser Game*, merupakan permainan hiburan yang dapat dibuat dan dioperasikan menggunakan browser internet seperti Mozilla Firefox, Opera, dan juga Internet Explorer.

Game online menjadi bentuk permainan yang banyak digemari oleh beragam kalangan. Proses wawancara beberapa pecandu dari Kupang di wilayah Nusa Tenggara Timur yang dilakukan oleh (Lebho et al., 2020), menunjukkan bahwa remaja biasanya menghabiskan lebih dari 2-8 jam sehari untuk bermain game online. Namun, pada remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak waktu bermain yang digunakan, yaitu sekitar 4-8 jam/hari. Sedangkan, pada remaja perempuan hanya memiliki waktu 2-4 jam/hari. Hal tersebut bertujuan untuk menjadi sebuah alternatif pilihan dalam menghilangkan kejenuhan yang bersumber dari banyaknya beban pikiran remaja. Namun, tidak selamanya game online menjadi media bermain dan menyegarkan pikiran akan memberikan dampak positif bagi penggunaannya. Karena banyak pula pemain game online yang terjerumus ketika tidak

mampu memanfaatkannya sesuai nilai guna. Pada akhirnya dapat mengalami kecanduannya sehingga mengabaikan kewajiban serta tugas hanya untuk bermain game online semata. Aktivitas bermain merupakan sebuah kebutuhan yang digunakan sebagai ajang untuk menyegarkan dan menenangkan diri, akan tetapi apabila permainan tersebut menjadi sesuatu yang menghakimi dan mengakibatkan kecanduan, maka dapat dikatakan disfungsi.

Kecanduan merupakan kebiasaan berulang yang menarik, tidak sehat, dan menakutkan, menurut Yee (Abdi & Karneli, 2020), sehingga sulit bagi individu untuk mengesampingkan praktik tersebut. *World Health Organization* atau pusat kesehatan dunia pada tahun 2018, menjelaskan bahwa kecanduan game online didefinisikan sebagai jenis penyakit mental dalam Klasifikasi Penyakit Internasional ke-11 (ICD-11). Ini sebuah masalah manajemen game di mana lebih menyukai game daripada hal-hal lain, meskipun faktanya hal tersebut merusak diri. Game online juga didefinisikan sebagai perilaku negatif yang ditandai dengan hilangnya kontrol diri sendiri sepanjang waktu yang dihabiskan untuk bermain, sehingga menyebabkan ketertarikan minat pada game daripada aktivitas lain menjadi teralihkan (Wardhana, 2020). Individu yang sedang kecanduan game online memiliki dorongan yang kuat untuk terus bermain, berusaha melepaskan diri dari lingkungan sosial sekitarnya, mengabaikan hal penting, dan lebih memilih untuk fokus pada kesuksesan game mereka. Bahkan ketika hasilnya tidak menguntungkan, kebiasaan kecanduan game semakin tumbuh. Para ahli psikologi mendefinisikan kecanduan dapat terjadi pada beberapa hal seperti makanan, hubungan seksual, menonton film pornografi, komputer, internet, tokoh pujaan, televisi, game online, dan banyak hal lainnya.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) yang melakukan survei, jumlah pengguna Internet Indonesia mencapai 171,17 juta dari total penduduk 264,16 juta. Ini adalah angka yang signifikan, menunjukkan bahwa internet digunakan oleh sebagian besar penduduk Indonesia setiap harinya. Jawa memiliki persentase pengguna internet tertinggi, yaitu 55,7%. Kelompok usia 15-19 tahun memiliki tingkat pengguna internet tertinggi 90%. 93,9% responden mengatakan menggunakan ponselnya untuk terhubung ke internet, dan 17,1 persen mengatakan menggunakan internet untuk bersantai, terutama untuk bermain game online. Peneliti juga sempat menyebarkan instrumen kecanduan game online di beberapa sekolah menengah di wilayah Jawa Timur, dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 77,8% dari total populasi mengaku menggunakan permainan game online, dan memungkinkan untuk mengalami kecanduan karena banyaknya durasi waktu yang dihabiskan.

Perilaku kecanduan game online tidak jarang di kalangan remaja. Hal ini terutama didasarkan pada pengakuan bahwa remaja lebih suka mencoba hal-hal baru dalam hidup mereka untuk mencapai kepuasan. Selain itu, bahwa remaja memiliki waktu luang yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, sehingga mereka dapat bersantai dengan bermain game online (Mais et al., 2020). Menurut Santrock (dalam Novrialdy, 2019), masa remaja merupakan transisi biologis, kognitif, dan sosial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Sementara itu, Hurlock (dalam Novrialdy, 2019) menyatakan bahwa remaja biasanya berusia antara 12 dan 18 tahun dan berstatus sebagai peserta didik diberbagai jenjang pendidikan. Remaja mengalami banyak perubahan pada usia ini, baik secara fisik maupun psikologis, serta dalam kehidupan pribadi dan perannya di masyarakat. Akibatnya, banyak dari remaja menderita masalah menyimpang, seperti kecanduan game online yang dimungkinkan oleh teknologi. Namun, banyak anak sekolah dasar, terutama mereka yang berusia 10 hingga 12 tahun, mengeluhkan kecanduan game online. Akibatnya, siswa SD, SMP, dan SMA dapat berperilaku buruk dalam kecanduan game online.

Jika memiliki ketergantungan jangka panjang pada game online, akan berdampak signifikan bagi penggunaannya di berbagai bidang, antara lain bolos sekolah, gagal menyelesaikan pekerjaan rumah, dan menurunkan prestasi akademik di sekolah, bahkan sampai menjadi masalah kriminal. seperti pencurian dan pembunuhan. Serupa dengan yang dilakukan dua orang pelajar di Kabupaten Madiun, karena telah kecanduan game online akhirnya nekat beberapa kali mencuri uang milik panti asuhan dengan total sebesar 102 juta (www.news.detik.com). Selain itu, dapat pula berpengaruh pada kerusakan atau terganggunya kesehatan fisik. Individu yang terlalu lama bermain game online atau lebih dari 4 jam sehari, akan merasakan sakit dibagian punggung dan mata dikarenakan terlalu lama menatap layar monitor dan terlalu lama duduk di tempat yang sama. Waktu istirahat menjadi berkurang, kelelahan berkepanjangan, sulit berkonsentrasi, depresi, hingga kesulitan ekonomi jika tidak dikelola dengan baik. Dari banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan game online, menjadikan permasalahan ini bersifat krusial yang memerlukan tindakan segera untuk mengatasinya. Dimana fenomena ini juga banyak dijumpai di berbagai negara termasuk Indonesia sendiri.

Jika perilaku adiktif seperti ini terjadi di lingkungan sekolah, maka guru BK atau konselor sekolah berwenang memberikan layanan konseling dengan menggunakan berbagai cara yang dapat diterima guna menemukan alternatif penyelesaian terbaik. Sampai batas tertentu, lingkungan mempengaruhi perilaku manusia, termasuk perilaku menyimpang yang

merajalela di keluarga saat ini, seperti kecanduan game online. Penyimpangan perilaku anak muncul sebagai akibat dari kegagalan keluarga dalam menjalankan fungsinya yang biasa, seperti fungsi pendidikan, agama, dan pelindung, sebagaimana dikemukakan oleh (Muthohar, 2016) dalam konteks psikologi keluarga. Dalam perkembangan kepribadian setiap individu, keluarga dianggap sebagai setting yang paling signifikan. Anak-anak yang diasuh dan dididik dalam lingkungan rumah yang damai, yang menghormati dan mencintai satu sama lain, akan memiliki hubungan yang damai.

Keluarga dengan orang tua yang sibuk bekerja, keluarga dengan krisis kepercayaan pada anggota keluarga, dan keluarga yang kehilangan ayah dan ibu (*broken home*), semuanya rentan terhadap masalah keluarga yang disebabkan oleh kurangnya komunikasi, pengertian, dan rasa hormat di antara anggota keluarga (Corey, 2015). Akibatnya, kesulitan keluarga memungkinkan anak-anak untuk menyalurkan frustrasi dan kesepian mereka ke dalam hobi yang memuaskan, seperti kecanduan game online. Oleh karena itu, prosedur konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi adiksi game online adalah dengan melibatkan keluarga atau teman sebaya. Konseling keluarga merupakan salah satu bentuk orientasi dan terapi untuk masalah-masalah tersebut.

Menurut Perez yang dikutip dalam buku berjudul "Konseling Keluarga (*Family Counselling*)" karya mengungkapkan "*Family therapy is an interactive process which seeks to aid the family in regaining a homeostatic balance with which all the members are comfortable. In pursuing this objective the family therapist operates under certain basic assumptions*". Menurut pernyataan tersebut, terapi keluarga adalah prosedur interaktif yang bertujuan untuk mendukung keluarga dalam memperoleh keseimbangan dan kesejahteraan, yang dapat membuat semua anggota keluarga bahagia. Dalam situasi ini, konselor yang bertugas memberikan layanan konseling keluarga berpedoman pada premis bahwa penyimpangan individu dihasilkan oleh fungsi sistem keluarga yang disfungsional, yang mengakibatkan pola interaksi yang buruk di antara anggota keluarga.

Konseling keluarga menurut (Lassiter & Culbreth, 2020), adalah proses konseling interaktif yang melibatkan komponen keluarga untuk mendukung kebahagiaan salah satu anggota keluarga, dengan proses pelaksanaan berfokus pada bagaimana individu berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain dalam sistem keluarga melalui umpan balik kepada menghasilkan perubahan positif. Menurut (Lassiter & Culbreth, 2020) pula, keluarga didefinisikan sebagai suatu sistem dengan banyak komponen, yang masing-masing disebut sebagai subsistem, seperti hubungan ayah-ibu, suami-istri, dan saudara kandung. Dalam buku

konseling keluarga pernyataan Minuchin menyatakan bahwa keluarga adalah "Multibodied Organism" dan merupakan sekumpulan makhluk hidup yang terdiri dari banyak tubuh masih ada dalam buku konseling keluarga.

Keluarga adalah satu kesatuan atau organisme, bukan sekelompok orang. Unsur-unsur yang membentuk organisme keluarga ditemukan dalam keluarga. Anggota keluarga adalah individu-individu yang membentuk sebuah keluarga. Dan setiap anggota keluarga memiliki sistem terbuka yang berdampak dan dipengaruhi oleh dunia luar, seperti sistem sekolah dan sistem lingkungan sosial. Akibatnya, menurut teori sistem, jika satu keluarga memiliki individu yang bermasalah, anggota keluarga lainnya mungkin terpengaruh oleh masalah tersebut, karena keluarga adalah sistem yang utuh. Dalam kecanduan, terdapat lingkungan keluarga dan komponen genetik di dalamnya. Oleh karena itu, penting kiranya untuk mengatasi dinamika keluarga dan interaksi antar anggota keluarga dengan melibatkan keluarga dalam proses terapi untuk mempercepat proses penyembuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Ma'rifatul Laili tahun 2015 (Laili, 2015) mengangkat judul "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya". Hasil tes sebelum dan sesudah konseling menunjukkan bahwa dari tujuh subjek yang mengikuti penelitian, semuanya berkurang dan dua berkurang secara signifikan karena kecanduan game online dengan penanganan konseling keluarga. Hal tersebut terlihat bahwa dalam menangani kecanduan game online perlu melibatkan atau mengkaitkan orang-orang terdekat seperti keluarga sebagai bentuk perbaikan sistem melalui lingkungan keluarga. Menurut konseling keluarga, kecanduan game online berkembang sebagai akibat dari interaksi sistem yang salah. Konseli atau anak yang kecanduan game online diperlakukan sebagai anggota keluarga dengan beberapa sistem, antara lain sistem keluarga, sistem sekolah, sistem komunitas, dan sistem lingkungan yang saling berhubungan. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa masalah anak dengan game online dapat mempengaruhi dan mengubah sistem lain yang terkait dengan diri konseli.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa ada banyak faktor orang yang menjadikan individu kecanduan dengan game online. Salah satunya karena lingkungan keluarga, antara lain kurangnya komunikasi keluarga, egoisme, runtuhnya keluarga, kesibukan masing-masing keluarga, masalah pendidikan, dan ketidaksetiaan. Masalah-masalah ini dapat diatasi dengan intervensi konseling keluarga dalam sistem keluarga. Para peneliti secara aktif berfokus pada fenomena ini dan mencoba mencari tahu bagaimana proses terapi keluarga dapat diartikan sebagai

keberhasilan dalam mengurangi kecanduan game online. Para peneliti sebelumnya telah menggunakan berbagai penemuan yang sebanding sebagai titik awal untuk penyelidikan tambahan. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Studi Kepustakaan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik" guna memperoleh data dan informasi yang lebih tepat. Penelitian ini akan membahas topik-topik berikut: 1) Bagaimana ruang lingkup dan tujuan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online? 2) Bagaimana prosedur layanan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online. 3) Seberapa efektifkah konseling keluarga dalam mengurangi kecanduan game online?

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah pendekatan penelitian kualitatif untuk mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber perpustakaan, antara lain buku, majalah, artikel, majalah, esai, dan cerita sejarah masa lalu. Studi kepustakaan dilakukan dengan membaca atau meneliti berbagai referensi dan studi terdahulu guna mengembangkan landasan teori bagi permasalahan yang akan diteliti (Mirzaqon, 2017). Istilah "studi kepustakaan" mengacu pada penggunaan kajian teoretis dan sumber-sumber lain untuk lebih memahami objek, nilai, budaya, dan norma yang muncul dalam setting yang hendak diteliti. Peneliti dalam artikel ini berusaha untuk mengumpulkan data tentang penggunaan konseling keluarga (*Family Therapy*) dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan, dipandang perlu untuk dilakukan dalam membantu peserta didik mengendalikan kecanduan game online.

Dalam situasi ini, peneliti berusaha mengumpulkan informasi untuk memperkuat penelitian dengan melihat melalui literatur yang berhubungan dengan judul penelitian dan fokus masalah. Literatur yang dikumpulkan adalah studi tentang fenomena kecanduan game online dan layanan konseling keluarga untuk mengobati kecanduan game online sebagai dasar untuk menawarkan pendekatan konseling yang efektif.

Prosedur Penelitian

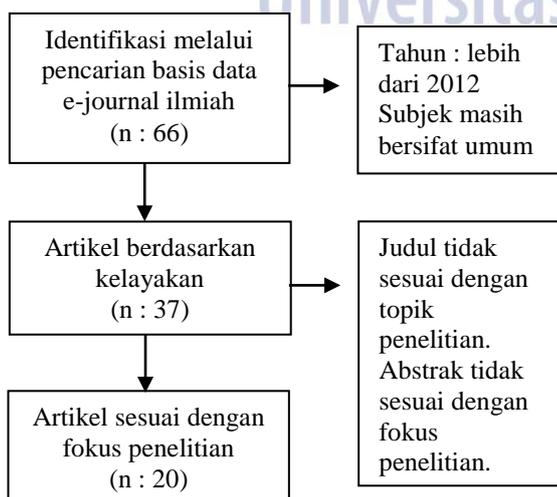
Strategi penelitian perpustakaan ini digunakan untuk mengungkap solusi konseling keluarga untuk membantu masalah kecanduan game online saat ini. Menurut (Zed, 2008:81) tahapan dalam penelitian kepustakaan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan ide secara umum mengenai topik yang akan dilakukan penelitian

2. Menemukan informasi yang dapat berkontribusi sesuai pokok penelitian sebelum memulai kegiatan ilmiah
3. Memperjelas penekanan penelitian guna memudahkan mencari sumber literatur
4. Mencari serta menemukan bahan bacaan baik berupa buku, jurnal nasional, jurnal internasional, skripsi, ataupun majalah yang berkaitan dengan penelitian, kemudian mengklasifikasi bahan bacaan tersebut sesuai fokus penelitian yang telah ditetapkan
5. Membaca, memahami dan mempersiapkan catatan berbagai sumber referensi penelitian
6. Mengulas dan mengungkapkan lagi bahan bacaan menggunakan bahasa yang lebih mudah dipahami oleh diri sendiri
7. Menyusun hasil laporan penelitian yang telah didapatkan dari literature bacaan

Strategi Pencarian

Sebuah daftar lengkap artikel yang digunakan sebagai sumber data terkumpul sebanyak 66 artikel dalam proses pencarian awal dengan menggunakan kata kunci “kecanduan game online” dan “konseling keluarga”. Sebuah jumlah yang banyak, hal ini disebabkan oleh kata kunci yang kurang spesifik dalam pencarian serta kurangnya penelitian terkait dengan topik tersebut. Kemudian, pencarian artikel dibatasi sesuai dengan subjek penelitian yang merujuk pada peserta didik, dan dihasilkan artikel sebanyak 37. Untuk lebih memfokuskan pencarian sesuai dengan judul penelitian, maka diperlukan sebuah kata kunci spesifik untuk menemukan berbagai judul artikel yang berkaitan dengan proses penelitian. Proses pemilihan artikel dilihat berdasarkan topik dan abstrak artikel yang benar-benar sesuai dengan rumusan masalah yang dibahas, sehingga menghasilkan 20 artikel yang dapat digunakan. Adapun proses pemilihan artikel secara lengkap digambarkan dalam alur tinjauan sistematis sebagai berikut.



Gambar 1. Flow Chart Sistematis Studi Kepustakaan

Sumber Data

Materi yang dibutuhkan untuk penelitian ini berupa deskripsi topik penelitian yaitu bagaimana mengatasi masalah kecanduan game online pada kalangan remaja melalui layanan konseling keluarga dalam konteks pendidikan. Data penelitian ini diperoleh dari literatur yang sesuai, seperti buku dan publikasi ilmiah, yang dapat ditemukan di halaman jurnalmahasiswa.unesa.ac.id, ScienceDirect, Sagepub, researchgate.net, Proquest, dan SpringerLink.

Tabel 1. Daftar Bahan Penelitian

No	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Kode
Jurnal Nasional				
1	Hubungan Pola Asuh Orang tua dengan Kecanduan Game Online pada Anak Usia Remaja di SMA Kristen Zaitun Manado (Tiwa et al., 2019)	2019	Juwi Rayfana Tiwa, O. I Palandeng, dan Jeavery Bawotong	A1
2	Konseling Keluarga i-CACHO-e untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game (Suciati, 2013)	2013	Suciati	A2
3	Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya (Laili, 2015)	2015	Fitri Ma'arifatul Laili	A3
4	Pengaruh Ketahanan Keluarga Terhadap Kegemaran Bermain Game Online pada	2016	Siti Kolipah, Shrimarti Roekmini Devy	A4

	Siswa SD di Kelurahan Mulyorejo (Kolipah & Devy, 2016)					Online (Widiyanto et al., 2019)			
5	Game Online dan Pengaruhnya Terhadap Komunikasi dalam Keluarga (Studi Kasus Tambakbayan Yogyakarta) (Irianto et al., 2019)	2019	Aloysius Bagas Pradipta Irianto	A5	9	Structural Family Therapy untuk Memperbaiki Interaksi dalam Keluarga (Rahmi Saputri, 2021)	2021	Herliana Rahmi Saputri	A9
6	Pola Komunikasi Humanistik antara Orang Tua dan Anak atas Dampak Negatif Bermain Online Game pada Prestasi di Sekolah Dasar (Kencanawati & Fitriyani, 2021)	2021	Rahayuning Tirta Kencanawati, Lamria Raya Fitriyani	A6	10	Peran Orang Tua dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online pada Anak (Kadir et al., 2020)	2020	Abdul Kadir, Riswan Kamri, Sri Rahayu Amri	A10
7	Program Assertiveness Training dan Program Psiko Edukasi Keluarga Sebagai Model dalam Prevensi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang (Renidayati & Suhaimi, 2018)	2018	Renidayati, Suhaimi	A7	Jurnal Internasional				
8	Komunikasi Keluarga yang Terjadi Antara Orang Tua dengan Anak Remajanya dalam Hal Mengelola Kebiasaan Bermain Game	2019	Yosua Andre Widiyanto, Desi Yoanita, Agusly Irawan	A8	11	Multidimensional Family Therapy Reduces Problematic Gaming in Adolescents : A Randomised Controlled Trial (Nielsen et al., 2021)	2021	Philip Nielsen	B11
					12	A Family Systems Approach to the Understanding and Treatment of Internet Gaming Disorder (Day, 2017)	2017	Isaiah Day	B12
					13	Effectiveness of School-and Family-Based Interventions to Prevent Gaming Addictonn Among Grades 4-5 Students in Bangkok, Thailand (Apsitwasana et al., 2018)	2017	Nipaporn Apsitwasana, Usaneyya Perngparn, Linda B Cottler	B13

14	The Effect of Family Therapy on the Changes in the Severity of on-line Game Play and Brain Activity in Adolescents With on-line Game Addiction (Han et al., 2012)	2012	Doug Hyun Han, Sun Mi Kim, Young Sik Lee, Perry F. Renshaw	B14		with Mental Health Problems and Their Families (Jiménez et al., 2019)		Antonio León and Bárbara Lorence													
15	Understanding Internet Gaming Addiction Among South Korean Adolescents Through Photovoice (Seok et al., 2018)	2018	Hee Joung Seok, Jeoung Min Lee, Chi-Yong Park, Ji Young Park	B15	19	Core Elements of Family Therapy for Adolescents Behavior Problems: Empirical Distillation of Three Manualized Treatments (Hogue et al., 2019)	2019	Aaron Hogue	B19												
16	Parenting and Child's (Five Years to Eighteen Years) Digital Game Addiction : A Qualitative Study in North-Western Part of Bangladesh (Keya et al., 2020)	2020	Farah Deba Keya, Md Mostafizur Rahman, M. Tareq Nur, Md Kamal Pasa	B16	20	Parental Attention and Children's Addiction to Online Game (Hidaayah et al., 2020)	2020	Nur Hidaayah, Kusnanto, Ah Yusuf, Wesiana Heris Santy, Resti Utami	B20												
17	Family Therapy for an Adult Child Experiencing Bullying and Game Addiction: An Application of Bowenian and MRI Theories (Yu & Park, 2016)	2016	Jin-Hui Yu1, Tai-Young Park	B17	Berdasarkan daftar artikel pada tabel 1, referensi tersebut dapat dimasukkan dalam fokus penelitian yang dipetakan dalam tabel 2. Untuk mempermudah dalam menafsirkan dan mengingat, maka kajian literatur di atas dikelompokkan menjadi beberapa kode. Kode A mewakili literatur nasional sedangkan kode B mewakili literatur internasional. Dan pengelompokkan lebih rinci dapat dilihat berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut :																
18	Effectiveness of Structural-Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents	2019	Lucía Jiménez, Victoria Hidalgo, Sofía Baena,	B18	Tabel 2. Pemetaan Fokus Penelitian dan Kode Referensi																
					<table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Fokus Penelitian</th> <th>Kode</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Bagaimana ruang lingkup dan sasaran penanganan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online</td> <td>A1, A2, A3, A4, A6, A7, B13, B15, B20</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Bagaimana prosedur penanganan konseling keluarga dalam mengurangi kecanduan game online</td> <td>A2, A3, A9, B11, B12, B14, B17, B19</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Bagaimana keberhasilan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online</td> <td>A2, A3, A5, A6, A8, A10, B16, B18,</td> </tr> </tbody> </table>					No	Fokus Penelitian	Kode	1	Bagaimana ruang lingkup dan sasaran penanganan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online	A1, A2, A3, A4, A6, A7, B13, B15, B20	2	Bagaimana prosedur penanganan konseling keluarga dalam mengurangi kecanduan game online	A2, A3, A9, B11, B12, B14, B17, B19	3	Bagaimana keberhasilan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online	A2, A3, A5, A6, A8, A10, B16, B18,
No	Fokus Penelitian	Kode																			
1	Bagaimana ruang lingkup dan sasaran penanganan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online	A1, A2, A3, A4, A6, A7, B13, B15, B20																			
2	Bagaimana prosedur penanganan konseling keluarga dalam mengurangi kecanduan game online	A2, A3, A9, B11, B12, B14, B17, B19																			
3	Bagaimana keberhasilan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online	A2, A3, A5, A6, A8, A10, B16, B18,																			

Hasil pemetaan pada tabel 2 menunjukkan bahwa fokus penelitian pertama diperoleh jawaban pada 9 referensi yang terdiri dari 6 artikel nasional dan 3 artikel internasional, fokus penelitian kedua diperoleh jawaban pada 8 referensi yang terdiri dari 3 artikel nasional dan 5 artikel internasional, serta fokus penelitian ketiga diperoleh jawaban pada 8 referensi yang terdiri dari 6 artikel nasional dan 2 artikel internasional.

Teknik Analisis Data

Informasi yang telah terhimpun selanjutnya diperiksa dan dianalisis pada tahap selanjutnya. Data artikel untuk penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*Content Analysis*). Peneliti menggunakan serangkaian proses dalam pendekatan analisis isi untuk menarik kesimpulan dari kumpulan artikel yang digunakan untuk mengumpulkan data yang andal (Kusuma & Pratiwi, 2020). Data yang valid dapat diperiksa kembali agar sesuai dengan kebutuhan setiap proyek studi. Selama analisis, peneliti akan menentukan, mencari perbedaan, menggabungkan, dan mengurutkan beberapa makna sampai dijumpai makna yang paling relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Peneliti menjelaskan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dikumpulkan secara efektif ke dalam bentuk tabel di bagian temuan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Kajian Artikel

No	Judul Artikel	Sampel	Hasil
Jurnal Nasional			
1	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kecanduan Game Online pada Anak Usia Remaja di SMA Kristen Zaitun Manado	Penelitian ini menggunakan partisipan dengan jumlah 60 peserta didik di SMA Kristen Zaitun Manado dengan kriteria usia 15-18 tahun.	Gaya pengasuhan memiliki pengaruh besar pada perilaku anak-anak yang mengandalkan permainan online. Menurut temuan penelitian, anak-anak yang memiliki gaya pengasuhan yang tidak demokratis lebih mungkin untuk mengembangkan gangguan perilaku kecanduan game online.

2	Konseling Keluarga i-CACHO-e untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game	Subjek penelitian peserta didik di wilayah SMP Negeri 2 Banjarharjo dengan kondisi kecanduan game online berat sebanyak 8 orang.	Langkah-langkah konseling berikut diselesaikan selama enam pertemuan: 1) Identification; 2) Communication; 3) Awareness; 4) Choice; dan 5) Evaluation. Dari 29 Januari hingga 16 Februari 2013, pertemuan diadakan di luar jam sekolah. Temuan mengungkapkan bahwa model konseling keluarga i-CACHO-e memiliki pengaruh yang baik terhadap penurunan kecanduan game online secara keseluruhan dari tingkat yang sangat tinggi hingga sedang.
3	Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya	Subjek yang berpartisipasi dalam studi ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya. Angket dibagikan kepada kelas VIII sejumlah 34 dan 7 orang diantaranya terindikasi kecanduan game online tinggi diambil untuk	Siswa menerima perawatan dalam 4 sesi, termasuk membuat genogram, menangani intensitas, panjang, dan efek, serta menggunakan teknik Teaching Via Questioning. Sebelum dan sesudah layanan, terdapat perbedaan yang substansial dalam tingkat skor kecanduan game online. Rata-rata skor pre-test adalah 68, sedangkan rata-rata skor post-test 37.

		mengikuti penelitian					
4	Pengaruh Ketahanan Keluarga Terhadap Kegemaran Bermain Game Online pada Siswa SD di Kelurahan Mulyorejo	Subjek yang terlibat adalah 62 siswa yang menggemari game online di usia 10-11 tahun atau kelas IV dan V SD Hidayatul Ummah, Kelurahan Mulyorejo, Surabaya.	Ketahanan keluarga sangat efektif mempengaruhi penanganan permasalahan yang muncul dalam keluarga. Artinya ketahanan keluarga dinilai cukup dalam menangani berbagai permasalahan, termasuk salah satunya kecanduan game online pada anak.	Online Game pada Prestasi di Sekolah Dasar	anggota keluarga terdapat kedua orang tua yang lengkap dan anak dengan kegemaran bermain game online mobile legends.	masing-masing anggota keluarga. Sedangkan satu anggota keluarga lainnya menggunakan pola komunikasi yang didominasi oleh salah satu orang dalam menjalankan perannya di keluarga. Sehingga komunikasi yang berjalan dalam tiga keluarga tersebut, mengikuti latar belakang anak-anak mendapatkan smartphone hingga terjadi kecanduan game online mobile legends.	
5	Game Online dan Pengaruhnya Terhadap Komunikasi dalam Keluarga (Studi Kasus Tambakbayan Yogyakarta)	Subjek dalam penelitian ini adalah 53 responden anak-anak atau remaja yang berada pada kelompok usia terbanyak yaitu 11-15 tahun serta orang tuanya.	Menurut temuan, 84,9 persen responden puas dengan game online, sementara 15,1 persen tidak puas. Dalam konteks perawatan bermain untuk remaja dan anak-anak, keterampilan komunikasi langsung sangat vital. Oleh karena itu, penting bagi ayah dan ibu untuk melatih anak-anak mereka terbiasa berkomunikasi dengan orang tua sehingga tidak ada kesenjangan di antara mereka.	7	Program Assertiveness Training dan Program Psiko Edukasi Keluarga Sebagai Model dalam Prevensi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang	Subjek penelitian kali ini adalah 62 siswa di SMAN 5 Kota Padang dengan rentang usia 15-19 tahun	Terapi psikoedukasi keluarga merupakan salah satu bentuk terapi keluarga yang dapat digunakan untuk membantu remaja atas masalah kecanduan game online. Keluarga dapat menggunakan program ini untuk membantu anak/remajanya mengembangkan kemampuannya serta memberikan bantuan psikologis dan sosial jika mereka kecanduan
6	Pola Komunikasi Humanistik antara Orang Tua dan Anak atas Dampak Negatif Bermain	Partisipan penelitian ini sebanyak tiga keluarga yang masing-masing	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 keluarga menggunakan pola komunikasi seimbang dengan saling mengetahui apa yang menjadi peran otoritas	8	Komunikasi Keluarga yang Terjadi Antara Orang Tua dengan Anak Remajanya	Sampel pada penelitian ini sebanyak 2 remaja berusia 14 tahun dan	Pola asuh dua keluarga ini sangat berbeda. Satu memiliki pola asuh permisif dan satu memiliki pola asuh berwibawa. Peran penting orang tua

	dalam Hal Mengelola Kebiasaan Bermain Game Online	13 tahun beserta kedua orang tuanya	untuk membantu anak-anak mereka mengelola kecanduan game adalah meningkatkan komunikasi keluarga, mendukung anak-anak mereka, dan menghabiskan waktu bersama.			menderita kecanduan game online	pengawasan, memberikan batasan waktu dan penggunaan HP, serta memberikan hukuman yang sesuai
Jurnal Internasional							
9	Structural Family Therapy untuk Memperbaiki Interaksi dalam Keluarga	Subjek penelitian ini adalah seorang remaja berusia 17 tahun yang suka bermain game online beserta anggota keluarganya terdiri dari ibu dan kakak laki-lakinya	Intervensi dalam penelitian ini menggunakan model konseling keluarga structural yang membuat kekhususan konteks hubungan dalam rangka memperbaiki struktur organisasi keluarga serta mengubah pola fungsi mereka. Adapun tahapan konseling untuk memperbaiki disfungsi keluarga terdiri dari asesmen awal, identifikasi masalah, restrukturisasi pola komunikasi, restrukturisasi aturan/sistem dalam keluarga, dan evaluasi.	11	Multidimensional Family Therapy Reduces Problematic Gaming in Adolescents: A Randomised Controlled Trial	Subjek dalam penelitian ini adalah 42 remaja dengan rentang usia 12-19 tahun yang sesuai dengan kriteria kecanduan game online dari Center Phenix, Swiss. Subjek dibagi menjadi 2, yaitu kelompok yang mendapat perlakuan konseling keluarga multidimensional (MDFT) sebanyak 12, dan kelompok yang mendapat perlakuan konseling keluarga biasanya sebanyak 30.	Layanan yang diberikan berupa konseling keluarga selama kurang lebih 6 bulan dengan model konseling keluarga multidimensional (MDFT) dan konseling keluarga seperti biasa (FTAU). Kelompok remaja kecanduan game online yang mendapat perlakuan konseling keluarga multidimensional (MDFT) lebih berpeluang mengalami penurunan yang signifikan dari pada kelompok remaja kecanduan game online dengan konseling keluarga biasanya (FTAU).
10	Peran Orang Tua dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online pada Anak	Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 6 orang yang berusia 10-15 tahun berasal dari 3 keluarga yang anaknya	Peran ayah dan ibu untuk mengurangi anak-anak mereka yang memiliki masalah perilaku kecanduan game online adalah memberikan kenyamanan dan kehangatan dalam keluarga disertai tindakan	12	A Family Systems Approach to the	Subjek dalam penelitian ini adalah	Pelaksanaan layanan ini menggunakan model konseling

	Understanding and Treatment of Internet Gaming	seorang peserta didik berusia 16 tahun dengan permasalahan kecanduan game online berlebihan	individu dengan terapi keluarga yang dikombinasikan menggunakan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) selama 12 sesi pertemuan. Pendekatan CBT menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi tingkat kecanduan yang dialami konseli. Sedangkan pada konseling keluarga berhasil membantu keluarga sebagai suatu sistem untuk menciptakan solusi dan kesuksesan mereka sendiri.		of Family Therapy on the Changes in the Severity of on-line Game Play and Brain Activity in Adolescents with on-line Game Addiction	dalam penelitian ini adalah 30 remaja dengan kriteria kecanduan game online tinggi. dari keluarga disfungsi al yang memenuhi kriteria kecanduan game online tinggi. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 15 remaja dengan kecanduan game online dan berasal dari keluarga yang disfungsi al serta 15 remaja lain kecanduan game online dari keluarga yang normal.	menggunakan model konseling kelompok dalam kurun waktu 3 minggu. Tahapan yang diberikan terdiri dari identifikasi perilaku bermasalah, berdiskusi dengan fokus pengurangan perilaku kecanduan, serta meningkatkan kerukunan keluarga. kelompok dengan remaja kecanduan game online dari keluarga disfungsi al mengalami penurunan signifikan setelah diberikan layanan, dibandingkan dengan kelompok remaja masalah kecanduan game online yang berasal dari keluarga normal.
13	Effectiveness of School- and Family Based Interventions to Prevent Gaming Addiction Among Grades 4-5 Students in Bangkok, Thailand	Penelitian ini melibatkan 310 siswa kelas 4 dan 5 SD dari Bangkok, Thailand. Subjek telah terbagi menjadi dua kelompok: 159 berada di kelompok kontrol dan 151 berada pada kelompok eksperimen.	Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 8 minggu dengan pemberian intervensi berupa program pengaturan diri yang berbasis sekolah dan keluarga. Dalam penilaian pasca-intervensi dan tindak lanjut 3 bulan, terdapat perbedaan ukuran yang cukup tinggi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa sekolah dan keluarga memiliki peran penting dalam mengurangi siswa kecanduan game online.	15	Understanding Internet Gaming Addiction Among South Korean Adolescents Through Photovoice	Penelitian ini melibatkan sepuluh remaja yang kecanduan game online. Semua pesertanya adalah laki-laki berusia 12-17	Penelitian dilakukan melalui metode partisipatif dengan total 6 sesi dari bulan juni hingga agustus 2015 untuk mengetahui berbagai aspek dalam kehidupan responden melalui fotografi. Photovoice mampu
14	The Effect	Subjek	Layanan diberikan				

		tahun. 2 orang merupakan siswa sekolah menengah atas (15-17 tahun) dan 8 lainnya merupakan siswa sekolah menengah pertama (12-14 tahun)	memahami persepsi dan makna remaja tentang kecanduan game online dapat memfasilitasi pengembangan program intervensi Psiko-Keluarga yang efektif, yang selanjutnya dapat berkontribusi pada strategi coping yang sehat serta perkembangan dan identitas remaja yang positif.		and MRI Theories		pertama, sesi 4 untuk putra kedua, sesi 5 untuk ibu dan anak pertama, sesi 6 untuk ibu dan putra kedua, sesi 7 untuk kedua putranya, sesi 8 untuk putra pertama lagi, dan sesi 9 untuk ibu beserta kedua putranya. Konselor juga dituntut mengeksplorasi hubungan keluarga melalui genogram.
16	Parenting and Child's (Five Years to Eighteen Years) Digital Game Addiction: A Qualitative Study in North-Western Part of Bangladesh	Seorang anak berusia 5 sampai 18 tahun menjadi subjek penelitian ini atau sedang duduk di bagku sekolah menengah serta pengasuh ataupun orang tua yang tinggal di Bangladesh bagian barat laut	Penelitian ini merupakan sebuah penelitian studi kasus. Keluarga dinilai sebagai faktor utama yang mempengaruhi perkembangan sosial, emosi, dan kognitif anak. Kebanyakan orang tua lebih berfokus pada pengasuhan pendidikan anak untuk mempersiapkan masa depannya daripada memberikan cinta dan kasih sayang dengan baik, sehingga banyak anak yang merasa tertekan.	18	Effectiveness of Structural-Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families	Penelitian ini melibatkan 41 remaja berusia 10-17 tahun dan orang tuanya dengan gangguan perilaku remaja.	Terapi keluarga structural-strategis (SSFT) efektif meningkatkan hubungan dalam keluarga dengan remaja yang menunjukkan gangguan perilaku atau gangguan mental. Pelatihan pengasuhan anak merupakan inti komponen dari sebagian besar intervensi keluarga, terutama dalam hal masalah perilaku anak.
17	Family Therapy for an Adult Child Experiencing Bullying and Game Addiction: An Application of Bowenian	Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 57 tahun dan dua anaknya.	Pelaksanaan layanan ini terdiri dari kombinasi konseling individu dan konseling keluarga. konseling terdiri dari total 9. Prosedur konseling sesi 1 dan 2 untuk ibu saja, sesi 3 untuk putra	19	Core Elements of Family Therapy for Adolescents Behavior Problems: Empirical Distillation of Three Manualized Treatments	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 3012 dari 196 kasus dalam tiga model konseling yaitu, MDFT, BSFT, dan FFT	Menggunakan pengukuran tiga model untuk masalah gangguan remaja seperti kecanduan game dan narkoba. Adapun tahapannya terdiri dari perubahan interaksi antar anggota keluarga, relasional reframing, keterlibatan remaja, dan

			penekanan relasional.
20	Parental Attention and Children's Addiction to Online Game	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 75 peserta didik sekolah dasar kelas IV dan V	Terdapat hubungan yang kuat antara perhatian dan minat orang tua dengan ketergantungan anak pada game online. Perhatian penuh dari ibu dan ayah kepada anak dapat menjadi mekanisme coping dalam mengurangi kecanduan, sehingga orang tua dapat membicarakan bahaya negatif game online yang berlebihan kepada anak.

Pembahasan

Konseling keluarga merupakan sebuah proses konseling yang melibatkan anggota keluarga dalam proses pelaksanaannya, karena keluarga merupakan suatu sistem utuh yang tidak dapat terpisahkan. Artinya, jika satu anggota bermasalah, maka anggota keluarga lain juga akan terganggu. Selain itu, anak-anak yang mengalami penyimpangan dalam perilaku termasuk salah satunya adalah kecanduan game online dapat berasal dari permasalahan keluarga, seperti keluarga yang bercerai, keluarga yang tidak harmonis, keluarga yang terlalu sibuk dalam bekerja, hingga keluarga dengan pola komunikasi yang tidak sehat. Hal demikian menjadikan pentingnya peran keluarga terutama orang tua untuk terlibat langsung dalam penanganan masalah kecanduan game online pada anaknya. (Bonnaire et al., 2019) menjelaskan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dan remaja merupakan target perilaku dalam program konseling keluarga, dimana pusat atau faktor utama pertumbuhan dan perkembangan remaja berasal dari dari keluarga. Sehingga, konseling keluarga berusaha untuk mengubah kegagalan keluarga dalam menjalankan fungsinya yang menghubungkan dengan perilaku bermasalah. Untuk memahami keberhasilan serta peran konseling keluarga dalam menangani kecanduan game online pada remaja dijelaskan secara lebih rinci sebagai berikut :

Ruang Lingkup Konseling Keluarga untuk Kecanduan Game Online

Ruang lingkup konseling keluarga dalam setting sekolah dapat dilaksanakan pada jenjang kelas IV dan V pada penelitian (Kolipah & Devy, 2016); (Kencanawati & Fitriyani, 2021); (Apisitwasana et al., 2018); (Hidaayah et al., 2020), jenjang SMP pada penelitian (Suciati, 2013); (Laili, 2015), sedangkan jenjang SMA pada penelitian (Tiwa et al., 2019); (Renidayati & Suhaimi, 2018); (Seok et al., 2018). Serta pada penelitian yang lainnya, layanan konseling keluarga dapat diterapkan pada usia remaja yakni 10-18 tahun, karena dalam proses pelaksanaannya membutuhkan kemampuan berpikir yang jernih dan mampu menganalisis perilaku.

Keluarga dianggap sebagai unit terpenting dalam mengatur dan mengontrol perkembangan anak. Pendidikan pertama yang dapat diberikan keluarga adalah dasar kepribadian seseorang, dimulai dengan nilai kejujuran, nilai moral, tata krama, toleransi, kerjasama, kepercayaan diri, dan menumbuhkan sikap positif terhadap orang lain. Keluarga dengan pertahanan yang lemah atau rentan tidak lagi mampu menghadapi krisis keluarga yang dapat berlangsung tanpa mengenal waktu dan tempat. Keluarga dengan resiliensi yang tinggi, sebaliknya, akan cerdas dalam menghadapi permasalahan keluarga dan mampu mendidik anak agar tidak menyimpang dalam bentuk kecanduan game online.

Dari penelitian yang telah dikaji dan dianalisis berdasarkan analisis isi, sasaran atau subjek yang dapat diberikan layanan konseling keluarga pada peserta didik baik pada jenjang sekolah dasar ataupun sekolah menengah dengan kategori kecanduan game online sedang sampai dengan tinggi atau berat. Karena dalam situasi seperti ini, peserta didik membutuhkan bantuan profesional seperti konselor dan guru bimbingan konseling untuk membantu mengurangi kecanduan game online yang mereka alami. Apabila tidak segera ditangani, dikhawatirkan akan berdampak pada aspek kehidupan lainnya dan menurunkan prestasi akademik para peserta didik. Peserta didik yang terlibat dan mendapatkan layanan konseling keluarga menunjukkan perubahan yang berbeda antar individu bergantung latar belakang permasalahan dan keinginan dari konseli sendiri untuk sembuh dan mengatasi perilaku game online menjadi lebih terkontrol.

Prosedur Konseling Keluarga untuk Kecanduan Game Online

Konseling keluarga memiliki berbagai model dengan tahapan yang berbeda-beda, penggunaan strategi atau teknik tersebut bergantung pada kemampuan yang

dikuasai oleh setiap konselor keluarga. Pada penelitian (Suciati, 2013) menggunakan yang menggunakan konseling keluarga model i-CACHO-e dengan tahapan 1) *identification*, berguna untuk mengidentifikasi masalah utama dan masalah lanjutan yang terjadi pada kasus kecanduan game online, 2) *communication*, merupakan komunikasi antara anak atau remaja dengan orang tua terkait apa yang terjadi dan dialami oleh konseli terkait persepsinya terhadap keluarga, 3) *awareness*, yaitu bentuk kepedulian yang perlu ditunjukkan oleh keluarga untuk mendukung dan memperbaiki fungsi keluarga agar anak mendapatkan perlakuan sepenuhnya, 4) *choice*, adalah sebuah pilihan yang harus diambil keduanya antara anak atau remaja yang mengalami kecanduan dengan orang tua untuk menentukan solusi terbaik yang diharapkan, serta 5) *evaluation*, merupakan kegiatan pemantauan oleh konselor setelah proses konseling berlangsung untuk melihat perubahan yang terjadi pada konseli serta untuk mengetahui apakah kecanduan game online terulang kembali atau tidak.

Seperti dalam penelitian (Laili, 2015) dan juga (Yu & Park, 2016) menerapkan konseling keluarga model Bowenian untuk perbaikan sistem dalam keluarga, terdapat 4 sesi konseling yang diterapkan untuk mengurangi kecanduan game online dimulai dari pembuatan genogram oleh konseli untuk mengeksplorasi hubungan keluarga guna mendapatkan penyebab masalah. Kemudian pada sesi kedua pembahasan mengenai intensitas, waktu, dan akibat yang dirasakan konseli ketika bermain game online. Sesi ketiga ialah penerapan teknik konseling keluarga *Teaching Via Questioning*, yaitu teknik yang digunakan untuk menyadarkan konseli dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang kemungkinannya paling buruk agar dapat merasakan apabila perilaku tersebut tidak segera dihilangkan menggunakan kata tanya “Bagaimana jika sekolahmu gagal?”, dan “Bagaimana jika orang tuamu kecewa? Apa yang akan kamu lakukan?”. Sedangkan pada sesi keempat ialah evaluasi dan penguatan bersama konselor dengan konseli untuk memiliki semangat yang tinggi dalam mengurangi waktu bermain game online.

Konseling keluarga disfungsi juga digunakan untuk perbaikan keluarga yang tidak menjalankan fungsi keluarga seutuhnya pada penelitian (Han et al., 2012) terdiri dari tahapan identifikasi perilaku bermasalah, berdiskusi dengan fokus pengurangan perilaku kecanduan, serta meningkatkan kerukunan keluarga. Berbeda dengan penelitian (Rahmi Saputri, 2021) yang menggunakan model konseling keluarga structural dalam penerapannya. Model structural lebih berfokus pada perbaikan struktur keluarga dengan menempatkan orang yang lebih tua

sebagai pemegang otoritas. tahapan konseling untuk memperbaiki disfungsi keluarga terdiri dari asesmen awal, identifikasi masalah, restrukturisasi pola komunikasi, restrukturisasi aturan/sistem dalam keluarga, dan evaluasi. Selain itu, terdapat juga penerapan konseling keluarga dengan konsep multidimensional (MDFT) oleh (Nielsen et al., 2021) dan (Hogue et al., 2019) yang mengartikan bahwa setiap bagian dalam kehidupan memiliki kontribusi tentang masalahnya. Pada penelitian (Day, 2017) mengkombinasikan konseling keluarga dengan terapi behaviour untuk lebih memfokuskan pada perilaku sebagai suatu proses belajar dari lingkungan pada penelitian.

Terdapat berbagai model ataupun pendekatan yang digunakan untuk menghasilkan konseling keluarga, seperti yang terlihat dari banyak analisis di atas. Akan tetapi, satu hal yang pasti bahwa anggota keluarga harus terlibat aktif dalam proses konseling dengan membentuk hubungan yang baik, berkomunikasi, menumbuhkan kesadaran diri, merumuskan tujuan yang akan dipilih dan menyaksikan hasil konseling, dan meninjau hubungan dengan anggota keluarga. Karena tidak mungkin bagi salah seorang anggota keluarga hanya mendengarkan tugas, status, nilai, dan adat keluarga tanpa kehadiran anggota keluarga lain, menurut Virginia Satir.

Keefektifan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online

Konseling keluarga dinilai efektif untuk diterapkan dalam mendukung pengurangan kecanduan game online bagi peserta didik dalam sebuah penelitian oleh (Suciati, 2013) dan (Laili, 2015). Peserta didik dapat memakan lebih sedikit waktu bermain game online setelah memberikan layanan dengan mengadopsi pendekatan keluarga untuk meningkatkan pola komunikasi dan koneksi. Peran keluarga dinilai sangat dominan bagi anak, sebab Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting untuk membimbing kepribadian seorang anak menuju remaja bahkan hingga dewasa. Pemberian edukasi kepada keluarga dapat dilakukan sebagai langkah preventif terhadap kecanduan game online, dan konseling keluarga merupakan upaya pemecahan masalah yang dapat dijangkau oleh pihak sekolah dalam topik tersebut.

Pada artikel lainnya yang bukan dalam bentuk eksperimen seperti penelitian (Irianto et al., 2019); (Kencanawati & Fitriyani, 2021); (Widiyanto et al., 2019); (Kadir et al., 2020); (Keya et al., 2020) menjelaskan bahwa keluarga memegang kapasitas yang sangat penting dalam keterlibatan penanganan kecanduan game online peserta didik melalui sebuah proses konseling. Peran atau kontribusi keluarga seperti peningkatan komunikasi, penggunaan pola asuh yang

demokratis, serta ketahanan keluarga merupakan dukungan penuh bagi pecandu. Karena dari banyaknya kasus kecanduan game online yang biasa ditemui menjelaskan bahwa konseli bermain game sebagai pelarian dari masalah keluarga yang tidak harmonis, salah satunya adalah keluarga *broken home* dan komunikasi keluarga yang salah. Selain itu, konseling keluarga *Structural-Strategic* (SSFT) juga efektif meningkatkan hubungan dalam keluarga dengan remaja yang menunjukkan gangguan perilaku seperti kecanduan game online dan kecanduan narkotika.

Kecanduan game online dianggap sebagai penyakit dalam lingkungan keluarga, dan tanpa sadar melukai perasaan individu yang kecanduan tersebut. Keluarga seharusnya dituntut memainkan peran penting dalam membantu orang yang mereka cintai untuk pulih melalui sebuah layanan konseling keluarga. Semua anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam proses intervensi dengan bantuan konseling keluarga. Konseling satu per satu dapat digunakan dalam konseling keluarga untuk memberikan wawasan individu tentang apa yang terjadi dan membiarkan anggota keluarga mengomunikasikan bagaimana seorang anggota keluarga menghadapi sesuatu yang menyimpang dan berbahaya bagi banyak orang lain.

Terdapat 4 jenis utama praktik konseling keluarga yang kesemuanya berfokus pada masalah spesifik dan mampu memberikan solusi, yaitu 1) Bowenian, yaitu tipe konseling keluarga yang tidak menginginkan keterlibatan keluarga dalam proses pemulihan; 2) Systemic yang mengasah komunikasi bawah sadar dan mendasari dibalik tindakan tertentu; 3) Struktural, yang meningkatkan dinamika keluarga dengan menjaga peran orang tua pada posisi otoritas; serta 4) Strategis, yang memberikan setiap anggota dalam masing-masing sesi sebuah latihan sederhana dengan pendekatan langsung oleh konselor. Pada pelaksanaan konseling keluarga, konselor boleh menggunakan teknik dan model apa saja yang efektif untuk diterapkan sesuai dengan tingkat dan faktor penyebab masalah kecanduan game online pada konseli. Namun, konseling keluarga model sistemik yang paling sering dikaji dalam penelitian ini, yaitu untuk meningkatkan komunikasi antara anggota keluarga dan membantu mengelola kecenderungan perilaku dalam bermain game online terus menerus.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dikatakan bahwa konseling keluarga bermanfaat dalam mengurangi anak-anak yang kecanduan game online, baik pada jenjang sekolah dasar, sekolah menengah

pertama, dan sekolah menengah atas dari usia 10 hingga 18 tahun. Penerapan ini membutuhkan bantuan keluarga dalam proses pelaksanaannya untuk terlibat secara langsung dalam perbaikan sistem keluarga yang renggang. Adapun dalam penerapan konseling keluarga, konselor dapat menerapkan beberapa sesi diantaranya 4-12 kali pertemuan dengan durasi waktu yang berbeda-beda, dari 40-60 menit, 1 jam, bahkan hingga 3 jam apabila memang dipandang perlu.

Sasaran penerapan konseling ini dalam artikel yang telah dikaji lebih banyak berfokus pada remaja atau peserta didik, karena peserta didik ataupun remaja dianggap lebih menyukai tantangan dan mencoba hal baru, serta anak-anak dan remaja memiliki waktu yang lebih longgar dari pada orang dewasa, sehingga lebih memungkinkan pula untuk mengalami kecanduan game online kategori sedang dan tinggi sebagai bentuk pelarian dari keluarga yang tidak harmonis. Konseling keluarga juga memiliki banyak teknik ataupun model, dan konselor dapat menerapkan teknik dan model yang dianggap tepat untuk kasus kecanduan game online yang sedang ditanganinya, atau dapat menggunakan media konseling yang menarik sesuai dengan latar belakang dan tujuan konseling yang hendak dicapai.

Saran

Penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, salah satunya adalah sumber artikel yang dikaji bersifat terbatas dan masih belum mencakup sepenuhnya. Sehingga, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan model konseling keluarga yang paling banyak digunakan dan dalam kondisi seperti apa dan bagaimana keefektifan penerapannya bagi subjek yang bukan peserta didik dengan memperbanyak sumber literatur yang akan dikaji lebih luas.

Bagi guru bimbingan dan konseling, apabila terdapat peserta didik yang mengalami masalah kecanduan game online, dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber referensi untuk memberikan layanan konseling keluarga dengan menghadirkan anggota keluarga untuk terlibat langsung.

Bagi sekolah, kajian ini diharapkan dapat berbagi informasi dan wawasan penting untuk mengadakan evaluasi layanan bimbingan dan konseling dan memperbaiki fungsi serta peran BK yang seharusnya.

Bagi peserta didik, juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan risiko kecanduan game online yang dapat merugikan diri dan orang lain, serta membahayakan seluruh aktivitas terpenting dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Apsitwasana, N., Perngarn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4-5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 103–115. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868>
- APJII. (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. *APJII*, 51. www.apjii.or.id
- Bonnaire, C., Liddle, H. A., Har, A., Nielsen, P., & Phan, O. (2019). Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder? *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 201–212. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.27>
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Edition)*. Cengage Learning.
- Day, I. (2017). A Family Systems Approach to the Understanding and Treatment of Internet Gaming Disorder. *Family Journal*, 25(3), 264–270. <https://doi.org/10.1177/1066480717711108>
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219.
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 202(2), 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2012.02.011>
- Hidaayah, N., Yusuf, A., Santy, W., & Utami, R. (2020). Parental Attention and Children's Addiction to Online Games. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 650–655.
- Hogue, A., Bobek, M., Dauber, S., Henderson, C. E., McLeod, B. D., & Southam-Gerow, M. A. (2019). Core Elements of Family Therapy for Adolescent Behavior Problems: Empirical Distillation of Three Manualized Treatments. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(1), 29–41. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1555762>
- Irianto, A. B. P., Wisnu, A. M. P., Aprilli, D. I. P., Hermawan, H. R., & Immanuel, V. (2019). Game Online Dan Pengaruhnya Terhadap Komunikasi Dalam Keluarga (Studi Kasus Tambakbayan Yogyakarta). *Sebatik*, 23(2), 381–386. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i2.786>
- Jiménez, L., Hidalgo, V., Baena, S., León, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of structural-strategic family therapy in the treatment of adolescents with mental health problems and their families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071255>
- Kadir, A., Kamri, R., & Amri, S. R. (2020). Peran Orangtua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 3(3), 255–259.
- Kencanawati, R. T., & Fitriyani, L. R. (2021). Pola Komunikasi Humanistik antara Orang Tua dan Anak atas Dampak Negatif Bermain Online Game pada Prestasi di Sekolah Dasar. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 42–54. <https://doi.org/10.37715/calathu.v3i1.1898>
- Keya, F. D., Rahman, M. M., Nur, M. T., & Pasa, M. K. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2(November), 100031. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100031>
- Kolipah, S., & Devy, S. R. (2016). Pengaruh Ketahanan Keluarga Terhadap Kegemaran Bermain Game Online Pada Siswa Sd Di Kelurahan Mulyorejo. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 104. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.104-115>
- Kusuma, M. A. Q. M., & Pratiwi, T. I. (2020). Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Bullying. *Jurnal BK UNESA*, 11(4).
- Kusumawardani, S. P. (2015). Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash Of Clans Pada Clan Indo Spirit). *Jurnal Antropologi FISIP Universitas Airlangga*, 4(2), 154–163.
- Laili, F. M. (2015). Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 5(1).
- Lassiter, P. S., & Culbreth, J. R. (2020). Theory and Practice of Addiction Counseling. *Theory and Practice of Addiction Counseling*. <https://doi.org/10.4135/9781071800461>

- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesenangan dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18–27.
- Mirzaqon, T. (2017). A.(2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1).
- Muthohar, S. (2016). Antisipasi degradasi moral di era global. *Nadwa*, 7(2), 321–334.
- Nielsen, P., Christensen, M., Henderson, C., Liddle, H. A., Croquette-Krokar, M., Favez, N., & Rigter, H. (2021). Multidimensional family therapy reduces problematic gaming in adolescents: A randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 234–243. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Rahmi Saputri, H. (2021). Structural family therapy untuk memperbaiki interaksi dalam keluarga. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 113–118. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16454>
- Renidayati, S., & Suhaimi, S. (2018). Program Assertiveness Training dan Program Psiko Edukasi Keluarga sebagai Model dalam Prevensi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 13(1), 10–17.
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y., & Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.009>
- Suciati. (2013). Konseling Keluarga I-Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/jubk.v2i2.2727>
- Tiwa, J. R., Palandeng, O. ., & Bawotong, J. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen Zaitun Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24339>
- Wardhana, A. K. (2020). Studi Kepustakaan Tentang Penanganan Terhadap Adiksi Game Online (Library Research on Handling of Online Game Addictions). *Jurnal BK UNESA*, 11(05).
- Widiyanto, Y. A., Yoanita, D., & Irawan, A. (2019). Komunikasi Keluarga Yang Terjadi Antara Orang Tua Dengan Anak Remajanya Dalam Hal Mengelola Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal E-Komunikasi*, 7(2), 1–11.
- Yonandi, R., & Nursalim, M. (2020). Kecanduan Game Online (Profil Pecandu, Faktor Penyebab, dan Penanganannya). *Jurnal BK UNESA*, 11(05).
- Yu, J. H., & Park, T. Y. (2016). Family Therapy for an Adult Child Experiencing Bullying and Game Addiction: An Application of Bowenian and MRI Theories. *Contemporary Family Therapy*, 38(3), 318–327. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9382-x>
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.