

STUDI KEPUSTAKAAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI ADIKSI GAME ONLINE

Mudrikah Nur Aini

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: mudrikah.18066@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

Game online adalah permainan modern berbasis digital yang sangat disukai oleh anak kecil serta remaja. Bermain game online dengan jangka waktu yang relatif lama dapat mengakibatkan kecanduan. Hampir sebagian besar anak-anak serta remaja mengalami kecanduan game. Tujuan utama dari penelitian ini untuk mendeskripsikan efektifitas dari penerapan konseling Cognitive Behavioral Therapy untuk mengatasi kecanduan game online pada anak-anak sekaligus remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menerapkan metode studi kepustakaan. Sumber data pada penelitian ini didapatkan dari buku, artikel nasional maupun artikel internasional, dan penelitian sebelumnya yang sesuai dengan fokus penelitian yang sedang dikaji. Data yang sudah diperoleh akan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Fokus pada penelitian ini meliputi : 1) Bagaimana ruang lingkup serta sasaran konseling cognitive behavior therapy dalam upaya menangani adiksi game online; 2) Bagaimana prosedur penanganan konseling cognitive behavior therapy dalam menangani adiksi game online; 3) Bagaimana efektifitas penerapan konseling cognitive behavior therapy dalam upaya menangani adiksi game online. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa konseling cognitive behavior therapy merupakan terapi konseling yang paling umum dan sering digunakan untuk menangani masalah adiksi game online pada remaja di jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas/kejuruan, dan perguruan tinggi. Di dalam penerapannya konseling cognitive behavior therapy juga bisa dikombinasikan dengan berbagai tehnik yang lain selama hal tersebut dapat memudahkan konselor dalam menangani masalah adiksi game online pada konseli.

Kata Kunci : Studi Kepustakaan, Kecanduan Game Online, Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Abstract

Online games are modern digital-based games that are very liked by young children and teenagers. Playing online games for a relatively long period of time can lead to addiction. Most children and teenagers are addicted to games. The main purpose of this study is to describe the effectiveness of the application of Cognitive Behavioral Therapy counseling to overcome online game addiction in children and adolescents. This research is a type of qualitative research that applies the literature study method. Sources of data in this study were obtained from books, national and international articles, and previous research that was in accordance with the focus of the research being studied. The data that has been obtained will be analyzed using descriptive analysis methods. The focus of this research includes: 1) What is the scope and target of cognitive behavior therapy counseling in an effort to deal with online game addiction; 2) What is the procedure for handling cognitive behavior therapy counseling in dealing with online game addiction; 3) How effective is the application of cognitive behavior therapy counseling in an effort to deal with online game addiction. In this study, the results showed that cognitive behavior therapy counseling is the most common counseling therapy and is often used to treat online game addiction problems in adolescents at the elementary school, junior high school, high/vocational high school, and college level. In its application, cognitive behavior therapy counseling can also be combined with various other techniques as long as it can make it easier for counselors to deal with online game addiction problems for counselees.

Keywords : Literature Study, Online Game Addiction, Cognitive Behavior Therapy (CBT)

PENDAHULUAN

Globalisasi membawa pengaruh yang sangat besar terhadap kemajuan di berbagai sektor kehidupan. Yang paling utama yaitu pengaruhnya terhadap perkembangan IPTEK. Adanya perkembangan di bidang Pengetahuan juga Teknologi merupakan fenomena dunia yang tidak akan bisa dicegah ataupun dihindari, karena seiring berjalannya waktu, zaman pun juga akan mengalami perkembangan sehingga ilmu pengetahuan dan teknologi pun akan mengalami pembaharuan sesuai dengan masanya. Globalisasi ditandai dengan kemajuan teknologi yang berdampak pada terciptanya berbagai macam jenis permainan atau game online yang bisa diakses dari berbagai macam platform media sosial.

Penggunaan teknologi dapat dipastikan meningkat drastis setelah covid 19 muncul di Indonesia kurang lebih sekitar satu tahun lalu. Berbagai aktifitas diluar rumah mulai dihentikan dan diganti agar dilakukan dari rumah, seperti sekolah, bekerja, bermain dan sebagainya. Dengan adanya perubahan seperti ini maka tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan internet akan semakin meningkat seiring dengan intensitas individu berada di rumah serta dengan melakukan aktivitas dari rumah dapat berpotensi untuk menimbulkan kejenuhan dan rasa bosan pada diri individu.

Perkembangan teknologi yang pesat berhasil menciptakan perubahan bentuk pada permainan remaja. Dengan adanya kemajuan teknologi bisa membuat remaja mengakses berbagai macam jenis game tanpa bertemu langsung dengan pemain yang lainnya. Game ini sering disebut dengan game online. Permainan game online yaitu seperangkat permainan berbasis komputer yang dapat difungsikan dengan menggunakan koneksi melalui jaringan internet atau alat komunikasi yang lain. Game online juga banyak disukai oleh berbagai kalangan dimulai dari golongan anak-anak hingga orang dewasa. Aktivitas memainkan game di kalangan remaja adalah sesuatu hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus, pasalnya kemunculan game online telah membawa dampak yang cukup signifikan pada diri remaja yakni beresiko menimbulkan kecanduan game online (Emria et al., 2018).

Game online merupakan sekumpulan game yang bisa dioperasikan oleh banyak orang dalam kurun waktu yang sama melalui koneksi yang tersambung pada internet (Novrialdy, 2019). Game online bisa diakses dan dimainkan dengan mudah melalui berbagai macam platform seperti handphone, laptop, komputer, dan *konsol game* (alat khusus yang biasa digunakan untuk bermain game). Game online bersifat seductive

(menggairahkan) yang artinya dapat membuat siapapun yang memainkannya akan bergairah dan tidak ingin menghentikan pemainannya hingga mengakibatkan kecanduan. Dalam kata lain permainan game online sangat menyenangkan.

Game online diklasifikasikan menjadi 3 kelompok besar antara lain :

1. First Person Shooter Games (FPS)
Game ini memandang individu kesatu seakan-akan menjadi tokoh utama dalam game ini. Masih-masing tokoh memiliki kemampuan yang berbeda. Permainan ini dilakukan oleh banyak orang.
2. Real time Strategy Game
Dalam game ini menuntut agar pemain mampu mengelola strategi. Karena game model seperti ini mengutamakan pada kehebatan strategi yang dimiliki oleh pemain.
3. Game Simulasi
Merupakan permainan yang dapat membantu individu memperoleh pengalaman melakukan suatu simulasi.

Badan Kesehatan Dunia menambahkan kecanduan terhadap game ke dalam daftar nama gangguan penyakit pada laporan *International Classification of Diseases* edisi 11 (ICD-11). Sehingga dengan begitu adiksi game telah dinyatakan secara sah tergolong menjadi salah satu gangguan kesehatan mental. Diketahui penerbitan dokumen ICD-11 dilakukan WHO pada tanggal 18 Juni 2018 sebagai revisi dari dokumen ICD-10 yang didalamnya memuat kategorisasi penyakit dan kondisi kesehatan akibat kecanduan game online.

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dalam beberapa bulan lalu tepatnya tanggal 1 September 2021 di salah satu sekolah menengah kejuruan didapatkan informasi bahwa dari 158 siswa rata-rata 80% diantaranya gemar memainkan game online. Data tersebut dibuktikan dari hasil observasi yang telah diperoleh, menyebutkan ada lebih dari satu jenis game yang dimainkan oleh masing-masing siswa, sehingga kemungkinan tingkat adiksi game online terhadap siswa di sekolah tersebut akan terus mengalami peningkatan. Sementara itu berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan bersama guru BK didapatkan informasi jika terdapat 1 siswa yang dinyatakan mengalami kecanduan game online akut atau parah, hingga berdampak pada kegiatan akademiknya yang kemudian sebagai upaya penanganan pertama guru BK melakukan home visit terhadap siswa

yang bersangkutan. Adapun jenis game yang dimainkan yaitu mobile legend (ML), subway surf, pou, zombie, mobile simulator, pubg, free fire, ludo, hago, dan lain-lain.

Sementara itu peneliti juga melakukan studi pendahuluan di lokasi yang berbeda pada tanggal 2 november 2021, tepatnya di salah satu sekolah menengah pertama peneliti telah melakukan wawancara pada guru BK yang kemudian diperoleh hasil bahwa hampir seluruh siswa gemar bermain game online, baik laki-laki maupun perempuan. Adapun beberapa diantara mereka mencoba memainkan handphonenya pada saat jam pelajaran berlangsung. Selain itu guru BK juga menyampaikan bahwa ada satu siswa kelas 9 yang mengalami kecanduan game online dan saat ini sedang melaksanakan penanganan serta pembinaan bersama.

Game online sampai saat ini sudah mengalami perkembangan hingga dijadikan sebagai gaya hidup yang artinya dalam pemanfaatan waktunya (waktu bermain) sudah melampaui batas atau berlebihan, sehingga mengakibatkan individu yang memainkan game online menjadi lalai terhadap tugas serta kewajiban terhadap aktivitas yang lain. Contoh sederhananya saja seperti tidak mandi, mengabaikan jam makan, terlambat untuk bekerja, dan lain-lain. (Yuslaini & Hasanah, 2013).

Kecanduan dalam bahasa Inggris adalah *addiction* yang artinya ketergantungan. Yee (2007) mengatakan jika kecanduan merupakan tingkah laku yang tidak sehat atau negatif sehingga sangat sulit untuk berhenti atau berakhir oleh individu yang telah mengalami kecanduan serta akan dapat memunculkan dampak yang negatif terhadap individu itu dan juga orang lain terutama orang yang ada di sekitar mereka. Jadi, kecanduan adalah peristiwa ketergantungan pada aktivitas yang dikerjakan secara terus-menerus dan tentunya akan sangat susah untuk di hentikan dan kemudian dapat mengakibatkan dampak negatif. Sementara menurut (Grant & Kim, 2003) mengatakan jika individu yang bermain dengan sangat berlebihan seolah tidak ada hal lainnya yang akan dilakukan selain memainkan game serta menganggap bahwa permainan game ini merupakan dunianya. Adiksi game adalah satu dari berbagai bentuk kecanduan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi internet (*internet addictive disorder*) (Emria et al., 2018).

Adiksi terhadap game online mampu diidentifikasi berdasarkan dari durasi waktu yang digunakan untuk bermain. Rata-rata individu akan mengalami kecanduan game akan menghabiskan waktunya bermain game dalam seminggu berkisar 20-25 jam. Sementara ada beberapa ahli dari Jepang yang mengatakan bahwa durasi normal untuk bermain game

setiap individu adalah 3 jam dalam seminggu. Indonesia sendiri merupakan salah satu dari negara Asia Tenggara dengan pengguna PC online game terbanyak setelah Filipina. Tercatat ada 43,7 Juta pemain game khususnya di Indonesia pada tahun 2017 yang meliputi 56% di antaranya merupakan laki-laki. (F. S. Sari et al., 2020).

Adapun berita yang dirilis oleh CNN Indonesia dalam laman web <https://www.cnnindonesia.com> dengan judul “Survei : 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet” menyatakan bahwa hampir 19 persen lebih remaja serta 14,4 persen orang dewasa awal di Indonesia mengalami kecanduan internet berdasarkan survei yang telah dilakukan terhadap para generasi muda di Indonesia pada bulan Mei hingga Juli tahun 2020. Selain itu diketahui ada sekitar 4.734 orang dewasa awal dengan rentang usia 20 tahun ke atas mengalami peningkatan durasi bermain game online sekitar 10 jam per hari selama masa pandemi. *Multi Player Online Battle Arena* (MOBA) merupakan permainan yang sangat banyak diminati dan dimainkan dengan presentase sebanyak 46 persen serta media sosial sekitar 23,2 persen selama masa pandemi.

Adiksi game online terdiri dari 3 tingkatan yaitu kecanduan game ringan, sedang, dan berat. Individu dinyatakan mengalami kecanduan game ringan jika terlalu sering memainkan game online yang disertai dengan pola hidup tidak sehat yang dapat diidentifikasi dari sikap malas menyelesaikan aktifitas yang lain.. Dinyatakan kecanduan sedang apabila individu menunjukkan respon antusias ketika membahas game online sehingga sulit konsentrasi, mudah mengantuk, dan lebih emosional. Sedangkan dikatakan kecanduan berat apabila individu menunjukkan respon ingin meniru karakter tokoh yang ada dalam game yang sedang dimainkan sehingga mengakibatkan terganggunya hubungan sosial di lingkungan masyarakatnya. Pada kecanduan tingkat berat ini individu mulai terlihat sikap borosnya yaitu rela mengeluarkan uang hanya demi bermain game online (Ikbal et al., 2021).

Lemmens dkk. (2009) menyampaikan bahwa ada 7 aspek atau kriteria yang bisa digunakan untuk mengetahui kecanduan game online diantaranya adalah :

- 1) *Saliency*, Permainan game online telah berubah menjadi tujuan utama dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi hal terpenting yang ada dalam diri individu.
- 2) *Tolerance*, Ketika individu mulai bermain game online tanpa mengenal batas waktu dan melalaikan aktivitas serta tugas yang lainnya.
- 3) *Mood modification*, Gamers akan merasakan perasaan bahagia yang menggairahkan pada saat bermain game online dimana perasaan semacam itu sebenarnya hanya mengacu pada pengalaman subyektif.

- 4) *Withdrawal*, Perasaan tidak nyaman apabila aktivitas bermain game online dihentikan.
- 5) *Relapse*, Perilaku individu yang cenderung ingin melakukan aktivitas bermain game online secara terus menerus, berpotensi kambuh atau bahkan bisa lebih buruk lagi.
- 6) *Conflict*, yaitu pemmasalahan yang terjadi diantara pemain game dengan orang yang ada disekeliling mereka, baik masalah interpersonal maupun kelompok.
- 7) *Problem*, Merupakan pemmasalahan yang muncul akibat terlalu lama berkutat dengan game online. Berikut masalah yang sering dialami oleh individu yang meliputi masalah intra psikis serta perasaan subjektif seperti kehilangan control diri.

Kecanduan akibat game online bisa menimbulkan dampak terhadap penggunanya, baik dampak positif maupun dampak negatif. Jika individu sudah sampai pada tahap kecanduan rata-rata akan menunjukkan gejala putus perilaku yaitu apabila kesenangannya dalam bermain game dihentikan maka akan dapat menimbulkan energi negatif seperti rasa kesal, marah, mengancam dan membahayakan orang lain serta tidak jarang akan menyakiti dirinya sendiri. Bermain game secara berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif diantaranya yaitu anti sosial, tidak bisa mengatur waktu, penurunan prestasi belajar, gangguan sosial, gangguan finansial, gangguan kesehatan, memicu terjadinya perilaku negatif, tugas-tugas jadi terbengkalai, jadwal makan dan jadwal tidur yang tidak teratur, sikap boros, dan tentunya masih banyak lagi. Tetapi dampak terburuk dari kecanduan yaitu investasi waktu yang ekstrem ketika bermain. Bermain game dalam waktu yang lama bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, serta dapat mempengaruhi prioritas remaja dalam menjalani kehidupan. Remaja yang telah mengalami kecanduan oleh game serta ia tidak mampu mengkondisikan dengan baik waktu bermainnya cenderung akan mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih asyik bermain di dunia maya.

Sementara itu selain dampak negatif, game online juga memberikan beragam manfaat bagi penggunanya diantaranya (Surbakti, 2017) adalah : dapat meningkatkan intelegensia, dapat menambah konsentrasi, dapat membantu untuk meningkatkan fungsi ketajaman pada mata, dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berbahasa asing, dapat memudahkan sosialisasi dengan orang lain, membantu peningkatan kinerja pada otak, membantu meningkatkan kecepatan dalam mengoperasikan komputer, dapat membantu menghilangkan tekanan akibat stress, untuk membantu pemulihan kembali kesehatan tubuh.

Fenomena kecanduan game online bisa dikatakan sebagai upaya pecandu (gamers) untuk melakukan tindakan coping terhadap masalah yang saat ini sedang mereka hadapi. Dengan bermain game online mereka beranggapan dapat meringankan segala macam beban pikiran yang ada pada diri mereka atau dalam kata lain bisa menghilangkan stress yang sedang dialami. Beberapa pemmasalahan yang umum terjadi adalah frustasi masalah pendidikan, hubungan sosial, pekerjaan sehingga mereka meluapkannya dengan rasa marah.

Kecanduan game online harus segera diatasi agar tidak menimbulkan berbagai pemmasalahan lain kedepannya. Young (2007) menyarankan agar menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) agar dapat membantu individu mendapatkan insight untuk menghadapi pemmasalahan yang sedang dialaminya sehingga menjadikan individu mampu memperbaiki pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional serta dapat memicu timbulnya tingkah laku yang lebih adaptif (Yuslaini & Hasanah, 2013).

Spiegler dan Guevremon (2003) menyampaikan bahwa CBT yaitu psikoterapi yang menitikberatkan kepada kognitif yang kemudian dikombinasikan secara nyata yaitu pada saat individu akan merubah pikiran negatifnya maka secara tidak langsung tanpa disadari akan menubah perilaku yang terlihat. Sementara Beck menyampaikan bahwa tujuan atau fokus utama Cognitive Behavior Therapy (CBT) tidak lain ingin membantu konseli mengubah pikiran atau kognitif maladaptif menjadi pikiran yang lebih adaptif. (Yuslaini & Hasanah, 2013).

Menurut Oemarjoedi CBT yaitu terapi konseling yang fokus pada pola pemikiran yang menyimpang karena akibat dari peristiwa tidak menyenangkan baik berupa fisik ataupun psikis. Pada proses konseling ini akan difokuskan pada modifikasi pola pikir, perasaan dan tindakan, melalui penerapan kemampuan menganalisa, mengambil keputusan, bertanya, bertindak dan mengambil keputusan lagi. Terdapat beberapa aspek kognitif yang ada didalam (CBT) yaitu mengganti pola pikir, keyakinan, perilaku, pendapat, imajinasi, serta memberikan kemudahan bagi individu untuk belajar memahami dan memperbaiki kesalahan yang ada pada ranah kognitif. Sementara aspek behavior yang terdapat pada (CBT) adalah melakukan perubahan terhadap hubungan yang keliru antara situasi masalah yang ada dengan kebiasaan menyikapi suatu masalah, belajar mencoba untuk mengubah sikap, menenangkan pikiran dan juga tubuh agar menjadi lebih baik dari pada sebelumnya dan bisa berpikir dengan baik dan jernih (Hasibuan, 2021).

Berdasarkan Teori CBT yang disampaikan oleh Aaron T. ia berpendapat bahwa CBT disusun untuk mengatasi masalah konseli ketika mengalami perilaku bermasalah. CBT merupakan terapi yang menghubungkan pikiran, emosi dan perilaku. Tujuan utama konseling ini untuk membantu konseli memunculkan restrukturisasi kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat menciptakan perubahan emosi serta perilaku menjadi lebih positif. Selain itu Aaron T. juga menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan konseling Cognitive Behavior Therapy paling tidak membutuhkan 12 kali pertemuan yang mana pada setiap pertemuan langkah-langkahnya harus disusun secara sistematis atau terstruktur. Terdapat dua aspek utama dalam CBT yaitu : a) aspek kognitif, meliputi mengubah pola pikir, keyakinan, perilaku, imajinasi, asumsi, kemampuan untuk mengatasi kesalahan pada kognitif, b) aspek behavioral, meliputi mengubah cara menyikapi situasi, mengubah tingkah laku, menenangkan pikiran supaya lebih rileks.

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dasar CBT menurut Aaron Beck antara lain :

- 1) CBT didasarkan pada formula/model yang terus mengalami perkembangan dari masalah yang dihadapi konseli dan kerangka berpikir konseli. Kerangka konseling akan mengalami perbaikan sejalan dengan perkembangan evaluasi pada saat pelaksanaan konseling. Pada situasi tertentu konselor akan membentuk pikiran positif dari konseli.
- 2) CBT didasarkan terhadap persamaan pemahaman antara yang dimiliki konselor dengan yang dimiliki konseli terhadap masalah konseli dalam bentuk rasa empati, rasa peduli, kehangatan, dan respon nyata. Situasi ini dapat mendorong keberhasilan konseling.
- 3) CBT memerlukan kerja sama dan peran aktif sehingga bisa memberikan posisi pada konseli untuk andil dalam membuat keputusan. Dalam hal ini diharapkan konseli lebih aktif untuk mengikuti konseling.
- 4) Orientasi CBT ada pada tujuan dan berfokus terhadap masalah. Akan ada evaluasi di akhir sesi konseling.
- 5) CBT fokus dengan kejadian saat ini. Konseling dilakukan untuk menganalisis masalah yang terjadi saat ini dan disini. Perhatian konseli akan dibagi menjadi 2 yaitu pada saat konseli mengatakan sumber munculnya masalah dan pada saat konseli memiliki pikiran dan keyakinan menyimpang akibat kejadian masa lalu yang dapat mengubah keyakinan serta perilaku menjadi lebih baik.
- 6) CBT adalah edukasi yang memiliki tujuan membantu konseli agar dapat menjadi terapis untuk diri sendiri.
- 7) CBT dilakukan secara terbatas sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli. Ada yang 6-14 sesi dan lain-lain.
- 8) CBT terdiri dari 3 bagian konseling. Pertama analisis emosi, kedua pemberian tugas rumah serta evaluasi bagian sebelumnya, yang terakhir pemberian umpan balik.
- 9) CBT akan mengajari konseli untuk melakukan identifikasi, evaluasi, serta memberi tanggapan pada cara berfikir mereka yang sedang terganggu dan juga gangguan yang sedang terjadi pada sistem keyakinan mereka.
- 10) CBT bisa dikombinasikan dengan berbagai macam tehnik selama itu dapat membantu memudahkan konselor dalam mengatasi masalah konseli.

Penelitian ini difokuskan kepada remaja usia 10 – 18 tahun. Secara psikologi pada masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa awal yang tentunya mereka belum matang secara emosional. Selalu ingin mencoba hal baru serta mencari jati diri dengan menjalin relasi bersama teman sebaya. Tidak jarang hal ini menimbulkan permasalahan bagi remaja tersebut. Salah satunya yaitu permasalahan dalam pergaulan, salah memilih teman. Sebagai contoh sering berteman dengan anak pecandu game online akan menjadikan kita turut serta bermain game online sampai dapat berpotensi mengakibatkan diri ingin mencoba perilaku yang sama. Sehingga dari sini diputuskan untuk menangani remaja yang sedang kecanduan game online bisa dengan cara pemberian layanan konseling CBT.

Adapun penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa pendekatan CBT cocok digunakan untuk mengentaskan masalah tentang kecanduan game online yaitu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Zulfah pada tahun 2020 (Zulfah, 2020) dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus “. Hasil penelitian menunjukkan adiksi game online mengalami penurunan setelah diberi terapi *cognitive behavior therapy* yang dibuktikan dari menurunnya nilai mean dari kecanduan sebesar 13,94 poin. CBT juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam upaya menurunkan durasi bermain game online, mengatur perilaku repetitif, serta membantu dalam kegiatan pengambilan keputusan sebagai upaya pengalihan. Selain itu ada juga penelitian dari Rizkia Novrida Hasibuan pada tahun 2021 (Hasibuan, 2021) dengan judul “ Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah”. Hasilnya menunjukkan terdapat 15

anak yang terindikasi kecanduan game online namun setelah diberi layanan konseling CBT menurun menjadi 4 anak. 11 anak diantaranya sudah dinyatakan sembuh.

Sesuai pemaparan di atas maka bisa diketahui bahwa hal mendasar yang menyebabkan kecanduan game online yaitu pola pergaulan yang salah, kurang adanya pengawasan dari orang tua, kondisi emosional diri yang masih kurang stabil, serta kesalahan pola pikir dalam menyikapi situasi. Untuk menangani kecanduan game pada remaja salah satunya bisa dengan memberikan layanan konseling (CBT) yang nantinya akan dilakukan oleh guru BK atau konselor. Situasi yang demikian menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan kajian/identifikasi terkait efektifitas penerapan CBT untuk mengatasi adiksi game online. Sebagai bahan pertimbangan peneliti dalam melakukan penelitian maka, peneliti akan mencoba mengumpulkan berbagai referensi bacaan dari beragam sumber.

Berdasarkan dari pendahuluan yang telah disampaikan sebelumnya maka dengan ini peneliti akan melakukan penelitian tentang “Studi Kepustakaan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Adiksi Game Online”. Fokus penelitian meliputi : 1) Ruang lingkup serta sasaran konseling CBT dalam upaya menangani adiksi game online. 2) Prosedur penanganan konseling CBT dalam menangani adiksi game online. 3) Efektifitas penerapan konseling CBT dalam upaya menangani adiksi game online.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan juga berarti suatu teknik pengumpulan berbagai macam data yang dilakukan dengan cara menelaah sebuah buku, artikel, catatan, majalah serta berbagai macam laporan yang berhubungan dengan permasalahan yang akan diteliti nanti. (Nazir Muhammad, 1998).

Data yang diperoleh dan digunakan untuk menyusun studi kepustakaan ini berasal dari berbagai referensi seperti buku, jurnal, artikel, majalah, dan berbagai jenis catatan-catatan yang relevan dengan topik pembahasan yang sedang dikaji.

Pada penelitian ini, peneliti akan mencari dan mengumpulkan berbagai referensi bacaan terkait dengan pelaksanaan konseling CBT untuk menangani masalah adiksi game online pada remaja.

Prosedur Penelitian

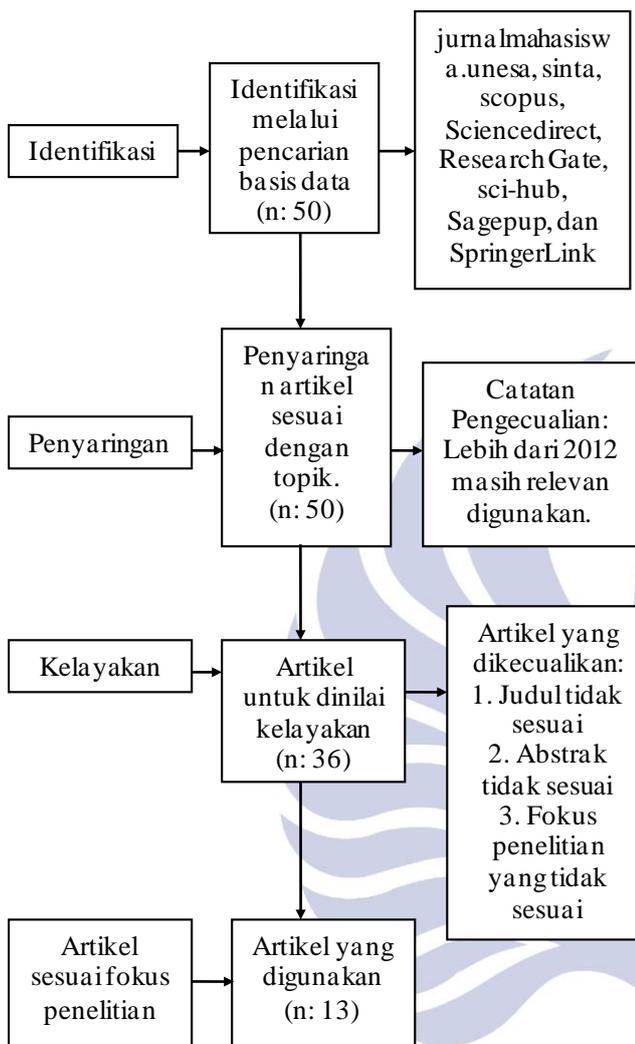
Metode Penelitian kepustakaan ini dimaksudkan untuk mengetahui prosedur konseling CBT pada implementasinya dalam menangani permasalahan adiksi game online. Berikut ini tahapan pelaksanaan studi kepustakaan menurut Zed (2008) dalam (M. Sari & Asmendri, 2020) yaitu :

1. Menentukan ide atau gagasan umum yang sesuai dengan topik penelitian yang akan dikembangkan.
2. Mencari referensi yang mendukung topik penelitian dari berbagai macam sumber.
3. Mempertegas fokus penelitian yang akan dikaji untuk memudahkan mencari referensi.
4. Mencari sumber referensi baik dari buku, skripsi, jurnal nasional maupun internasional, majalah ataupun bacaan lainnya yang sesuai dengan topik penelitian kemudian diklasifikasikan berdasarkan fokus penelitian yang akan diteliti.
5. Membaca dan mencatat poin-poin penting dari sumber literatur yang telah diperoleh.
6. Mereview ulang sumber literatur.
7. Menulis laporan hasil penelitian berdasarkan dari sumber bacaan yang telah didapat.

Strategi Pencarian

Strategi pencarian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan berbagai macam sumber data yang berasal dari jurnal ilmiah yang terdiri dari jurnal nasional dan jurnal internasional, buku, serta artikel yang relevan dengan fokus penelitian yang sedang dikembangkan. Penggunaan jurnal ilmiah dibatasi sekitar 10 Tahun terakhir yaitu mulai dari 2012-2021. Penelitian ini pada mulanya diperoleh 50 jurnal atau artikel yang relevan dengan fokus penelitian yaitu mengenai adiksi game online dan konseling cognitive behavior therapy. Namun setelah dilakukan penyaringan yang dipusatkan pada subjek penelitian, tahun terbit maka diperoleh ada 36 jurnal yang relevan. Agar lebih fokus terhadap topik yang dibahas maka diperlukan kata kunci yang lebih spesifik lagi untuk mendapatkan jurnal yang sesuai dengan judul penelitian. Pada saat pemilihan artikel, topik dan abstrak harus sesuai dengan judul penelitian serta rumusan masalah yang akan dikembangkan dalam penelitian, sehingga diperoleh ada 13 artikel yang bisa digunakan. Berikut ini disajikan diagram alur proses pemilihan artikel secara detail.

Gambar 1. Flow chart of systematic literature review.



Sumber Data

Sumber data yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu dalam bentuk informasi yang sesuai dengan fokus penelitian yaitu penerapan konseling cognitive behavior therapy pada anak-anak serta remaja yang sedang mengalami adiksi game online. Data penelitian berasal dari berbagai literatur yang relevan seperti buku, jurnal/artikel ilmiah yang bisa diakses melalui laman website jurnal mahasiswa.unesa, sinta, scopus, Sciencedirect, Research Gate, sci-hub, Sagepub, dan SpringerLink. Setelah semua data didapatkan maka akan dilakukan analisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif.

Berikut tabel artikel penelitian yang digunakan antara lain :

Tabel 1. Daftar Bahan Penelitian

No.	Judul Referensi	Tahun	Penulis	Kode
Jurnal Nasional				
1.	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma.	2020	Febriana Sartika Sari, Irna Kartina, Heni Nur Kusumawati, dan Dwi Sulisetyawati	A1
2.	Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (Cbt)</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.	2020	Zulaifah	A2
3.	Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> Dalam Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Baunung Tengah.	2021	Rizkia Novrida Hasibuan	A3
4.	Asesmen	2018	Muhammad	A4

	Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan.		Reza						
5.	Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction.	2013	Elna Yulsini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar	A5					
6.	Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Dikelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021	2020	Ichsan Yudha Pratama	A6					
7.	Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan	2018	Didik Gunawan	A7					
	Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun								
8.	Pelaksanaan Teknik Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Pengaruh Game Online Terhadap Santri Di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo	2020				Arwinda		A8	
Jurnal Internasional									
9.	The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of Game Online Addiction in Adolescents.	2020				Dewi Naullita dan Erni Yuniati		B1	
10.	The analysis of cognitive restructuring techniques effectiveness to reduce the online game addiction.	2020				Nuzuli Rahmatillah dan, Farida Agus Setia wati		B2	
11.	The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction	2021				Seyyed Salman Alavi, Mohammad Reza Mohammadi, Malihe Farahani,		B3	

	disorder and promoting quality of life and mental health		Maryam Ghanizadeh, Fereshteh Jannatifard, Sudeh Esmaili Alamuti.	
12.	Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder- A Case Report. (2017)	2017	Octavian Vasiliu dan Daniel Vasile	B4
13.	Internet and Video Game Addictions : A Cognitive Behavioral Approach	2014	Igor Lins Lemos, Everton Botelho Sougey, Cristiano Nabuco De Abreu,	B5

Berdasarkan tabel daftar bahan penelitian diatas, maka setiap referensi akan digolongkan dengan metode pemberian kode sebagai berikut, kode A digunakan untuk memberi kode jurnal nasional, kode B digunakan untuk memberi kode jurnal internasional. Kemudian data tersebut akan dipetakan secara lebih rinci sesuai dengan fokus penelitian pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Pemetaan Fokus Penelitian dan Kode Referensi

No.	Fokus Penelitian	Kode
1.	Ruang lingkup serta sasaran konseling CBT dalam upaya menangani adiksi game online.	A1, A2, A3, A8, B2, B4
2.	Prosedur penanganan konseling CBT dalam menangani adiksi game online.	A1, A2, A6, A7, A8, B3, B4, B5
3.	Efektifitas penerapan konseling CBT dalam upaya menangani	A1,A3,A4, A5,A7,B1,

adiksi game online.	B2, B3, B5
---------------------	------------

Berdasarkan hasil pemetaan pada tabel 2 diatas, maka diperoleh hasil bahwa fokus penelitian pertama terdapat 6 referensi dengan rincian 4 artikel nasional, 2 artikel internasional. Pada fokus penelitian kedua terdapat 8 referensi dengan rincian 5 artikel nasional, 3 artikel internasional. Sedangkan pada fokus penelitian ketiga terdapat 9 referensi dengan rincian 5 artikel nasional, 4 artikel internasional.

Tehnik Analisis Data

Semua data yang telah diperoleh sebelumnya akan langsung dilakukan analisis dengan menerapkan metode analisis isi (*content analysis*). Pada proses ini yang harus dilakukan pertama kali yaitu mengklasifikasikan data. Analisis isi yaitu suatu prosedur dalam penelitian yang berfokus pada isi actual serta fitur internal yang ada dalam media. Analisis isi/konten ini berguna untuk memperoleh informasi yang valid dan terpercaya sehingga dapat dilakukan penelitian ulang sesuai dengan fokus penelitian yang akan dilakukan. Pada analisis isi akan dilakukan sebuah proses pemilihan, perbandingan, penggabungan serta pemilahan berbagai point hingga didapatkan data yang sesuai (M. Sari & Asmendri, 2020). Dengan menggunakan metode analisis isi peneliti mempunyai peluang bisa melakukan analisis secara objektif, sistematis dalam mendeskripsikan isi dari literature yang sedang dikaji.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan sumber data artikel yang sudah dicantumkan di atas maka peneliti akan memaparkan hasil penelitian pada artikel tersebut dalam bentuk tabel seperti di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Kajian Artikel

No.	Judul Artikel	Sampel	Hasil Penelitian
Jurnal Nasional			
1.	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa	Subjek pada penelitian mengambil sebanyak 30 peserta didik yang kemudian	Kecanduan game online mengalami penurunan setelah diberikan terapi <i>cognitive</i>

	Sma. (2020)	dibagi lagi menjadi 3 kelompok kecil dengan komposisi di setiap kelompok terdiri dari 10 siswa.	<i>behavior therapy</i> yang dibuktikan dari menurunnya nilai rata-rata kecanduan sebesar 13,94 poin. CBT juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam upaya menurunkan durasi bermain game online, mengatur perilaku repetitif, serta membantu dalam kegiatan pengambilan keputusan sebagai upaya pengalihan. Penelitian dilakukan sebanyak 4 sesi dengan ketentuan waktu per sesi sekitar 30-45 menit untuk per orangnya.		(2020)		hasil dari post test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank yang menghasilkan 0,008 kurang dari 0,05 (5%).
				3.	Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah. (2021)	Subjek terdiri dari 25 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Pertama data primer terdiri 5 remaja yang sedang mengalami adiksi game, serta data sekunder terdiri dari 20 remaja yang tidak mengalami adiksi game online. Subjek ini merupakan remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah.	Beberapa faktor yang mengakibatkan seorang remaja mengalami kecanduan diantaranya kurang perhatian dari orang tua, kondisi pertemanan, dan untuk menghilangkan stress. Dari ketiga faktor ini semuanya sudah mengalami penurunan persentase setelah diterapkannya teknik CBT dalam proses konseling. Konseling dilakukan dengan 2 siklus yang terdiri dari penyampaian materi mengenai hal negatif yang akan muncul karena bermain game online misalnya seperti bohong pada orang tua, berkata kasar, malas untuk mengerjakan tugas sekolah.
2.	Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Cbt) Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.	Subjek penelitiannya yaitu 31 peserta didik dengan sampel yang berjumlah 9 siswa dari kelas VIII SMPN 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.	Penerapan konseling kelompok teknik CBT berguna dalam upaya menurunkan tingkat kecanduan adiksi game online. Penelitian menggunakan instrument berupa angket penelitian kecanduan game. Sementara itu				

4.	Asesmen Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan. (2018)	Responden yang ada pada penelitian ini yaitu sejumlah 5 orang dengan ketentuan 4 diantaranya adalah remaja pertengahan (usia 15-22 tahun) yang juga dijadikan sebagai fokus utama, kemudian 1 responden dengan kategori dewasa awal usia sekitar (23-28th) yang sudah mengalami kecanduan game sejak masa remaja hingga sekarang.	Asesmen yang dilakukan dengan menerapkan teori CBT memiliki tujuan untuk mencari dan mengetahui akar masalah melalui pola pikir irasional yang ada pada diri individu yang mengakibatkan individu melakukan suatu tindakan atau perilaku yang berpotensi merugikan dirinya sendiri baik di masa kini maupun masa depannya nanti. Dan juga untuk mengetahui bagaimana letak pemetaan masalah melalui pikiran yang ada pada tiap-tiap individu.				Pada klien pertama ia mampu menyadari bahwa game online telah menjadikannya jauh dari orang tua dan dunia nyata atau lingkungan sekitar, dengan kata lain klien menyadari bahwa game bukan sesuatu yang berharga untuk hidupnya. Sementara pada klien kedua juga sudah mampu untuk berpikir bahwa prestasi atas kemampuan bermain game online selama ini hanyalah sebatas prestasi di dunia maya. Dengan perubahan kognitif yang dialami oleh kedua klien ini maka perilaku bermain game online menjadi berkurang. Proses konseling dilakukan dalam kurun waktu 1 bulan dengan 11 sesi.
5.	Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. (2013)	Subjek berjumlah 2 orang. Kriteria pria/wanita (18-30 tahun) yang mengalami kecanduan game online.	Terdapat kemajuan yang baik pada aspek kognitif, emosi serta sikap dari klien. Teknik yang digunakan adalah cognitive restructuring. Pikiran dari kedua klien yang terdistorsi telah berubah menjadi pikiran yang lebih rasional dari sebelumnya.	6.	Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan	Subjek penelitian yaitu 9 orang peserta didik kls XI SMA Negeri 1 Kutacane dengan	Didapatkan hasil jika konseling kelompok dengan tehnik CBT mampu mengatasi kecanduan game

	Game Online Siswa Dikelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021 (2020)	indikasi mengalami kecanduan game online.	online. Pemberian layanan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan terdiri atas 2 siklus. Adapun perubahan yang terjadi yaitu siswa mampu untuk mengatur emosi serta mampu mengambil keputusan dan juga mulai mampu untuk menja nkan kognitifnya dengan baik.				bertengkar atau berkelahi dengan saudara maupun teman.
				8.	Pelaksanaan Teknik Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Pengaruh Game Online Terhadap Santri Di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo (2020)	Subjeknya adalah santri putra Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo yang menunjukkan perilaku menyimpang.	Penelitian menyatakan jika tehnik behavior terbukti berpengaruh terhadap masa lah kecanduan game online.
Jurnal Internasional							
7.	Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun (2018)	Subjek penelitiannya terdiri dari 18 anak usia 6-11 tahun di Dsn. Mojosulur RT 01/RW 03, Ds. Mojosulur Kec. Mojosari Kab. Mojokerto, dengan rincian 14 laki-laki dan 4 perempuan.	Pemberian layanan konseling behavior dengan tehnik modelling dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Selama proses konseling terdapat perubahan kecenderungan perilaku pada responden. Diantara perubahan perilaku yang tampak yaitu durasi dalam bema in game online yang mengalami penurunan, perilaku atau sikap berbohong, dan perilaku	9.	The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of Game Online Addiction in Adolescents. (2020)	Sampel yang ada dalam penelitian ini yaitu remaja yang sedang mengalami kecanduan game online di Wilayah Kerja Puskesmas I Muara Bungo Kecamatan Bungo dengan jumlah 54 orang yang dibagi jadi 27 orang masuk ke kelompok intervensi dan 27 orang masuk ke kelompok kontrol.	Terdapat perubahan yang cukup berarti pada nilai pre test dan post test ketika sebelum dan setelah diberi layanan sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan tehnik CBT yang dikombinasikan dengan tehnik ACT dalam konseling kelompok mampu untuk mengatasi kecanduan game online. Instrument yang digunakan adalah Game Addiction Scale.

10.	The analysis of cognitive restructuring techniques effectiveness to reduce the online game addiction. (2020)	Populasi pada penelitian merupakan peserta didik kls XI SMKN 2 Yogyakarta yang terdiri dari 110 siswa yang kemudian dilakukan pengambilan sampel dengan tehnik purposive sample sehingga diperoleh menjadi 16 sampel dengan klasifikasi kelompok eksperimen berjumlah 8 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 8 siswa.	Kecanduan game telah berdampak pada gangguan akademik, seperti malas belajar, tidak mengerjakan tugas, sering bolos sekolah. Pada penelitian ini penanganan dilakukan dengan penerapan konseling CBT (cognitive behavioral therapy) tehnik cognitive restructuring yang bertujuan untuk mengurangi serta menurunkan perilaku kecanduan game online. Tehnik pengambilan sampel yaitu teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan jika tehnik cognitive restructuring CBT efektif dalam upaya menurunkan kecanduan game online pada peserta didik. Penerapan tehnik cognitive restructuring ini dilakukan dalam enam tahapan.	11.	The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health (2021)	Populasi pada penelitian ini terdiri dari 50 mahasiswa di Universitas Teheran pada tahun akademik 2018-2019 yang sudah dinyatakan mengalami gangguan kecanduan internet setelah dilihat dari skor IAT dan wawancara semi-terstruktur yang telah dilakukan.	Berdasarkan penelitian ini didapati hasil bahwa gejala gangguan IA dan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres, mengalami penurunan setelah mengikuti sesi terapi. Hal ini diperkuat oleh perubahan signifikan yang terjadi pada hasil pretest dan post test. Kemudian dengan penerapan CBT juga mampu meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan gejala kognitif, perilaku, dan emosional yang lebih baik. CBT juga mampu memberikan perubahan yang definitif dan positif pada suasana hati individu yang sedang mengalami depresi, somatisasi, kecemasan, agresi, fobia dan rasa tidak aman, ide paranoid, dan psikotik.
				12.	Cognitive-Behavioral	Konseli laki-laki, usia 24	Gangguan kecanduan game

	Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder- A Case Report. (2017)	tahun, lajang dan tinggal dengan orang tua.	online atau internet tidak jarang di wali dari kecanduan judi online. Rata-rata dalam sehari konseli menghabiskan waktu 7 jam untuk bermain game online, dan itu berlangsung selama 18 bulan. Sementara itu berdasarkan pengakuan konseli durasi bermain game juga mengalami peningkatan sekitar 2 jam per hari. Akibatnya konseli kehilangan kendali atas dirinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang kemudian konseli berlari pada alcohol untuk mengatasi stress yang dialaminya.
13.	Internet and Video Game Addictions : A Cognitive Behavioral Approach (2014)	Menupakan penelitian kualitatif yang mengkaji beberapa jumul dari berbagai sumber sehingga diperoleh 23 jumul yang relevan dari 72 jumul yang	Hasil yang diperoleh dari 23 jumul yaitu menyatakan bahwa tehnik CBT relevan digunakan sebagai terapi psiko untuk kecanduan internet dan video game.

		digunakan.	
--	--	------------	--

Pembahasan

Konseling (CBT) tergolong pada psikoterapi yang fokus dalam mengatasi pola perilaku maladaptif melalui restrukturisasi kognitif yang mana banyak diantara individu memiliki pola pikir serta keyakinan yang salah sehingga berdampak negatif terhadap perilaku. Tehnik Cognitive behavior therapy dianggap menjadi terapi yang relevan digunakan dalam menangani kecanduan game online. Griffiths dan Kuss (2011) menyampaikan jika para pecandu game sering menggunakan game untuk menyelesaikan masalah mereka. Mereka percaya bahwa permainan dapat membantu mereka mengatasi masalah yang mereka hadapi, seperti frustrasi di sekolah, masalah hubungan sosial, pemasalahan dalam pekerjaan, dan lain-lain (Yuslaini & Hasanah, 2013). Akan tetapi pemikiran yang demikian dapat menciptakan perilaku menyimpang lainnya. Sehingga dengan ini terapi CBT memiliki tujuan utama untuk mengubah kognisi yang sedang dalam keadaan terdistorsi supaya menjadi lebih rasional dan mampu menciptakan pola perilaku yang lebih adaptif.

Keberhasilan dalam penanganan individu yang disebabkan oleh kecanduan game online dengan menerapkan terapi CBT dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu pertama reward dan punishment, kedua pengaruh lingkungan. Penerapan pemberian reward dan punishment ditujukan untuk membantu mengurangi durasi bermain game online individu serta dapat mendorong terciptanya perilaku yang diharapkan. Sebagaimana layaknya individu yang menyukai sebuah reward, maka dia akan bersemangat melakukan perubahan. Selain itu pengaruh lingkungan, terutama dukungan dari orang tua dan orang terdekat juga sangat dibutuhkan. Untuk mengetahui lebih dalam penggunaan pendekatan CBT dalam mengatasi seseorang yang terkena adiksi game online maka akan dijelaskan lebih detail sebagai berikut :

Ruang lingkup serta sasaran konseling cognitive behavior therapy dalam upaya menangani adiksi game online.

Ruang lingkup penerapan cognitive behavior therapy dalam setting lingkungan pendidikan dapat diterapkan di jenjang SMP Kelas VIII seperti yang terdapat dalam penelitian (Hasibuan, 2021), jenjang SMA pada penelitian (F. S. Sari et al., 2020); (Yudha,

2020), jenjang SMK pada penelitian (Rahmatillah & Setiawati, 2020), jenjang perguruan tinggi pada penelitian (Salman & Maryam, 2021); (Lemos et al., 2014). Kemudian pada penelitian lain cognitive behavior therapy dapat diterapkan pada anak usia 10 tahun terdapat dalam penelitian (Gunawan, 2018). Selain itu juga bisa diterapkan kepada remaja dengan usia acak seperti dalam penelitian (Hasibuan, 2021); (Reza, 2018); (Yuslani & Hasanah, 2013); (Narullita & Yuniati, 2020); dan (Vasiliu & Vasile, 2017).

Fenomena kecanduan game online dapat terjadi pada semua kalangan. Terutama pada kalangan remaja. Pada usia remaja diyakini akan lebih rentan untuk mengalami kecanduan dibandingkan dengan usia dewasa. Hal ini disebabkan oleh periode perkembangan masa remaja yang sedang dalam fase ketidakstabilan, mudah terpengaruh dengan hal-hal baru, serta keinginan untuk melakukan suatu percobaan baru yang dapat menimbulkan risiko terciptanya perilaku menyimpang atau bermasalah. Peningkatan aktifitas bermain game remaja dapat dilihat dari ketepisan emosional dan fisik dari orang tua. Tidak hanya pada remaja, kecanduan game online juga terjadi pada anak-anak serta mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dikaji dan dianalisis dari segi usia, tingkat pendidikan, isi, serta sasaran atau subyek yang dapat diberikan penerapan layanan konseling dengan tehnik CBT yaitu siswa pada jenjang (SD), (SMP), (SMA/K) dan dari kalangan mahasiswa dengan tingkat kecanduan rendah hingga tinggi atau berat. Rata-rata mereka berasal dari berbagai rentang usia mulai 10 – 18 tahun. Adapun beberapa penelitian yang dilakukan disebuah wilayah dengan responden secara acak didapati rentang usia responden berkisar 18 – 30 tahun. Kecanduan game banyak dialami oleh laki-laki, karena kemampuan kinerja otak yang lebih aktif saat bermain game online. Pemberian layanan konseling cognitive behavior therapy dalam lingkungan sekolah dilakukan dengan cara guru BK atau konselor memberikan arahan tentang bahaya bermain game bagi kesehatan dan perkembangan diri. Bagi peserta didik yang sudah teridentifikasi mengalami kecanduan harus segera mendapatkan bantuan. Kecanduan yang dibiarkan saja tanpa ada upaya untuk menanganinya dapat mengakibatkan peserta didik lalai terhadap tugas utama, anti sosial kemudian dari segi kesehatan dapat mengakibatkan gangguan emosional, gangguan pada fisik seperti lelah, sakit punggung, hingga karpal turner syndrome. Keberhasilan penerapan layanan konseling cognitive behavior therapy juga didukung oleh tekad serta kemauan yang tinggi dari peserta didik untuk bisa

berhenti memainkan game online dengan cara membatasi intensitas bermain.

Prosedur penanganan konseling cognitive behavior therapy dalam menangani adiksi game online.

Pada pelaksanaan konseling cognitive behavior therapy terdapat berbagai macam model atau prosedur. Dalam pemilihan prosedur akan menyesuaikan dengan kemampuan dari konselor serta jenis permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Dalam penelitian (F. S. Sari et al., 2020) CBT dilaksanakan sebanyak kurang lebih 4 sesi dengan alokasi waktu 30 – 45 menit pada setiap sesinya. Prosedur penanganannya meliputi : 1) Identifikasi peristiwa tidak menyenangkan, kognitif dan tingkah laku negatif yang timbul dan cara mengatasinya; 2) Menentang pikiran maladaptif dan mengubah perilaku maladaptif setelahnya; 3) Memanfaatkan alternatif pendukung; 4) Evaluasi manfaat menentang pikiran negatif dan mengubah tingkah laku negatif. Adapun langkah-langkah perubahan Menurut apa yang telah disampaikan oleh Prochaska et al, pada tahun 1992 yang terdapat dalam Stuart et al. tahun 2016 sebagai berikut : *pertama*, precontemplation yaitu suatu keadaan konseli tidak merasa sedang mengalami kecanduan game online dan tidak berusaha melakukan tindakan pencegahan; *kedua*, kontemplasi yaitu suatu kondisi konseli merasa ragu terkait perlu atau tidak upaya mengurangi adiksi game online dilakukan; *ketiga*, persiapan yaitu konseli akan menilai apakah keputusan mengurangi intensitas bermain game online sudah tepat; *keempat*, tindakan yaitu konseli memiliki tekad yang kuat untuk melakukan perubahan mengurangi durasi bermain game serta mampu menetapkan rencana kegiatan selanjutnya; *kelima*, perubahan, serta pemeliharaan yaitu konseli diharapkan fokus terhadap perilaku dan kegiatan yang dapat mempertahankan agar tidak mengalami adiksi game; *keenam*, terminasi yaitu keyakinan bahwa konseli tidak akan kembali pada perilaku kecanduan game online.

Pada penelitian (Zulaifah, 2020) disebutkan bahwa CBT bisa dikombinasi sesuai dengan kultur di Negara Indonesia. Berikut tahapan konseling CBT sesuai dengan kultur Indonesia yaitu: 1. Melakukan asesmen serta diagnosa; 2. Identifikasi masalah yang berasal dari emosi yang negatif, penyimpangan pola pikir, serta keyakinan dalam diri yang saling berkesinambungan dengan ancaman/gangguan yang ada; 3. Menyusun rancangan konseling dengan menetapkan risiko positif dan negatif pada konseli; 4. Memperbaiki keyakinan negatif; 5. Intervensi perilaku; 6. Training self help dan pencegahan. Sementara itu

pada penelitian ini juga melibatkan dua teknik CBT sekaligus yaitu Self Control dan Self Management. Self Control dimaksudkan untuk membantu peserta didik mampu mengubah persepsi tentang dirinya agar lebih positif dan dapat menumbuhkan serta meningkatkan rasa percaya diri agar dapat terlepas dari kecanduan game. Self Management yang dikombinasikan dengan CBT bertujuan untuk membantu konseli agar mampu mengarahkan perilakunya menuju perubahan lebih baik.

Sementara pada penelitian (Yudha, 2020) CBT diterapkan dalam format kelompok dengan rancangan tahapan sebagai berikut : 1) Tahap Pertama; 2) Tahap Peralihan, merupakan penghubung antara tahap 1 dan 3 yang memiliki tujuan membebaskan anggota kelompok dari sikap dan perasaan ragu-ragu, enggan, tidak percaya diri sehingga mampu melewati tahap berikutnya. 3) Tahap Aktivitas, tahap ini adalah tahap inti dari pelaksanaan konseling kelompok. Konselor disarankan supaya tidak terlalu buru-buru untuk maju pada tahap ini sebelum konseli atau peserta didik siap dari segi psikisnya. 4) Tahap Akhir (Termination Stage), pada tahap ini akan ditarik kesimpulan bersama antara konselor dan konseli mengenai inti dari konseling kelompok serta perubahan perilaku apa saja yang timbul, dan pengambilan keputusan oleh anggota kelompok selama konseling kelompok berlangsung. 5) Evaluasi, merupakan tahap penilaian yang terdiri atas : a) Penilaian langsung, dilakukan dengan mengamati interaksi serta partisipasi yang dilakukan konseli selama proses konseling kelompok berlangsung. b) Penilaian jangka panjang, dilakukan dengan mengamati perubahan perilaku yang terjadi pada konseli setelah dua minggu atau satu bulan pelaksanaan konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan (Gunawan, 2018) menerapkan jenis penelitian single subjek yang bertujuan mengatasi adiksi game online pada anak yang masih berusia 10 tahun melalui konseling behavior dengan teknik modeling. Pemilihan teknik modelling disesuaikan dengan konseli yang masih anak-anak sehingga maksud dari konseling diharapkan lebih mudah dipahami. Proses konseling akan dilakukan 2 kali, sebelum dan setelah pemberian instrument yang sama. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap konseli untuk mengetahui lama konseli bermain game dalam sehari, serta sekaligus wawancara terhadap orang tua untuk mengetahui dampak yang diperoleh oleh konseli akibat bermain game online khususnya terkait dengan tingkah laku konseli, adakah perubahan perilaku pada saat konseli kecanduan game online. Konseling behavior dengan teknik modelling dilaksanakan sebanyak 6 kali konseling/pertemuan dengan rincian waktu 30 menit di tiap sesi. Berikut

adalah tahapan proses konseling behavior yaitu : 1) Assessment; 2) Goal Setting; 3) Implementasi; dan 4) Evaluasi serta terminasi.

Penelitian (Narullita & Yuniati, 2020) mengkombinasikan teknik (CBT) dan (ACT). Pemberian CBT difokuskan kepada restrukturisasi kognitif dengan menerapkan konseling sebanyak 5 sesi yang meliputi : 1) Menilai pikiran negatif serta perilaku negatif; 2) Terapi Kognitif; 3) Terapi Perilaku; 4) Evaluasi ; dan 5) Kemampuan mengubah pikiran dan perilaku maladaptive agar tidak terulang lagi. Pada penelitian ini ACT lebih difokuskan kepada upaya coping untuk mengatasi permasalahan dengan menerapkan konseling sebanyak 4 sesi. Meskipun antara CBT dan ACT memiliki tahapan yang berbeda namun kedua teknik ini mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu berfungsi untuk memperbaiki perilaku bermasalah.

Dalam pelaksanaan CBT pemahaman konselor terhadap masalah konseli adalah hal yang paling utama, untuk bisa melakukan analisis masalah yang tepat, konselor harus menerapkan prinsip SORC.

S (Stimulus) : peristiwa yang muncul sebelum adanya perilaku menyimpang pada individu

O (Organism) : kognitif (C) dan Emosi (E) yang ada dalam diri individu.

R (Response) : segala bentuk tingkah laku yang dilakukan oleh individu, baik tingkah laku yang terlihat maupun yang tidak terlihat. (Behavior).

C (Consequences) : kejadian yang terjadi akibat adanya perilaku yang dilakukan oleh individu.

Berdasarkan penelitian yang telah dianalisis diatas konseling cognitive behavior therapy bisa diterapkan dengan berbagai macam intervensi. CBT juga bisa dikombinasikan dengan teknik yang lainnya. Kunci utama keberhasilannya yaitu adanya keinginan dan keyakinan yang kuat dari konseli atau individu yang bersangkutan untuk mengubah pola pikir negatif dalam menyikapi suatu masalah sehingga menciptakan perilaku yang lebih rasional. Terutama dalam menangani kecanduan game online diperlukan adanya kesadaran dari konseli akan dampak yang ditimbulkan dari game online sehingga mampu untuk mengarahkan diri agar dapat mengurangi durasi bermain game serta peran anggota keluarga juga sangat dibutuhkan.

Efektifitas penerapan konseling cognitive behavior therapy dalam upaya untuk menangani adiksi game online.

CBT dinyatakan efektif dalam penanganan adiksi game online seperti yang tercantum dalam penelitian (F. S. Sari et al., 2020) dan (Narullita &

Yuniati, 2020) bahwa ditemukan perbedaan skor adiksi game online sebelum dan setelah diberi layanan konseling. Hal ini diperkuat dengan adanya perubahan perilaku konseli seperti hampir keseluruhan siswa sudah mampu mengurangi keinginannya memainkan game online, terjadi penurunan waktu bermain, penurunan segala intensitas yang berhubungan dengan game online, dan perubahan jam tidur kembali menjadi lebih normal, terbukti dari jawaban pada kuisioner yang sudah diisi. Sementara pada penelitian (Hasibuan, 2021) berdasarkan hasil wawancara kepada remaja, orang tua, dan tetangga konseling cognitive behavior therapy sedikit demi sedikit sudah memberikan dampaknya terhadap aktivitas remaja seperti mulai mengurangi waktu nongkrong bermain game, kembali mengerjakan pekerjaan rumah, dan memanfaatkan waktu supaya digunakan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermakna dan positif.

Kecanduan game merupakan masalah yang cukup signifikan dikalangan anak-anak maupun remaja. Tentunya dalam upaya penerapan terapi CBT juga memerlukan peran aktif yang berasal dari para orang tua dan orang yang ada lingkungan sekitar individu. Dalam kasus ini peran orang tua bisa dalam bentuk *natural reinforce*. Mayoritas anak-anak dan remaja yang tengah mengalami kecanduan terindikasi kurang mendapat perhatian, kasih sayang dan respon aktif dalam segala aktivitasnya yang dilakukan dalam keseharian dari orang tua mereka sehingga menimbulkan minimnya pengawasan, kemudian diperkuat dengan lingkup pertemanan yang memberikan pengaruh negatif pada anak-anak dan remaja, seperti ajakan teman untuk bermain game online dengan dalih untuk menghilangkan stress.

Penelitian (Yuslani & Hasanah, 2013) menyatakan bahwa dari kedua partisipan mengalami perubahan dari pikiran terdistorsi ke pikiran yang lebih rasional terutama ketika menghadapi kondisi yang mengharuskan mereka untuk bermain game. Hal ini diketahui dari munculnya pikiran otomatis (*automatic thought*) yang mendorong pemikiran dalam diri partisipan bahwa game online bisa menjadikan individu lebih berharga, dan game online mampu membuat individu terlihat lebih pintar dan hebat seketika berubah lebih realistis dan positif. Partisipan sudah menyadari bahwa hal demikian sangat tidak benar.

Sedangkan dalam penelitian (Gunawan, 2018) intervensi konseling behavior therapy yang dikombinasikan dengan tehnik modelling terbukti mampu mengurangi intensitas bermain game anak usia 6 - 10 tahun. Pemilihan tehnik modelling didasarkan pada masa periode anak usia 6 - 10 tahun yang lebih menyukai hal-hal serta pengetahuan baru yang berasal

dari berbagai macam sumber. Untuk intervensi modelling ini menggunakan media berupa video edukasi yang memuat materi mengenai "cara mengatasi adiksi game online serta apa saja dampak perilaku maladaptive yang akan muncul akibat mengalami adiksi game online". Dengan mengangkat tema ini mampu menarik minat dan semangat dari anak-anak untuk menjalani terapi behavioral. Karena dengan video modelling ini berhasil menjadi stimulus yang kuat untuk mengubah perilaku maladaptive menjadi perilaku adaptif.

Penerapan CBT dan ACT dalam penelitian (Nanullita & Yuniati, 2020) memberikan efek positif pada remaja sehingga mereka mampu untuk merespon situasi dalam hidupnya dengan baik seperti menyadari akan adanya pembaharuan yang sangat pesat terutama pada ranah teknologi saat ini, tidak hanya tentang perkembangan jenis game online saja namun juga bisa digunakan untuk melakukan hal-hal produktif lainnya. Selain itu ACT juga mampu menyadarkan remaja akan apa yang mereka alami sekarang, terutama kesadaran diri terkait mengapa mereka sampai mengalami adiksi game online.

CBT menyatakan bahwa seseorang yang sedang menderita tekanan psikologis disebabkan karena kesalahan dalam menafsirkan situasi sehari-hari yang pada umumnya selalu dianggap sebagai peristiwa biasa. Terapi ini merupakan pendekatan yang terstruktur dan membutuhkan kerjasama serta peran aktif antara konselor dan konseli. Reaksi emosi, reaksi fisiologis, pikiran dan tingkah laku akan menjadi faktor utama penentu keberhasilan individu dalam mengevaluasi pengalaman pribadinya. Model kognitif memiliki 3 tingkatan : 1) *Pikiran Otomatis*, ditandai dengan respon cepat di bidang kognitif; 2) *Keyakinan*, prinsip yang dibuat oleh individu itu sendiri; 3) *Keyakinan Inti*, interpretasi sintetik dan absolut tentang diri sendiri dan realitas di sekitarnya.

PENUTUP **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis artikel penelitian yang sudah dicantumkan diatas maka bisa disimpulkan jika terapi konseling CBT termasuk salah satu terapi yang umum dan sering diimplementasikan untuk menyelesaikan permasalahan kecanduan. CBT dinilai efektif menurunkan tingkatan kecanduan game online terhadap peserta didik di jenjang SD, SMP, SMA/K, serta jenjang perguruan tinggi. Rata-rata usia konseli berkisar 10-18 tahun. Adapun yang berusia 22 tahun keatas. Dalam pelaksanaannya secara struktural menurut Aaron T. terapi CBT dilakukan sebanyak 12 sesi, namun hal ini juga akan tetap disesuaikan dengan kebutuhan konseli dan tingkat keseriusan masalah yang

dihadapi. Beberapa penelitian ada yang melakukan 10 sesi, 6 sesi dan 4 sesi. Alokasi waktu pelaksanaan konseling berkisar 30 – 45 menit di setiap sesinya. Konseling CBT juga bisa dikombinasikan dengan berbagai tehnik yang lainnya, diantaranya dengan self management, self control, modelling, cognitive restructuring dan lain-lain selama hal tersebut dapat memudahkan konselor dalam membantu konseli. Pemilihan tehnik didasarkan pada pengonsepan konselor pada konseli, pemmasalahan yang sedang dihadapi, serta tujuan yang ingin dicapai pada proses konseling. Di dalam artikel yang sudah dianalisis, sasaran konseling difokuskan kepada anak-anak, remaja yang masih menjadi peserta didik dengan indikasi mengalami kecanduan game online. Remaja lebih rentan mengalami kecanduan karena usia remaja merupakan masa perkembangan mencari jati diri dengan mencoba melakukan hal-hal baru. Serta banyak diantara remaja yang bermain game online dengan alasan agar bisa menghilangkan rasa stress yang kemudian melalaikan tugas dan aktivitas lainnya sehingga terciptalah perilaku maladaptive. Peran orang tua dan lingkungan tentunya juga sangat diperlukan dalam keberhasilan konseling cognitive behavior therapy.

Saran

Di dalam melaksanakan penelitian ini tentunya masih terdapat banyak sekali kekurangan serta ketidaksempurnaan baik dari tata bahasa, serta sumber referensi artikel yang masih terbatas. Sehingga pembahasan yang dikaji belum mencakup semuanya. Oleh sebab itu sangat disarankan bagi peneliti, dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyajikan berbagai macam intervensi dalam mengatasi kecanduan game online serta dapat menyebutkan efektifitas apa saja yang bisa diperoleh setelah menerapkan proses konseling.

Bagi Guru BK, harapannya dengan adanya artikel penelitian ini bisa dijadikan sebagai pedoman/acuan dalam memberikan layanan konseling CBT untuk menyelesaikan masalah siswa yang sedang mengalami kecanduan game online.

Bagi pihak sekolah, diharapkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan ini, bisa dimanfaatkan sebagai wawasan dan informasi yang dapat menambah pengetahuan sebagai acuan untuk melakukan evaluasi terhadap peran serta kinerja bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling yang sudah berjalan di sekolah selama ini.

Bagi siswa, harapan setelah diadakan penelitian ini mampu memberikan gambaran terkait dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan game online

serta bagaimana cara menangani apabila sudah mengalami kecanduan.

DAFTAR PUSTAKA

- Emria, F., Lira, E., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Knseling Dan Pendidikan*, 4(3), 211–219.
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 105–118. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3307>
- Hasibuan, R. N. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah.
- Ikbal, I., Septian Reza, M., & Wikanengsih. (2021). Profil Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas X MA Plus Al Mujammil Garut. *FOKUS*, 4(1), 56–65. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id>
- Lemos, I. L., De Abreu, C. N., & Sougey, E. B. (2014). Internet and Video Game Addictions: A Cognitive Behavioral Approach. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 41(3), 82–88. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000016>
- Naullita, D., & Yuniati, E. (2020). The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of Game Online Addiction in Adolescents. *International Conference on Science, Technology, and Environment*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3808409>
- Nazir Muhammad. (1998). Metode Penelitian. *Jakarta : Ghalia Indonesia*, 37–44.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Rahmatillah, N., & Setiawati, F. A. (2020). The Analysis of Cognitive Restructuring Techniques Effectiveness to Reduce The Online Game Addiction. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 104–109.

<https://doi.org/10.24036/00263za0002>

Reza, M. (2018). *Asemen Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang , Kecamatan Kebayoran Lama , Jakarta Selatan*. 1–187.

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41317/1/MUIHAMMADREZA-FDK.pdf>

Salman, A. S., & Maryam, G. (2021). The Effects of Cognitive Behavioral Group Therapy for Reducing Symptoms of Internet Addiction Disorder and Promoting Quality of Life and Mental Health. *Trends Psychiatry Psychother*, 43(1), 47–56.
http://search.proquest.com/docview/61744265?accountid=27257%5Cnhttp://sfx.it.ugent.be/sfx_hogent?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=conference&sid=ProQ:ProQ:socabs&atitle=Quality+of+Life+and+Mental+Health&title=International

Sari, F. S., Kartina, I., Kusumawati, H. N., & Sulisetyawati, D. S. (2020). Cognitive Behaviour Therapy Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 365–372.

Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *PNATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>

Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.

Vasiliu, O., & Vasile, D. (2017). Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder- A Case Report. *International Journal of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 34–38.

Yudha, P. I. (2020). *Penerapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Dikelas XI SMA Negeri 1 Kutacane Tahun Ajaran 2020/2021*.

Yuskini, S. E., & Hasanah, S. R. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17–24.

Zulaifah. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok*

Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.