

**PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK :
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Veronica Putri Firnanda

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
veronica.18077@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Kecanduan game online berdampak buruk bagi kehidupan sehari-hari siswa, baik pada social maupun akademiknya. Tujuan pada penelitian untuk mengetahui teknik-teknik konseling yang digunakan untuk mereduksi kecanduan *game online*, tingkat ke efektifitasan, serta masalah yang sering muncul pada siswa yang kecanduan *game online*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah SLR (*Systematic Literature Review*). Hasil penelitian ini didapatkan beberapa teknik konseling seperti Self Control, Self Management, Modelling, REBT, Kontrak Perilaku, Restructuring, CBT. Teknik tersebut terbukti efektif dalam mereduksi kecanduan *game online*. Sedangkan permasalahan yang muncul ketika siswa mengalami kecanduan game online adalah manajemen waktu yang rendah, menurunnya tingkat interaksi dengan lingkungan sekitar dan akademiknya. Permasalahan akademik yang timbul seperti kurang berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran, dan tidak mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh guru mata pelajaran.

Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Systematic Literature Review, Penggunaan Teknik Konseling

Abstract

Addiction to online games has a bad impact on students' daily lives, both socially and academically. The purpose of the study was to determine the counseling techniques used to reduce online game addiction, the level of effectiveness, and the problems that often arise in students who are addicted to online games. The method used in this research is SLR (*Systematic Literature Review*). The results of this study obtained several counseling techniques such as Self Control, Self Management, Modeling, REBT, Behavioral Contracts, Restructuring, CBT. This technique has proven to be effective in reducing online game addiction. Meanwhile, the problems that arise when students are addicted to online games are low time management, decreased levels of interaction with the surrounding environment and academics. Academic problems that arise such as lack of concentration during the learning process, and not doing the tasks that have been given by the subject teacher.

Keywords: Online Game Addiction, Systematic Literature Review, Use of Counseling Techniques

PENDAHULUAN

Pandemic covid 19 yang terjadi di berbagai negara termasuk di Indonesia, sudah memakan banyak korban. Hal itu sesuai dengan data yang diperoleh dari Gugus covid 19, bahwa di Indonesia sendiri masyarakat yang terjangkit covid hingga pada hari ini mencapai 4,2 juta jiwa, sedangkan pasien yang sembuh dari covid dan dinyatakan positif ada 4,1 juta jiwa dan korban meninggal 143 ribu jiwa.(Covid19, 2021)

Pandemic Covid-19 yang sudah menyerang berbagai Negara termasuk di Indonesia sangat berdampak buruk bagi kehidupan masyarakat terutama pada bidang pendidikan. Untuk mengurangi penyebaran virus corona pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau yang bisa disebut PSBB, kegiatan ini mengharuskan masyarakat menghentikan semua aktivitas yang berada diluar rumah, seperti sekolah, dan bekerja. Akibat dari pemberlakuan PSBB ini, aktivitas belajar mengajar harus dilakukan secara *daring* (dalam jaringan).

Namun sekarang, kondisi berangsur membaik dan sekolah-sekolah menerapkan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) yang mana PTM ini masih dilakukan terbatas yakni 50% . Menteri Pendidikan mengatakan bahwa sebanyak 30% lembaga pendidikan telah melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara PTM yang telah disesuaikan dengan kondisi di daerah masing-masing. Adapula lembaga pendidikan yang baru memulai kegiatan belajar mengajar secara PMT beberapa bulan terakhir. (Kemendikbud, 2021)

Hal-hal diatas menyebabkan peserta didik harus menggunakan gadget dan media elektronik lainnya sebagai sarana belajar secara daring, namun kerap kali peserta didik menjadikan gadget sebagai alasan untuk belajar padahal mereka melakukan hal yng lain. Sesuai dengan yang dikatakan oleh ketua mata pelajaran BK di UPT SMP Negeri 6 Sidayu, bahwa siswanya lebih sering menjadikan belajar online atau PTM ini sebagai alasan untuk bermain gadget, padahal yang dilakukan adalah hal lain di luar pembelajaran.

Perkembangan teknologi informasi pada era saat ini juga tidak bisa dihentikan laju perkembangannya, perkembangan teknologi saat ini memasuki era 4.0 atau biasa dikenal masyarakat dengan era globalisasi. Pada perkembangan teknologi era 4.0 ini lebih di fokuskan pada meluasnya jaringan dari dalam maupun luar negeri. Dalam era 4.0 penerapan teknologinya berupa LAN, WAN, GlobalNet, Intranet, Internet, dan ekstranet. Teknnologi-teknologi tersebut semakin dikenal dan semakin meluas secara pesat sehingga menjadikan budaya di masyarakat luas. (Indrajit, 2012)

Perkembangan teknologi informasi tersebut memudahkan masyarakat untuk mengakses internet, bukan hanya orang dewasa, anak-anak pun sekarang memiliki kemudahan untuk mengakses internet. Hal ini memudahkan masyarakat untuk mengakses sesuatu, baik berupa informasi, hiburan, dan lain sebagainya. Pada era sekarangpun banyak aplikasi-aplikasi yang memudahkan berkomunikasi dengan orang yang jauh, atau hanya sekedar mencari teman dengan orang dari luar lingkungan kita.

Salah satu yang saat ini juga sedang digandrungi oleh banyak orang adalah permainan game yang dilakukan secara *online* atau biasa disebut *game online*. Dalam (Khasanah, 2009) menjelaskan bahwa *game online* muncul di Indonesia pada tahun 2001. *Game online* yang muncul pun beragam mulai dari permainan yang sederhana hingga yang membutuhkan skill tersendiri. Untuk *genre* yang ada pun sangat beragam, mulai dari olahraga, mobil-mobilan, perang-perangan, memasak, dan masih banyak lagi. Sampai saat ini tercatat ada puluhan *game online* yang ada di Indonesia. Hal ini menandakan bahwa minat masyarakat Indonesia terhadap

game online sangat besar. Maka dari itu pertumbuhan dari *game online* sendiri sangat pesat di kalangan masyarakat luas terutama remaja sekolah

Game online sendiri tidak hanya digandrungi oleh orang dewasa saja, namun juga mulai diminati dari anak-anak berusia kurang lebih 12 tahun. Pada saat memasuki jenjang sekolah menengah pertama yang mana mereka memasuki usia 11 atau 12 tahun. Menurut psikologi, Pada usia tersebut sudah memasuki usia remaja yang mana masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa awal. (Surbakti, 2017)

Pada masa pandemic seperti sekarang ini, remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pantauan orang tuapun kurang maksimal terhadap anak-anaknya. Ketika anaknya sedang bermain gadget, orang tua hanya bisa mempercayai anaknya yang beralasan mereka sedang mengerjakan tugas dari sekolah. Hal ini akan dimanfaatkan oleh anak untuk bermain *game online* bersama dengan teman-temannya.

Game online sendiri sering dijadikan sebagai hiburan guna mendapatkan kebahagiaan dan kesenangan, dengan memainkan *game online* biasanya ada kepuasan tersendiri dalam memainkan *game oline* kesenangan dalam bermain *game online* saat ini menjadi suatu kegiatan yang mana remaja akan meluangkan waktu mereka untuk bermain *game online* sehingga kebanyakan dari mereka sering melupakan waktu dalam kesehariannya, hal tersebut mengarah pada tingkah laku yang menunjukkan rasa ketidakpedulian terhadap resiko negatif yang akan dihadapi.

Pelajar yang memainkan *game online* secara terus menerus akan menyebabkan ketagihan atau ketergantungan. Apalagi dalam konteks belajar peserta didik akan mengurangi waktu belajarnya dan lebih memperbanyak waktu bermain *game online*. sering memainkan suatu *Game Online* akan menyebabkan menjadi ketagihan. Pelajar yang sering bermain *Game Online* akan mengalami ketergantungan pada aktivitas game, dan mengurangi waktu belajar. (Surbakti, 2017)

Bagi pelajar kecanduan *game online* memiliki dampak yang sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran disekolah. Bukan hanya dalam konteks akademik, namun dalam sosialnya juga akan berpengaruh. Walaupun dalam proses memainkan *game online* mereka akan berinteraksi dengan orang lain dalam *game* tersebut, namun mereka akan melupakan dan menghiraukan kehidupan aslinya.

Menurut Van Rooij (2011) *video game addiction as an addiction like behavioral problem which presents as: a loss of control, an increase in conflict, preoccupation with gaming, the utilization of games for purposes of coping/mood modification,*

and withdrawal symptoms if the gamer is forced to quit. Pengertian diatas menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan permasalahan perilaku seperti : hilangnya kontrol diri, peningkatan konflik, keasyikan dengan *game* yang dimainkan, memanfaatkan permainan sebagai sumber kesenangan, dan adanya penolakan ketika nantinya remaja tersebut dipaksa untuk berhenti. (Prasetyawan, n.d., 2016)

Kecanduan *game online* sangat berdampak buruk bagi akademis peserta didik. Mereka bisa saja lalai dalam mengerjakan tugas atau bahkan melalaikan sekolahnya. Selain itu dapat berdampak buruk juga untuk kehidupan sehari-harinya, seperti melalaikan tanggung jawab sebagai anak, dan juga ibadah.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh seorang pakar adiksi video game Griffiths menyimpulkan, pada masa remaja, peserta didik mampu menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *game online*. Lebih parahnya lagi beberapa peserta didik mampu menghabiskan waktu 30 jam perminggu untuk bermain *game online*, dalam jangka waktu tersebut peserta didik hanya duduk yang mengakibatkan sakitnya sendi-sendi tulang. Seperti dikemukakan Rab A.B., di london terdapat fenomena "Repetitive Strain Injury" (RSI) yang melanda anak berusia 7 tahun. Kecanduan game video telah menjadi masalah yang begitu seriusnya sehingga pada tahun 2008 *American Medical Association* memperkirakan bahwa 5 juta anak mengalami kecanduan game dan mempertimbangkan untuk menyebut penggunaan game yang berlebihan sebagai kecanduan di dalam revisi manual diagnostiknya.

Survei yang dilakukan oleh media laboratory pada tahun 1998 mengungkapkan bahwa pengguna online game terbanyak adalah remaja. Hal tersebut dibuktikan bahwa pengunjung terbanyak rental PS atau Game lebih banyak di dominasi peserta didik di jenjang SMP dan SMA. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Griffith, Davis, dan Darren (2004) menunjukkan bahwa pemain game online remaja lebih mendominasi dari pada pemain game online dewasa. Penelitian lain oleh Brian dan Wiemer-hastings (2005) menunjukkan 88% pengguna internet didominasi peserta didik yang mana mereka sanggup menghabiskan waktu sebanyak 21-40 jam perminggu.

Adiksi *game online* ini berdampak buruk bagi remaja. Rini (2011) menyatakan bahwa bermain *game online* yang terlalu sering dapat menyita banyak waktu, sehingga dapat membuat berkurangnya waktu dan kemauan dalam untuk belajar, serta dapat merugikan dalam hal ekonomi, karena semakin lama bermain *game online*, maka akan semakin banyak biaya yang harus dibayar. Berdasarkan pernyataan di atas, apabila para *gamer* sudah tidak memiliki uang untuk bermain *game*

online, maka *gamer* tersebut berupaya memperoleh uang dengan berbagai cara, salah satunya melakukan tindak pidana seperti pencurian. Hal ini terbukti dengan maraknya fenomena negatif dari kecanduan *game online* seperti salah satu pelajar berusia 17 tahun di Padang Panjang, menghabiskan uang sekolahnya untuk bermain *game online* sehingga ia diskor dari sekolah dan pelajar tersebut juga terlibat persekongkolan dengan kawanannya pencuri (Padang Ekspres, 2015).

Pada masa pandemic covid-19 penggunaan game online di lingkup masyarakat semakin meningkat akibat WFH (Work From Home) dan juga Pembelajaran secara daring. Sesuai dengan yang dituliskan pada blog liputan 6 bahwa berdasarkan laporan InMobi ada 46% masyarakat Indonesia bermain game online untuk pertama kalinya sejak terjadinya pandemic. Maka dari itu penggunaan game online meningkat 4 kali lipat di Indonesia terhitung sejak januari tahun 2020 hingga 2021.

Sedangkan menurut iNews.id berdasarkan data statistik ada 50,8 juta pengguna game online selama tahun 2020. Hal tersebut membuat penggunaan dan pengunduhan aplikasi game online meningkat drastis, bahkan dapat di prediksi akan terus meningkat sebesar 21,65% pada tahun 2025.

Dari fenomena yang sudah dijabarkan diatas, perlu adanya bantuan dari seorang konselor atau Guru BK untuk mereduksi kecanduan *Game Online* pada siswa. Bantuan yang dimaksudkan disini adalah proses konseling, ada beberapa strategi konseling yang dapat digunakan seorang konselor atau guru BK dalam mereduksi *Game Online*.

Pada dasarnya tidak ada teknik konseling yang paling tepat untuk mengatasi perilaku kecanduan *game online*, namun pada artikel kali ini penulis menjabarkan apa saja yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu teknik jika digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online*. Ada beberapa teknik konseling yang digunakan untuk mengatasi perilaku kecanduan game online. Seperti Self Control, Self Management, REBT, Modelling, Konseling keluarga, Cognitive Restructuring, dan teknik konseling lainnya. Pemberian teknik konseling pada perilaku kecanduan game online diberikan sesuai dengan kondisi yang dialami oleh konseli.

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan kajian kepustakaan secara sistematis tentang ke efektifan teknik konseling untuk mereduksi kecanduan game online, peneliti akan mengkaji beberapa teknik konseling apa yang digunakan untuk mereduksi kecanduan game online, serta problem apa yang terjadi dengan siswa kecanduan game online.

METODE

Metode dalam penelitian kali ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Dalam metode ini peneliti akan melakukan penelitian dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan menafsirkan dari penelitian yang sesuai dengan topic yang akan dibahas. Nantinya dalam metode ini peneliti akan *me-review* serta mengidentifikasi jurnal-jurnal terkait secara sistematis yang mana dalam prosesnya telah mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan. (Triandini, Jayanatha, Indrawan, Putra, & Iswara, 2019).

Banyak ahli yang memaparkan langkah-langkah untuk melakukan Study Literature Review (SLR) dengan baik. Pada penelitian kali ini menggunakan langkah-langkah SLR yang dituliskan oleh (Harahap, 2019) yaitu : 1) Merumuskan Permasalahan, 2) Mencari Literatur, 3) Evaluasi Data, 4) Analisis dan Interpretasikan. Secara rinci, maka langkah-langkah diatas dituliskan sebagai berikut :

- 1) Merumuskan Permasalahan atau dengan kata lain adalah memunculkan pokok permasalahan sebagai bahan acuan pada penelitian. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan yaitu :
 - a. Teknik konseling apa yang digunakan dalam mereduksi kecanduan game online ?
 - b. Bagaimana tingkat efektifitas penggunaan teknik konseling ?
 - c. Apa saja permasalahan yang terjadi pada konseli ?
 - d. Berapa sample dan populasi yang digunakan dalam pelaksanaan konseling ?
- 2) Mencari Literatur, atau mencari beberapa artikel terkait.

Proses pencarian artikel dilakukan secara online melalui platform google scholar. Dalam proses ini peneliti tidak membatasi daerah tertentu, dengan kata lain peneliti mengupayakan pencarian secara global. Untuk mempermudah pencarian, pencarian secara nasional. maka peneliti memfokuskan pencarian sesuai dengan pertanyaan atau hipotesis yang telah di susun.

3) Evaluasi data

Dalam tahap ini perlu adanya seleksi dari hasil pencarian yang sudah dilakukan. Pada bagian ini, peneliti melakukan seleksi pada literature yang di dapatkan, dan mengambil literature yang sesuai dengan kriteria untuk menjawab rumusan masalah. Literature yang diperoleh berjumlah 10 literatur berbentuk artikel atau jurnal.

4) Analisis dan Interpretasi

Pada bagian ini dilakukan dengan mengumpulkan literature yang cocok dengan pertanyaan penelitian, mengelompokkan, menelaah dan menyajikan dalam laporan penelitian. Analisis ini diperuntukkan untuk mendapatkan ringkasan sebagai bahan pembahasan hasil studi yang memadai, sehingga memperoleh informasi yang lengkap dan tepat.

Daftar Literature yang Digunakan

Literature yang digunakan telah melewati proses evaluasi dari peneliti sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Evaluasi literature terdiri dari judul atau topik yang digunakan yaitu “Penggunaan Teknik Konseling untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik” disini peneliti mengambil literature sesuai dengan topik tersebut. Selanjutnya, ketika sudah menemukan literature yang berbentuk artikel atau jurnal dan sesuai dengan topik yang digunakan maka yang di soroti adalah tahun terbit, kriteria yang diharapkan peneliti yaitu 5 tahun yang lalu yaitu pada tahun 2017. Jika tidak memenuhi kriteria tersebut maka artikel tersebut tidak digunakan dalam literature. Setelah menemukan yang sesuai dengan dua kriteria diatas selanjutnya adalah memeriksa sinta yang terdapat pada artikel yang sudah ditemukan. Artikel yang digunakan minimal terindeksi sinta 5, jika tidak terindeksi sinta maka artikel tidak dapat digunakan pada penelitian kali ini. Setelah melalui tiga kriteria diatas, ditemukan 10 artikel yang siap digunakan untuk penelitian dengan metode *Systematic Literature Review*. Berikut daftar literature yang digunakan sesuai dengan kriteria di atas :

No	Judul	Tahun Terbit	Penerbit	Status
1.	Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya	2020	<i>TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>	S4
2.	Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun	2018	<i>KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)</i>	S4
3.	Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management	2020	<i>Jurnal NeoKonseling</i>	S4

	Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau)			
4.	Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar	2018	<i>Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam</i>	S5
5.	Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp	2021	<i>QUANTA</i>	S5
6.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online Di	2021	<i>Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>	S5
No.	Judul	Tahun Terbit	Penerbit	Status
	Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 15 Palu)			
7.	Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Online Game Remaja	2019	<i>KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (e-journal)</i>	S4
8.	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online.	2021	<i>Jurnal Prakarsa Paedagogia</i>	S5
9.	Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students	2020	<i>Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal</i>	S4
10.	Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa XI Rpl Smk Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019	2019	<i>HELPER: Jurnal Penelitian dan pembelajaran</i>	S5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disusun menggunakan tabel yang berisikan rumusan masalah, yaitu teknik konseling yang digunakan, efektifitas atau pengaruh teknik konseling pada siswa, permasalahan yang dialami konseli, jumlah sample dan populasi yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan proses konseling. Tabel ini digunakan untuk mempermudah pembaca menemukan bahan bacaan sesuai dengan apa yang mereka butuhkan. Melalui metode *Systematic literature Review* didapatkan hasil sebagai berikut :

No.	Judul dan Tahun	Teknik Konseling yang Digunakan	Pengaruh Teknik Konseling	Permasalahan Konseli	Jumlah Sample dan Populasi
1.	Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya (2020)	Self Control	Terdapat pengaruh yang sangat signifikan setelah diterapkan teknik konseling self control	Permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini adalah ketidakmampuan konseli dalam mengendalikan dirinya, mereka sering ikut teman-teman yang lainnya seperti membolos, mengabaikan tugas sekolah dan juga tidak berkonsentrasi ketika belajar disekolah.	10 responden dari populasi sebanyak 57 responden yang diambil adalah siswa kelas XI IPS di SMA Sejahtera Surabaya
2.	Penerapan Konseling Behavioral	Modeling	Setelah diberikan konseling dengan teknik modeling,	Adanya perbedaan perilaku yang muncul ketika anak sedang	1 anak yang memenuhi kriteria, dari 18 populasi

Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik : Systematic Literature Review

	Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun (2018)		menunjukkan perubahan yang baik pada pelaku kecanduan game online	bermain game online. Seperti tidak langsung melaksanakan kegiatan yang diperintahkan oleh orang tua melainkan tetap mendahulukan permainan game nya. Selain itu ketika diberi nasihat anak tersebut memberikan respon yang kurang baik	yang tersedia yaitu dari anak berusia 6 – 11 tahun
3.	Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to	Self – Management	Setelah diperlakukan teknik konseling, dapat dinyatakan bahwa teknik self – management efektif untuk	Siswa menghabiskan waktu bermain game selama 5 – 6 jam sehingga mengakibatkan makan dan tidur tidak teratur dan juga ketika disekolah sering terlambat, bolos, serta tidak memperhatikan guru	30 peserta didik kelas X IPS 2 yang akan dibagi 2 kelompok yaitu kelompok experiment dan kelompok control
No.	Judul dan Tahun	Teknik Konseling yang Digunakan	Pengaruh Teknik Konseling	Permasalahan Konseli	Jumlah Sample dan Populasi
	Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau) (2020)		mencegah tingkat kecanduan game online	ketika menjelaskan mata pelajaran	
4.	Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar (2018)	REBT	Untuk kelompok yang memiliki kecanduan game online yang tinggi terlihat sangat jelas penurunannya sekitar 40%, sedangkan untuk kelompok kecanduan game online rendah juga menurun setelah diberikan perlakuan, presentase penurunannya sekitar 41%	Keinginan untuk bermain game online secara terus menerus secara berlebihan dan harus terpuaskan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari	12 anak yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kecanduan game online tinggi, dan kecanduan game online rendah
5.	Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp (2021)	REBT	Penggunaan metode ABC –DE dalam pendekatan REBT efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan game online	kecanduan game online berdampak pada perkembangan anak yang mana di dominasi oleh para pelajar. Bukan hanya itu kecanduan game online juga dapat berdampak buruk pada social maupun akademiknya	Sample yang digunakan 10% dari populasi (320 siswa) dan didapati 30 siswa yang memenuhi kriteria peneliti
6.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game	Kontra Perilaku	Setelah diberikan perlakuan, 3 siswa yang awalnya masih dalam kriteria tinggi turun masuk kedalam kriteria rendah. Sedangkan 3 siswa lainnya, masih dalam kategori tinggi	Perilaku kecanduan game online dapat mempengaruhi proses belajar siswa. Kecanduan game online muncul karena pelaku tidak dapat mengontrol perilaku mereka sehingga mereka tidak dapat meminimalisir	6 siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria dari peneliti

	Online Di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 15 Palu) (2021)			dampak negative yang muncul dari kecanduan game online	
7.	Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Online Game Remaja (2019)	Restructuring Cognition	Hasil dari analisis data pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dikarenakan tidak diberikan intervensi. Perubahan yang signifikan terjadi kepada kelompok eksperimen dikarenakan mendapatkan	Kecanduan game online dapat menyebabkan permasalahan relasional atau sosialnya, akademik, bahkan tidak sedikit yang menghiraukan acara keluarga dan sedikit berinteraksi dengan orang tua karena bermain game online.	Terdapat 2 kelompok yaitu 7 siswa di kelompok eksperimental dan 7 siswa lagi di kelompok control
No.	Judul dan Tahun	Teknik Konseling yang Digunakan	Pengaruh Teknik Konseling	Permasalahan Konseli	Jumlah Sample dan Populasi
			intervensi konseling dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecanduan online game		
8.	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. (2021)	Kontrak perilaku	Setelah dilakukan perlakuan teknik konseling skor rata-rata kebiasaan bermain game online terjadi penurunan disbanding sebelum diberikan perlakuan. Dan terus menurun seiring berjalannya proses konseling.	Bermain game online menjadi masalah yang cukup serius bagi siswa apalagi jika bermain game online dilakukan hingga tengah malam yang nantinya proses belajar mengajar akan terganggu dikarenakan siswa mengantuk. Kecanduan game online juga menimbulkan masalah dalam proses pembelajaran disekolah seperti malas mengikuti pembelajaran, tidur dikelas, dan juga sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.	10 siswa dalam kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak
9.	Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students	Cognitive Behaviour Therapy	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik cognitive behavior therapy mampu menurunkan tingkat kecanduan game online secara	Permasalahan yang disebabkan oleh pelaku kecanduan game online adalah masalah fisik dan mental serta lingkungan. Permasalahan mental dan lingkungan biasanya	Penelitian ini menggunakan 30 responden dengan dibagi 3 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 10 siswa

	(2020)		signifikan.	mengarah pada aktifitas social pelaku seperti anti social, hilangnya kepekaan terhadap lingkungan dan lainnya.	
10.	Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa Xi Rpl Smk Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019 (2019)	Kontrak Perilaku	Setelah dilakukan konseling kontrak perilaku ini menunjukkan penurunan tingkat kecanduan game online yang baik, dengan ini dapat disimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku berhasil dalam mereduksi kecanduan game online	Pelaku kecanduan game online dalam proses pembelajaran beberapa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, para siswa yang kecanduan game online juga lebih asik bermain game online daripada untuk belajar.	Peneliti ini menggunakan 1 siswa kelas XI RPL SMK Negeri 1 Lumajang yang memiliki kategori kecanduan game online tinggi

Pembahasan

Berdasarkan 10 literatur diatas yang sudah ditemukan, dapat diketahui bahwa kecanduan game online dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari para pelaku kecanduan game online. Baik dalam sosialnya, ataupun dalam proses belajar disekolah maupun dirumah. masalah utama yang sering di alami oleh pelaku kecanduan game online adalah sulitnya membagi waktu antara bermain dan belajar. Terkadang lebih banyak waktu bermain game online daripada waktu belajar.

Selain itu, banyak permasalahan lain yang muncul ketika seseorang mengalami kecanduan game online. seperti sulitnya berkomunikasi dengan lingkungan sekitar, dengan keluarga dan kerabat. Hal yang paling berdampak ketika seseorang kecanduan game online yaitu dalam bidang belajar, siswa kecanduan game online kerap kali tidak menghiraukan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, sering mengantuk did dalam kelas, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan. Jika dalam keluarga masalah yang timbul adalah menghiraukan perintah dari orang tua, menghiraukan nasehat dari orang tua untuk anaknya. Dan jarang berkomunikasi dengan orang lain termasuk keluarga karena asik bermain game online. Masalah lain yang timbul yaitu munculnya pemikiran yang irrasional dikarenakan bermain game online.

Teknik konseling yang digunakan untuk mereduksi kecanduan game online pun beragam. Penggunaan teknik konseling disesuaikan dengan permasalahan utama konseli yang mengalami kecanduan game online. Sesuai dengan literature yang tersedia, tercatat ada 7 teknik konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan game online. Yang pertama ada teknik self control, yang mana teknik ini digunakan untuk pelaku kecanduan game online yang kurang bisa

mengontrol dirinya dalam memainkan game online, permasalahan yang muncul ainnya siswa sering ikut-ikutan temannya yang ain untuk bermain game online dan mengabaikan sekolah serta tugas yang harus dikerjakan. Teknik yang kedua ada modeling yang di gunakan untuk memberikan stimulus agar pelaku kecanduan game online dapat meniru hal-hal baik yang dicontohkan oleh konselor. Teknik ini menyertakan penerapan yang sistematis disertai prinsip belajar pada perubahan tingkah laku cara yang lebih adaptif atau baik. (Corey, 2013)

Teknik ketiga yang didapat digunakan untuk mereduksi kecanduan game online adalah self management, self management kerap kali digunakan dalam mereduksi kecanduan game online dengan focus memperbaiki cara pelaku kecanduan game online dalam mengatur waktu dan kegiatannya sehari-hari. Menurut Corey (2005) teknik self management dilakukan untuk mendapatkan tingkah laku baru dan penghapusan tingkah laku yang maladaptive. Perubahan tingkah laku dapat dilakukan melalui proses belajar atau belajar kembali dalam proses konseling. Teknik konseling ke empat adalah REBT atau Rational Emotive Behaviour Therapy. Teknik ini bertujuan untuk merubah pola pikir yang kurang benar menuju pemikiran yang benar. Pelaku kecanduan game online kerap kali memiliki pemikiran irrasional yang dipicu dari game online itu sendiri. Maka dari itu konselor membantu konseli memahami dan mengatasi permasalahan terkait emosi dan perilaku yang negative dari keyakinan irrational melalui teknik REBT.

Selanjutnya ada teknik Kontrak Perilaku. Teknik ini digunakan guna mengajarkan pelaku kecanduan game online perilaku yang baru, mengurangi perilaku yang merugikan, atau dalam kata lain meningkatkan perilaku yang diharapkan (Erford, 2017). Teknik ini dilakukan karena perilaku dapat dipelajari dan dirubah dengan

memberikan penguatan setelah tingkah laku yang baru telah muncul (Dewi dan Titin, 2016).teknik ke enam ada Restructuring Kognitif. Teknik ini dapat digunakan jika ada kemungkinan yang muncul yaitu, pikiran irrasional yang menyebabkan perilaku yang disengaja dapat berdampak negative pada diri sendiri. Dan juga jika terdapat pikiran dan pernyataan yang dapat dirubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland dalam Bradey, 2016). Teknik terakhir yang dapat digunakan yaitu Kognitif Behaviour Therapy. Teknik ini digunakan untuk mengubah pikiran negative menjadi pemikiran yang positif yang disebabkan oleh kecanduan game online, CBT ini termasuk dalam bentuk terapi komunikasi (McHugh et al., 2010; Griffiths, 2015)

Dari 7 teknik konseling yang sudah dipaparkan diatas semuanya terbukti dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa. Semua dibuktikan melalui rendahnya tingkat kecanduan bermain dan kurangnya keinginan untuk bermain game online. Namun ada satu teknik yaitu Kontrak Perilaku yang diteliti oleh (lestari, 2020) pada penelitian tersebut menyebutkan bahwa setengah dari sample yang digunakan tidak berubah dan tetap tinggi. Hal itu disebabkan oleh kurangnya minat siswa untuk mengikuti proses konseling yang diadakan oleh peneliti. Dalam literature yang ditemukan sample yang digunakan dalam penelitian kebanyakan hanya 5-6 siswa yang memasuki kriteria kecanduan game online.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dari sumber literature yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tidak hanya ada satu teknik konseling saja yang dapat digunakan melainkan ada banyak teknik konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan game online yang nantinya di sesuaikan dengan permasalahan yang ada. Teknik konseling yang dimaksud adalah Self Control, Modelling, Self Management, REBT, Kontra Perilaku, Restructuring Cognitive, CBT. Teknik yang digunakan diatas terbukti efektif dalam mereduksi kecanduan game online dan dibuktikan dengan rendahnya tingkat kecanduan game online setelah diberikan teknik konseling. Permasalahan yang marak terjadi ketika seseorang kecanduan game online adalah susahny mengatur waktu dan dirinya sendiri. tidak hanya itu, kecanduan game online juga membuat tingkat social akademik seseorang dapat berkurang.

Saran

Berdasarkan pembahasan diatas, saran yang dapat peneliti berikan kepada guru BK yaitu diharapkan ketika menerapkan teknik konseling pada siswa kecanduan

game online, harus diperhatikan permasalahan yang akan dialami oleh siswa dan disesuaikan dengan teknik konseling yang akan digunakan. Saran kepada peneliti selanjutnya adalah melakukan pendalaman teknik konseling dan permasalahannya sehingga dapat mempermudah proses konseling yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Covid19. (2021). *Peta Sebaran Covid 19*. covid19.go.id. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Eka, D. R. (2020). *Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di Sma N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/2020*. Uin Raden Intan Lampung.
- 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.
- Handayani, T. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. IAIN Raden Intan Lampung.
- Harahap, A. Z. S. N. (2019). *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=Vr2iDwAAQBAJ>
- Hidayah, N. (n.d.). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Imelda Medan Tahun Ajaran 2018/2019*.
- Indrajit, R. E. (2012). Evolusi Perkembangan Teknologi. *Blogspot.Com*, 1–5. <https://bit.ly/2HWDlmF>
- Kemendikbud. (2021). *Mendikbudristek : PTM Terbatas Bukan Sekolah Seperti Biasa*. Kemendikbud.go.id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/06/mendikbudristek-ptm-terbatas-bukan-sekolah-seperti-biasa>
- Khasanah, N. (2009). *Tinjauan Hukum Islam Terhadap Jual-Beli Benda Maya dalam Game Online*. 36–50. <http://digilib.uinsby.ac.id/7740/>
- Khotimah, K., & PGRI, P. S. N. F. U. (2016). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X Tkr Smk Muhammadiyah 6 Rogojampi*.

- Marantika, P. (2021). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management terhadap Penanganan Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Negeri 2 Way Jepara. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Millatillah, H. (2021). Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp. *Quanta*: 3(1), 7–11.
- Muliarahmat, A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Munajat, M., Djannah, M., & Ridjal, T. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 3(2), 75–89.
- Prasetiawan, H. (n.d.). (2016) . *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi game online*.
- Purnama, I. L. (2017). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Coc Terhadap Remajadi Perumahan Megawon Indah*. UMK.
- Putra, A. A., & Syahrman, S. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Viii C Smp N 17 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 262–270.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30.
- Risye, A. (2021). *Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Peserta Didik Di Smk Negeri 7 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Santika, L. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara*. Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Solikhah, F. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 1(1), 62–82.
- Suharman, S. (2017). *Pengaruh Teknik Modelling Terhadap Pengurangan Perilakupecandu Game Online (Penelitian pada Siswa Kelas XI Otomotif C SMK Yudya Karya Kota Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.
- Zulaifah, Z. (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*. UIN Raden Intan Lampung.