

## **PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE DI SMP NEGERI 42 SURABAYA**

**Dewi Anastasya Fatima Gandi**

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[dewianastasya.19033@mhs.unesa.ac.id](mailto:dewianastasya.19033@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penerapan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dalam menurunkan kecanduan game online pada peserta didik di SMP Negeri 42 Surabaya melalui layanan konseling individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen A-B, serta analisis data visual. Instrument pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman observasi dan skala psikologis. Skala psikologis digunakan untuk mengukur adiksi game online dengan indikator pengukur yaitu, *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problem*. Sedangkan, instrument observasi digunakan untuk mengukur durasi bermain subjek pada saat fase baseline dan intervensi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2, yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 42 Surabaya dengan kriteria yang telah ditentukan. Pada penelitian ini terlihat perubahan dari fase baseline dan fase intervensi. Perubahan arah garis trend pada kedua subjek menunjukkan perubahan yang positif. Presentase overlap adiksi game online subjek RA sebesar 0%, serta subjek DA sebesar 11,2%. Maka, hipotesis pada penelitian ini yaitu, "Penerapan teknik *mindfulness based cognitive therapy* dapat menurunkan adiksi game online pada peserta didik", dapat diterima. Serta terjadi perubahan dalam durasi bermain game pada kedua subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan adiksi game online peserta didik.

**Kata Kunci:** adiksi game online, MBCT, konseling individu

### **Abstract**

This study aims to determine the effectiveness of applying Mindfulness Based Cognitive Therapy techniques in reducing online game addiction in students at SMP Negeri 42 Surabaya through individual counseling services. This study used a quantitative method with an A-B experimental design, as well as visual data analysis. The data collection instruments used were observation guidelines and psychological scales. The psychological scale is used to measure online game addiction with measuring indicators namely, *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, and problems*. Meanwhile, the observation instrument was used to measure the duration of the subject's playing during the baseline and intervention phases. There were 2 subjects in this study, namely class VIII students at SMP Negeri 42 Surabaya with predetermined criteria. In this study, changes were seen from the baseline phase and the intervention phase. Changes in the direction of the trend line for the two subjects indicate a positive change. The percentage of online game addiction overlap for RA subjects was 0%, and DA subjects were 11.2%. So, the hypothesis in this study, namely, "The application of mindfulness-based cognitive therapy techniques can reduce online game addiction in students", can be accepted. As well as changes in the duration of playing the game on the two subjects. So it can be concluded that the application of the Mindfulness Based Cognitive Therapy technique has an influence in reducing students' online game addiction.

**Keywords:** online game addiction, MBCT, individual counseling

### **PENDAHULUAN**

Jap, Tiatri, Jaya, dan Suteja mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa terdapat 10,15% remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan game online (Novrialdy, 2019). Melalui penggunaan skala psikologis dan wawancara, ditemukan remaja dengan kecanduan game online di SMP Negeri 42 Surabaya. SMPN 42 sendiri melarang peserta didiknya untuk memainkan *handphone* selama proses pembelajaran, kecuali jika pembelajaran membutuhkan *handphone*. Fenomena unik didapatkan oleh peneliti ketika berkesempatan melakukan praktek mengajar di SMP Negeri 42 Surabaya. Peneliti

menemui beberapa peserta didik yang memaksa untuk diizinkan bermain game online. Sebagai contoh ketika sedang pembelajaran, peserta didik meminta untuk diberikan *handphone*-nya untuk bermain game online, lalu ketika tidak diizinkan mereka merayu dan memaksamaksa. Contoh lain ketika sedang *classmeeting* yang mengharuskan peserta didik berkumpul di lapangan, beberapa peserta didik kerap kali menemui peneliti untuk meminta izin mengambil *handphone*-nya agar ia bisa memainkan game online. Fenomena ini menjadi menarik perhatian peneliti, sehingga peneliti ingin menelusurinya lebih dalam lagi.

Guru BK pun sering mengalami hal yang sama. Dalam wawancara singkat bersama guru BK, mereka mengatakan bahwa ketika pembelajaran dilakukan dengan menggunakan *handphone*, sering kali peserta didik memanfaatkan kesempatan ini untuk memainkan game online. Teguran dari guru telah dilakukan tetapi tidak dihiraukan, sampai akhirnya membutuhkan bantuan dari guru BK dalam pengatasannya. Beberapa kasus unik juga didapatkan oleh guru BK, dimana peserta didik yang ditegur berbalik marah kepada guru BK ketika ia diperintahkan untuk menghentikan permainan game onlinenya.

Melalui penggunaan skala psikologis, dilakukan wawancara singkat dengan peserta didik yang diketahui memiliki skor adiksi yang tinggi. Responden mengaku merasa gelisah ketika jam bermain mereka harus dikurangi, contoh bila biasanya mereka bermain selama 6 jam lalu harus dikurangi selama 2 jam, atau bila mereka disuruh untuk berhenti bermain. Perasaan gelisah ini menghasilkan rasa kesal dan marah pada responden. Selain merasa marah dan gelisah, responden juga merasa hampa bila tidak bermain game online. Mereka mengaku kesulitan mengontrol keinginan untuk bermain game online. Hal ini disebabkan oleh ketakutan mereka jika tidak rutin bermain game, maka peringkat mereka akan turun. Mereka berambisi untuk mendapatkan peringkat yang tinggi dalam game onlinenya.

Dari wawancara ini juga diketahui bahwa hal yang menjadi penyebab responden bermain game adalah mereka menganggap game online sebagai bentuk *coping* dari masalah mereka. Mereka beranggapan bahwa game dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami, seperti frustrasi dalam masalah pendidikan, hubungan social, pekerjaan, dan meluapkan rasa marah. Terdapat beberapa masalah yang mereka alami, lalu mereka berpikir bahwa game online adalah solusi dari permasalahannya. Ketika terjadi sebuah masalah lalu mereka bermain game online mereka mengaku merasa lebih tenang. Sehingga mereka menjadi ketergantungan terhadap game online. Pemikiran yang terdistorsi seperti pikiran negative serta overgeneralisasi (individu mengambil kesimpulan umum dari satu atau sedikit kejadian) berkontribusi terhadap perilaku adiksi.

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik dengan kecanduan game online cenderung tidak memerhatikan guru pada saat proses pembelajaran. Pikiran mereka tertuju hanya pada game onlinenya, sehingga mereka akan lupa dalam tugas-tugasnya sebagai pelajar, seperti mengerjakan tugas, melakukan persiapan untuk ulangan atau ujian, hasil belajar mereka pun juga tampak semakin menurun. Ketika mereka dijauhkan dari game online, mereka juga menjadi gelisah dan marah, dalam hal ini emosi mereka pun ikut terpengaruh. Melihat hal yang demikian, guru bimbingan dan konseling segera melakukan tindakan terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan tersebut, karena hal ini sangat berpengaruh pada motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik.

Kecanduan terhadap game online pada peserta didik memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk

dapat membantu individu sebagai proses antar pribadi yang dinamis dengan memusatkan pada kesadaran perilaku siswa yang kecanduan game online. Bimbingan dan konseling menyediakan penanganan khusus bagi peserta didik yang kecanduan game online, diantaranya menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan dan fungsi pengawasan (advokasi). Pada fungsi pencegahan, fungsi pemahaman dan fungsi pengentasan hanya guru BK dan personel sekolah yang menangani peserta didik tersebut. Apabila guru BK dan sekolah sudah mengalami kesulitan dalam penanganan peserta didik tersebut maka diberlakukan fungsi pengawasan yaitu pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga peserta didik dalam penanganan dan pengawasan siswa kecanduan game online.

Game online ini tentunya memiliki dampak yang sangat positif bila digunakan dengan bijak. Tri Rizqi Ariantoro dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dampak positif dari game online adalah dapat meningkatkan konsentrasi individu, melatih koordinasi mata dan tangan, menongkatkan kemampuan berbahasa inggris, meningkatkan kemampuan membaca, dan meningkatkan kemampuan tentang komputer (Ariantoro, 2016). Namun, penggunaan game online yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif yang mengganggu kehidupan individu. Menurut Ghuman & Griffiths, masalah yang timbul dari penggunaan game online yang berlebihan diantaranya membuat individu kurang peduli terhadap kegiatan social, individu kehilangan kontrol atas waktu, dan menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, keuangan, kesehatan, serta fungsi kehidupan lain yang penting (Novrialdy, 2019).

Bagi remaja yang masih dikatakan pelajar, memainkan game online merupakan rasa senang tersendiri yang membuat mereka tidak sadar bahwa semakin lama dan semakin banyak waktu yang mereka habiskan untuk game online malah membuat banyak waktu terbuang sia-sia. Namun kecanduan game online pada peserta didik membuat resah orang tua dan pihak sekolah karena semakin banyak peserta didik terpengaruh bermain game online dan melupakan kewajiban belajar mereka serta menurunnya prestasi dan motivasi belajar.

Ketika individu kesulitan dalam mengatur waktu bermain gamenya, maka ia akan mengabaikan perannya dalam dunia nyata. Hal ini dikarenakan penggunaan waktu yang berlebihan mengakibatkan penurunan minat terhadap sesuatu yang tidak terkait dengan game online (King & Delfabbro, 2018). Tidak hanya itu, kognitif individu juga akan terganggu. Individu akan secara sadar terus bermain untuk meningkatkan peringkatnya dalam game, dan akan muncul kekhawatiran jika berhenti bermain peringkatnya akan turun. Hal ini dipandang sebagai bencana oleh individu. Sehingga, ia akan terus bermain untuk meningkatkan peringkatnya di dalam game online. Selain itu, banyak aspek dalam diri individu yang akan terkena dampaknya, diantaranya adalah aspek kesehatan, psikologis, akademik, social, dan keuangan (Novrialdy, 2019). Daya konsentrasinya akan terganggu, daya tahan tubuhnya akan melemah karena kurangnya aktivitas fisik, mudah marah dan emosional, minat berinteraksi sosialnya akan menurun, dan ia akan

membutuhkan banyak biaya untuk kebutuhan game onlinenya.

Maka kecanduan game online ini dinilai sangat serius untuk ditangani. Mark Griffiths menjelaskan bahwa game online adalah sebagai bentuk pelampiasan penyelesaian masalah individu, sehingga menimbulkan perilaku kecanduan terhadap game online yang akhirnya menyebabkan kecemasan (Wijayanto, 2018). Menurut Brian & Hasting, seseorang yang mengalami kecanduan game online akan mengalami cemas dan depresi ketika mereka tidak sedang memainkannya (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Fenomena yang didapatkan di SMPN 42 Surabaya, menunjukkan bahwa peserta didik kesulitan dalam mengontrol dorongan dari bermain game online. Mereka tidak dapat mengelola keinginan, yaitu pikiran akan dorongan bermain game online, sehingga timbullah perilaku maladaptive tersebut.

Dorongan keinginan dalam kecanduan dapat dikelola menggunakan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). *Mindfulness Based Cognitive Therapy* sering kali digunakan sebagai teknik yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi. Pada beberapa penelitian, terlihat teknik ini efektif dalam menurunkan kecanduan dari obat-obatan dan kecanduan bermain judi. Teknik ini merupakan teknik berbasis kesadaran yang bertujuan untuk mengelola respon otomatis dari stimulus eksternal dan internal yang dapat memicu perilaku adiktif. Pada dasarnya teknik ini mengajarkan individu untuk mengobservasi pikirannya sendiri dan membantu individu meningkatkan kesadarannya terhadap pengalaman sehari-hari. Sehingga, peneliti memilih *Mindfulness Based Cognitive Therapy* sebagai teknik yang digunakan untuk menurunkan kecanduan game online, karena dinilai cukup efektif untuk mengubah kognitif dan mengelola dorongan bermain game online melalui peningkatan kesadaran.

Secara garis besar, dalam *Mindfulness Based Cognitive Therapy* individu diajarkan untuk memunculkan kesadaran terhadap berbagai sensasi tubuh, pikiran dan emosi, serta merespons secara lebih adaptif terhadap kemunculan perilaku adiktif (Maulana et al., 2022). Pada awalnya teknik ini tidak mengurangi durasi dari bermain game online, tetapi dapat mengubah respon dari keinginan bermain game online. Perlahan-lahan dari berubahnya respon terhadap keinginan, durasi dan intensitas dari bermain game online akan berkurang secara bertahap.

Psikoterapi berbasis *mindfulness* mengatasi masalah ini dengan sengaja membawa kesadaran pada manifestasi proses yang biasa dialami dalam bentuk sensasi tubuh, pikiran, dan perasaan. Dengan cara ini, pecandu game online dapat melihat kognisi terkait keinginan bermain game yang datang dan pergi, terlepas dari apakah kognisi tersebut muncul dalam hal pikiran, perasaan, atau sensasi tubuh, dan kemudian dapat menanggapi pikiran yang diamati dengan keyakinan yang berkurang akan validitasnya dan realitas (Rebeca Melero Ventola et al., 2020). Meskipun pikiran yang berhubungan dengan kecanduan game online dapat terus muncul, namun perlahan durasi, intensitas, dan arti

penting dari keinginan akan berkurang berkurang. Hal ini dikarenakan individu tidak bereaksi terhadap dorongan tersebut atau mencoba untuk meningkatkan kendali atas pikiran yang tidak dapat dihindari.

Seperti yang telah dikemukakan, bahwa proses dari meningkatkan kesadaran dapat menurunkan keparahan dari kecanduan game online. Maka, pada penelitian ini akan menguji keefektifan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dalam menurunkan tingkat kecanduan penggunaan game online pada peserta didik. Pada penelitian ini akan dilihat apakah terjadi pengurangan keinginan bermain game online pada peserta didik dengan peningkatan kesadaran, sehingga memunculkan juga pengurangan durasi dan intensitas bermain game online.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *single subject research* A-B. A merupakan fase pertama disebut fase baseline. Fase baseline merupakan fase dimana menunjukkan perilaku sebelum diberikan intervensi (Indra, 2021). Maka pada fase ini akan terlihat bagaimana perilaku sebelum diberikan intervensi. Fase ini biasanya mengambil data minimal tiga sampai lima sesi sebelum diterapkannya intervensi. Selanjutnya, B merupakan fase ketika diterapkannya intervensi. Selama fase ini berlangsung, peneliti akan mengukur secara penuh hingga didapatkan hasil yang stabil. Jika terjadi perubahan pada fase ini setelah dibandingkan dengan fase baseline, maka dapat diasumsikan bahwa perubahan ini pengaruh dari intervensi.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 yang diambil dari siswa kelas VIII SMP Negeri 42 Surabaya dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu 1) mengalami kecanduan game online yang diukur dengan skala psikologis, dan 2) memilih peserta dengan kategori *mood modification* dan *with drawal* yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa lembar observasi serta skala psikologis adiksi game online oleh Dr. Selviana, M.Si., M.Psi. dengan 21 item yang menunjukkan valid serta reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,937. Selain itu, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data visual. Analisis visual merupakan analisis dengan data grafik untuk menginterpretasikan efek dari eksperimen (Indra, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

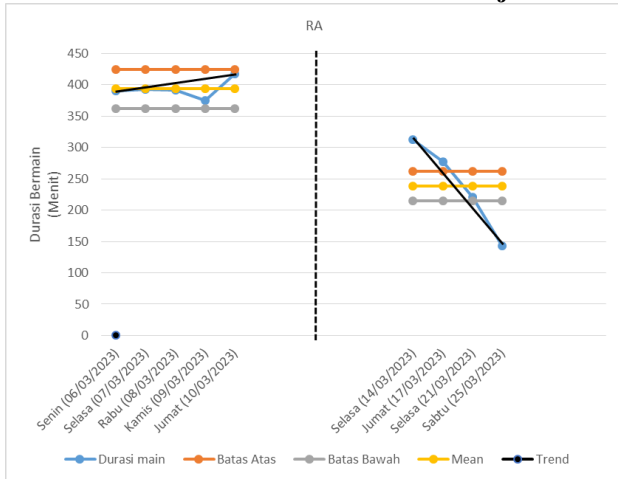
### Hasil Penelitian

Dari data yang telah diperoleh dari kelima subjek, maka selanjutnya diolah dengan analisis visual. Berikut merupakan hasil analisis visual baseline dan intervensi pada masing-masing subjek.

#### 1. Subjek RA

RA merupakan subjek dengan jenis kelamin perempuan yang saat ini berusia 14 tahun. RA merupakan siswi kelas 8 SMP Negeri 42 Surabaya. Subjek RA mendapatkan 5 sesi pengambilan baseline dan 4 sesi pengambilan intervensi. Setiap sesi ini menggunakan lembar observasi sebagai instrument pengambilan datanya. Berikut merupakan grafik baseline dan intervensi subjek RA

Grafik 1. 1 Baseline dan Intervensi Subjek RA



**Keterangan (A) :**

- Baseline hari ke-1 : 390 menit (6 jam 30 menit) untuk bermain game online
- Baseline hari ke-2 : 393 menit (6 jam 33 menit) untuk main game online
- Baseline hari ke-3 : 391 menit (6 jam 31 menit) untuk main game online
- Baseline hari ke-4 : 375 menit (6 jam 15 menit) untuk bermain game online
- Baseline hari ke-5 : 417 menit (6 jam 57 menit) untuk main game online

- Batas atas : 424,475
- Batas bawah : 361,925
- Mean : 393,2

**Keterangan (B) :**

- Intervensi hari ke-1 : 313 menit (5 jam 13 menit) untuk main game online
- Intervensi hari ke-2 : 277 menit (4 jam 37 menit) untuk bermain game online
- Intervensi hari ke-3 : 221 menit (3 jam 41 menit) untuk main game online
- Intervensi hari ke-4 : 143 menit (2 jam 23 menit) untuk main game online

- Batas atas : 261,975
- Batas bawah : 215,025
- Mean : 238,5

Untuk menganalisis perubahan antar kondisi, data yang stabil harus mendahului kondisi yang dianalisis. Disamping aspek stabilitas, ada tidaknya pengaruh intervensi terhadap variabel terikat juga tergantung pada aspek perubahan level, dan besar

kecilnya *overlap* yang terjadi antara dua kondisi yang sedang dianalisis.

a. Perubahan arah dan efeknya

Perubahan arah dan efeknya pada subjek RA adalah positif. Hal ini ditunjukkan arah grafik yang menurun pada fase intervensi (B) setelah diberikan perlakuan dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* pada subjek.

b. Perubahan stabilitas

Perubahan stabilitas pada subjek RA adalah dari stabil ke *variable* (tidak stabil). Peneliti telah memberikan perlakuan yang sama pada subjek meskipun didapatkan hasil subjek adalah *variable* pada fase intervensi.

c. Perubahan level

Perubahan level pada subjek RA adalah membaik (+). hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan skor pada fase intervensi (B) dengan fase baseline (A) pada subjek.

d. Presentase *overlap*

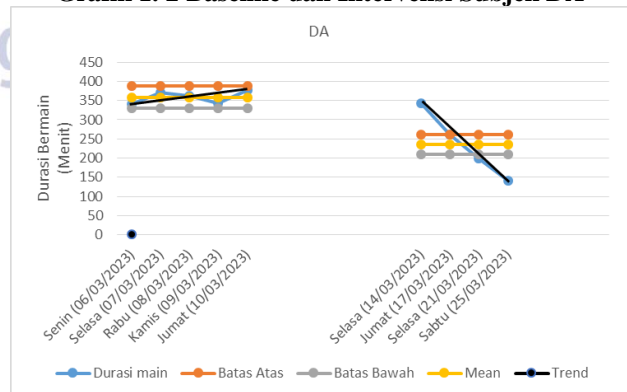
Presentase *overlap* pada subjek RA sebesar 0%, semakin kecil presentase *overlap* maka semakin baik pengaruh dari perlakuan yang diberikan terhadap target behavior.

Dari keempat aspek kondisi yang dibandingkan, tiga aspek menunjukkan perubahan yaitu perubahan arah dan efeknya, perubahan level dan presentase *overlap*. Jadi intervensi memberikan pengaruh pada variabel terikat. Teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* memberikan pengaruh terhadap perilaku adiksi game online pada subjek penelitian.

**2. Subjek DA**

DA merupakan subjek dengan jenis kelamin laki-laki yang saat ini berusia 14 tahun. DA merupakan siswi kelas 8 SMP Negeri 42 Surabaya. Subjek DA mendapatkan 5 sesi pengambilan baseline dan 4 sesi pengambilan intervensi. Setiap sesi ini menggunakan lembar observasi sebagai instrument pengambilan datanya.

Grafik 1. 2 Baseline dan Intervensi Subjek DA



**Keterangan (A) :**

- Baseline hari ke-1 : 340 menit (5 jam 40 menit) untuk bermain game online

Baseline hari ke-2	: 371 menit (6 jam 11 menit) untuk main game online
Baseline hari ke-3	: 363 menit (6 jam 3 menit) untuk main game online
Baseline hari ke-4	: 342 menit (5 jam 42 menit) untuk bermain game online
Baseline hari ke-5	: 377 menit (6 jam 17 menit) untuk main game online
Batas atas	: 386,875
Batas bawah	: 330,325
Mean	: 358,6

**Keterangan (B) :**

Intervensi hari ke-1	: 343 menit (5 jam 43 menit) untuk main game online
Intervensi hari ke-2	: 262 menit (4 jam 22 menit) untuk bermain game online
Intervensi hari ke-3	: 200 menit (3 jam 20 menit) untuk main game online
Intervensi hari ke-4	: 140 menit (2 jam 20 menit) untuk main game online
Batas atas	: 261,975
Batas bawah	: 210,525
Mean	: 236,25

Untuk menganalisis perubahan antar kondisi, data yang stabil harus mendahului kondisi yang dianalisis. Disamping aspek stabilitas, ada tidaknya pengaruh intervensi terhadap variabel terikat juga tergantung pada aspek perubahan level, dan besar kecilnya *overlap* yang terjadi antara dua kondisi yang sedang dianalisis.

a. Perubahan arah dan efeknya

Perubahan arah dan efeknya pada subjek DA adalah positif. Hal ini ditunjukkan arah grafik yang menurun pada fase intervensi (B) setelah diberikan perlakuan dengan *mindfulness based cognitive therapy* pada subjek.

b. Perubahan stabilitas

Perubahan stabilitas pada subjek DA adalah dari stabil ke *variable* (tidak stabil). Peneliti telah memberikan perlakuan yang sama pada subjek meskipun didapatkan hasil subjek adalah *variable* pada fase intervensi.

c. Perubahan level

Perubahan level pada subjek DA adalah membaik (+). hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan skor pada fase intervensi (B) dengan fase baseline (A) pada subjek.

d. Presentase *overlap*

Presentase *overlap* pada subjek DA sebesar 11,2%, semakin kecil presentase *overlap* maka semakin baik pengaruh dari perlakuan yang diberikan terhadap target behavior.

**Dari keempat aspek kondisi yang dibandingkan, tiga aspek menunjukkan perubahan yaitu perubahan arah dan efeknya, level dan**

**presentase *overlap*. Jadi intervensi memberikan pengaruh pada variabel terikat. Teknik *mindfulness based cognitive therapy* memberikan pengaruh terhadap perilaku adiksi game online pada subjek penelitian.**

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kedua subjek memiliki adiksi game online yang tinggi. Menurut Sandya dan Ramadhani (Sandya & Ramadhani, 2021), bermain game dikatakan tinggi apabila durasi lebih dari 5 jam, dikatakan sedang bila durasi bermain game 3-5 jam, dan dikatakan rendah bila durasi bermain game 1-2 jam. Rata-rata durasi game yang dimainkan oleh subjek adalah 5-6 jam, maka dapat dikatakan durasi bermain subjek tinggi. Masing-masing dari subjek mengakui bahwa mereka kesulitan mengontrol keinginan untuk bermain game online. Subjek DA sudah bermain game online sejak mereka duduk di bangku SD dengan intensitas yang masih dikatakan sedang, puncaknya adalah ketika pandemi yang akhirnya meningkatkan intensitas bermain mereka, sehingga mereka sudah terbiasa dengan bermain game online sejak kecil. Sedangkan subjek RA mulai memainkan game online ketika pandemi dengan intensitas yang tinggi karena tidak adanya kegiatan lain yang dapat dilakukan.

Kedua subjek mengaku bahwa mereka terkadang kesulitan dalam mengatur waktu. Tugas sekolah mereka sering kali terlalaikan karena keinginan mereka bermain game lebih tinggi daripada mengerjakan tugas. Akhirnya mereka harus mengerjakan tugas di sekolah atau mengerjakan pada saat *deadline* atau terakhir pengumpulan tugas, hal ini membuat tugas mereka dikerjakan secara tergesa-gesa dan tidak maksimal. Mereka mengaku sering kurang istirahat karena bermain game sampai tengah malam, yang mana berpengaruh juga pada motivasi belajar mereka saat proses pembelajaran. Dimana mereka menjadi malas berangkat pagi ke sekolah, serta merasa mengantuk ketika pembelajaran.

Pada fase intervensi, dapat dilihat bahwa masing-masing subjek mengalami penurunan durasi bermain game secara bertahap, dari kategori tinggi menjadi rendah. Pada akhir intervensi, diketahui bahwa perlahan keinginan mereka untuk bermain game menurun. Mereka menjadi lebih berfokus pada kegiatan lainnya. Secara umum, menurut Shonin, Gordin, dan Griffiths (Shonin et al., 2014) terjadinya penurunan pada fase intervensi ini disebabkan oleh :

1. *Mindfulness* melibatkan hubungan baru dengan antededen perilaku bermasalah. Respon otomatis dari dorongan keinginan untuk bermain game online berkurang, sementara itu kesadaran pada subjek ditingkatkan.
2. Perilaku adiktif digantikan dengan latihan *mindfulness* yang dapat mengurangi resiko kambuh. *Self-report* diberikan kepada subjek, agar subjek dapat tetap melakukan latihan *mindfulness* di rumah, sehingga keinginan untuk bermain game

online dapat digantikan dengan latihan-latihan tersebut.

3. Mindfulness membantu individu menjadi lebih sadar dalam mengambil keputusan terhadap resiko timbulnya masalah lebih besar. Melalui latihan-latihan *mindfulness*, subjek menjadi lebih sadar dan berhati-hati mengambil langkah terhadap perilaku kecanduannya.
4. Emosi negative yang muncul karena adanya pengaruh dari keinginan untuk bermain game online, digantikan dengan rasa kasih akan diri sendiri dan orang lain.
5. Nilai imbalan dari kecanduan menurun. Mindfulness memberikan pemahaman kepada subjek bahwa imbalan dari bermain game tidak selamanya kekal. Diamond yang menangkan atau dibeli di game online pada akhirnya tidak memiliki arti di kehidupan nyata.
6. Adanya pertumbuhan kesadaran secara spiritual yang dapat memperluas perspektif subjek akan diri serta mendorong adanya evaluasi terhadap prioritas hidup.
7. Mindfulness memberikan pelatihan pengamatan, penerimaan, dan perhatian terhadap dorongan mental, sehingga membantu dalam pengelolaan respon dari kebiasaan bermain subjek.
8. Dengan adanya *mindfull of breathing* aktivitas fisiologis dan psikologis berkurang. Latihan tersebut mengurangi gairah otonom dan psikologis melalui pernapasan sadar yang dapat menolak adanya gairah tersebut, karena kesadaran pernapasan merupakan fitur utama dari latihan perhatian.

Menurut Peters, Erisman, Upton, Baer, dan Roemer (Rebeca Melero Ventola et al., 2020), beberapa aspek mindfulness berkorelasi negatif dengan beberapa jenis impulsif atau masalah perilaku pengendalian diri, bahkan setelah mengendalikan pengaruh negatif disposisional. Sehingga, dapat terlihat bahwa terdapat hubungan antara mindfulness dengan kemampuan menahan diri dari perilaku impulsif, seperti perilaku terkait kecanduan game online dengan kondisi suasana hati yang negatif. Dalam kasus kecanduan game online ini, sebagian besar kecanduan dimediasi oleh otomatisitas kognitif dan perilaku yang didorong oleh perubahan pada sistem pengaturan pengendalian emosional di otak (Garland & Howard, 2018), lalu mindfulness digunakan untuk memadamkan nafsu keinginan dengan mengungkapkan alternatif atau jalan tengah dari kesenangan dan penolakan pada rasa sakit. Disamping itu, dorongan keinginan yang berasal dari pikiran yang keliru ini juga diperbaiki sehingga pecandu memiliki kognitif baru yang dapat merubah perilaku kecanduannya.

Kekurangan dari penelitian ini adalah beberapa subjek cenderung tidak menerapkan aktivitas baru yang telah dirancang, sehingga perlu diberikan penguatan terhadap rancangan aktivitas yang telah dibuat. Tetapi, karena keterbatasan waktu penelitian, sehingga penguatan yang diberikan masih kurang.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data, dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dapat mengurangi adiksi game online. Seiring dari berjalannya intervensi, durasi adiksi game online menurun secara signifikan. Telihat perubahan dari fase baseline dan fase intervensi. Perubahan arah garis trend pada kedua subjek menunjukkan perubahan yang positif. Kedua subjek juga menunjukkan presentase *overlap* yang rendah. Selain itu, perubahan kognitif dari masing-masing subjek juga terlihat pada fase intervensi kedua.

Maka, hipotesis pada penelitian ini yaitu, "Penerapan teknik *mindfulness based cognitive therapy* dapat menurunkan tingkat adiksi game online pada peserta didik", dapat diterima. Serta, terjadi perubahan dalam durasi bermain game online, yaitu berkurang secara signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan adiksi game online peserta didik.

### Saran

Dari penelitian ini saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Untuk guru BK adalah diharapkan dapat tetap memantau subjek dalam penelitian ini untuk mencegah potensi terjadinya kambuh.

Untuk pihak sekolah diharapkan dapat memperketat peraturan terkait penggunaan *handphone* di sekolah, karena dengan tidak ketatnya peraturan ini mengakibatkan banyak peserta didik yang memainkan *handphone* tidak dengan fungsinya. Hal ini terbukti dari subjek yang dapat beberapa kali memainkan *handphone*-nya di sekolah bukan dengan tujuan pembelajaran. Dengan memperketat peraturan, dapat mencegah penggunaan *handphone* di luar tujuan pembelajaran, sehingga meminimalisir aktivitas bermain game online.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, B., Moradi, H., Darwishnia, A., Izadirad, P., & Alijani, O. (2014). Efficacy of mindfulness based cognitive therapy (MBCT): On anger reduction in drug addicts. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 75–76. [http://search.proquest.com/docview/1614312582?accountid=14477%255Cnhttps://nevada.ual.es/biblioteca/gtb/sod/poa\\_login.php?centro=\\$UALMG&sid=\\$UALMG&title=Indian+Journal+of+Positive+Psychology&atitle=Efficacy+of+mindfulness+based+cognitive+therapy+%2528MBCT%2529%25](http://search.proquest.com/docview/1614312582?accountid=14477%255Cnhttps://nevada.ual.es/biblioteca/gtb/sod/poa_login.php?centro=$UALMG&sid=$UALMG&title=Indian+Journal+of+Positive+Psychology&atitle=Efficacy+of+mindfulness+based+cognitive+therapy+%2528MBCT%2529%25)
- Angela. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sdn 015 Kelurahan Sidomulyo. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 8–11.
- Ariantoro, T. R. (2016). Dampak Game Online Terhadap

- Prestasi Belajar Pelajar. *JUTIM*, 1(1).  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- Elna Yuslaini Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-Based Treatment of Addiction: Current State of the Field and Envisioning the Next Wave of Research. *Addiction Science and Clinical Practice*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>
- Griffiths, M. D. (1995). *Technological Addictions*. Clinical Psychology Forum.
- Hussain, Z. (2010). Online Gaming and Addiction: A Psychosocial Investigation Using Mixed Methods. *PQDT - Global, November*, 329. <https://search.proquest.com/dissertations-theses/online-gaming-addiction-psychosocial/docview/2342370318/se-2?accountid=41849%0Ahttp://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/49/>
- Indra, P. R. C. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment and prevention*. Academic Press.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D., & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Maulana, I., Hendrawati, Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pada Pasien Ansietas: A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(Agustus), 2049–2061.
- Musawwamah, Q. Al. (2022). Pengaruh Mindfulness - Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. In *Mercu Buana Yogyakarta* (Issue 8.5.2017).
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Penerbit Erlangga.
- Rahimaniar, & Nuryono. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185–196.
- Rebeca MELERO VENTOLA, A., Ramón YELA, J., Crego, A., Cortés-rodríguez, M., Ramón Yela, J., & Faculty, P. D. (2020). Effectiveness of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Intervention.... *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 20(1), 107–134.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Segal, V. Z., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Second Edition*. The Guilford Press.
- Shonin, E., Gordon, W. Van, & Griffiths, M. D. (2014). Mindfulness as a Treatment for Behavioural Addiction. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 05(01), 1–2. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e122>
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Wijayanto, R. H. P. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 SMP Negeri 1 Muntilan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7), 322–330.
- Yee, N. (2002). Ariadne-Understanding MMORPG addiction. *Unpublished Manuscript*, 15, 1–16.
- Yee, N. (2007). Motivations of Play in Online Games. *New York*, 772–775.
- Yunita, M. M., & Augesty, Y. (2020). Peran Mindfulness Terhadap Kecenderungan Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain Game Online Bermuatan Kekerasan. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1, 230–239.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.
- Yuwono, I. (2015). Penelitian SSR ( Single Subject Research. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).