

PENERAPAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING DAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK DI SMP

Kireina Dewi Suyanto

S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
kireina.22093@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono

S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Adiksi game online pada peserta didik SMP menjadi permasalahan yang semakin menonjol karena berdampak pada fungsi akademik, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikososial. Kondisi ini menuntut adanya intervensi konseling yang tidak hanya menargetkan perubahan perilaku, tetapi juga membangun motivasi intrinsik dan keterampilan pengendalian diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan Motivational (MI) dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai intervensi dalam mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP. Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research dengan desain A-B-A. subjek penelitian berjumlah lima peserta didik SMP di Surabaya yang memiliki tingkat adiksi game online pada kategori tinggi. Intervensi ini dilaksanakan melalui layanan konseling individu selama enam sesi dengan menerapkan prinsip dan teknik MI serta CBT secara terpadu. Teknik pengumpulan data menggunakan skala adiksi game online dan pencatatan durasi bermain harian, yang dianalisis melalui analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi yang meliputi tren perubahan stabilitas data, dan tingkat overlap antar fase. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan durasi bermain game online pada seluruh subjek selama fase intervensi, dengan pergeseran kategori adiksi dari tinggi menuju sedang hingga rendah. Tren penurunan terlihat konsisten serta perubahan perilaku cenderung bertahan pada fase withdrawal, meskipun terdapat variasi individual. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan MI dan CBT dalam konseling individu efektif untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan Motivational Interviewing dan Cognitive Behavioral Therapy dalam menjadi alternatif layanan responsive dalam praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya dalam membantu peserta didik meningkatkan control diri dan mengurangi durasi bermain game online.

Kata Kunci: Motivational Interviewing, Cognitive Behavioral Therapy, Adiksi Game Online, Single Subject Research

Abstract

Online gaming addiction among junior high school students has become a growing problem because it affects academic performance, emotional regulation, and psychosocial well-being. This condition requires counseling interventions that not only target behavioral change but also build intrinsic motivation and self-control skills in students. This study aims to examine the effectiveness of Motivational Interviewing (MI) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as interventions in reducing online game addiction among junior high school students. This study uses the Single Subject Research method with an A-B-A design. The research subjects consisted of five junior high school students in Surabaya who had a high level of online game addiction. The intervention was carried out through individual counseling services during six sessions by applying MI and CBT principles and techniques in an integrated manner. Data collection techniques used online game addiction scales and daily playing duration records, which were analyzed through visual analysis within and between conditions, including change trends, data stability, and the level of overlap between phases. The results showed a decrease in online gaming duration in all subjects during the intervention phase, with a shift in addiction category from high to moderate to low. The downward trend was consistent and behavioral changes tended to persist in the withdrawal phase, despite individual variations. It can be concluded that the application of MI and CBT in individual counseling is effective in reducing online game addiction among junior high school students. These findings indicate that the application of Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy can be an alternative responsive service in school guidance and counseling practices, particularly in helping students improve self-control and reduce online game playing duration.

Keywords: Motivational Interviewing; Cognitive Behavioral Therapy; Online Gaming Addiction; Single Subject Research

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di abad ke – 21 telah membawa perubahan mendasar dalam pola kehidupan masyarakat global, termasuk di Indonesia dalam hal belajar, bersosialisasi, dan mengisi waktu luang. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan mencapai 221,56 juta jiwa pada tahun 2024, meningkat dari 215,63 juta jiwa pada periode 2022 – 2023 (APJII, 2024). Kemudahan akses internet yang didukung oleh harga perangkat yang semakin terjangkau turut mendorong pertumbuhan industri game online secara pesat, di mana jumlah pemain game di Indonesia meningkat dari 121,7 juta pada tahun 2021 menjadi 174 juta pada tahun 2022, dan diproyeksikan mencapai 192,1 juta pemain pada tahun 2025 (Ramadhan & Nurdiansyah, 2024). Meskipun keterlibatan awal dalam game online didorong oleh motivasi intrinsik yang sehat karena game menawarkan rasa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar individu sesuai Self-Determination Theory (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006), keterlibatan tersebut dapat berkembang menjadi pola adiktif yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Survei menunjukkan bahwa remaja putra mendominasi penggunaan game online dengan angka 77,5% dibandingkan 22,5% remaja putri, dengan durasi bermain rata-rata dua hingga sepuluh jam per minggu (Gurusinga, 2020). Tingginya angka keterlibatan remaja dalam game online ini menunjukkan bahwa remaja memiliki risiko yang besar terhadap terkena adiksi.

Adiksi game online secara klinis dikenal sebagai *Internet Gaming Disorder* (IGD), yaitu ketidakmampuan individu untuk mengontrol jumlah waktu dan intensitas bermain game online meskipun telah menyadari dampak buruk yang ditimbulkannya (Association, 2013). *American Psychiatric Association* (APA) telah memasukkan IGD ke dalam DSM-5 sebagai kondisi yang memerlukan penelitian lebih lanjut, dan pada tahun 2018 *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengakuinya sebagai ICD-11 sebagai *Gaming Disorder* (Channel, 2018), sehingga menegaskan statusnya sebagai kondisi klinis yang nyata dan bukan sekadar masalah kedisiplinan. DSM-5 menetapkan sembilan kriteria diagnostik IGD yang mencakup *preoccupation*, *withdrawal symptoms*, *tolerance*, *unsuccessful attempts to control*, *loss of interest in other activities*, *continued excessive use despite problems*, *deception*, *escape*, dan *jeopardizing relationships or opportunities*, dengan ambang batas diagnosis apabila terpenuhi minimal lima kriteria dalam periode dua belas bulan (Association, 2013). Griffiths dan Davies (dalam Fitri, Erwinda, & Ifdil, 2018) melengkapi

pemahaman ini dengan mengidentifikasi tujuh aspek kritis adiksi game online, yaitu *salience*, *tolerance*, *withdrawal*, *mood modification*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*, yang secara kolektif menggambarkan kompleksitas dan keparahan kondisi ini. Pengakuan resmi dari berbagai lembaga kesehatan internasional ini menegaskan bahwa adiksi game online adalah kondisi psikologis yang kompleks dengan mekanisme neurobiologis, motivasi, dan kognitif yang perlu dipahami secara mendalam agar dapat ditangani secara efektif.

Remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kelompok yang rentan terhadap adiksi game online karena berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, kebutuhan afiliasi, serta kontrol diri yang belum matang secara neurologis (Udom & Udongwo, 2022). Dalam perspektif Teori Kebutuhan Psikologis Dasar, game online sering menjadi sarana pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata remaja (Kaya, Türk, Batmaz, & Griffiths, 2023). Kondisi ini diperkuat oleh kecenderungan remaja untuk mencari pelarian dari tekanan akademik maupun emosional melalui aktivitas yang memberikan kepuasan instan, di mana sistem reward dalam game berperan dalam mempertahankan keterlibatan tersebut (Bore, Leo, Garpenhag, & Claesdotter-knutsson, 2025). Remaja yang mengalami tekanan akademik, remaja yang mengalami tekanan akademik, konflik keluarga, atau kesulitan mengelola emosi negatif cenderung menggunakan game online sebagai mekanisme koping yang kurang adaptif (Bore et al., 2025). Dampaknya terhadap remaja yang bermain lebih dari empat jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres (Gentile et al., 2011). Selain itu, keterlibatan bermain yang berlebihan juga berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial, karena waktu interaksi dengan lingkungan sekitar tergantikan oleh aktivitas bermain (Bore et al., 2025). Lebih lanjut, adiksi game online diketahui dapat mengganggu proses tumbuh kembang remaja, termasuk dalam aspek pengendalian diri, regulasi emosi, dan pembentukan karakter (Ramadhan & Ramadan, 2023).

Pada lingkungan sekolah, hasil survei awal di SMPN 32 Surabaya terhadap 176 peserta didik kelas VIII tahun pelajaran 2025/2026 menemukan bahwa 25 peserta didik atau sekitar 14,2% menghabiskan lebih dari empat jam per hari untuk bermain game online, melampaui batas aman yang ditetapkan dalam literatur (Gentile et al., 2011). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, penanganan yang selama ini diterapkan lebih berfokus pada pengendalian perilaku eksternal melalui pemberian konsekuensi berupa reward dan punishment serta manajemen waktu melalui penyusunan jadwal belajar dan bermain yang ketat. Meskipun pendekatan ini dapat

menekan perilaku adiktif secara sementara, namun belum secara sistematis menyentuk aspek internal peserta didik seperti ambivalensi terhadap perubahan, motivasi intrinsik, dan pola pikir maladaptif yang sesungguhnya mempertahankan adiksi dalam jangka panjang (Kuss, D. J., & Griffiths, 2012). Akibatnya, perubahan perilaku yang dicapai cenderung tidak stabil dan peserta didik berpotensi mengalami kekambuhan ketika penguatan atau pengawasan eksternal berkurang atau dihilangkan.

King, Delfabbro, & Griffiths (2019) menegaskan bahwa gangguan kontrol terhadap perilaku bermain tidak muncul secara terisolasi, melainkan dibentuk dan dipertahankan oleh dinamika psikologis dan psikososial yang kompleks. Ji, Fu, & Wong (2023) melalui model *motivation-cognition-behaviour* menunjukkan bahwa perubahan pada aspek motivasional dan kognitif secara bersamaan memediasi penurunan gejala adiksi secara signifikan, jauh lebih efektif dibandingkan intervensi yang hanya menasar satu dimensi saja. Dengan demikian, intervensi yang dibutuhkan harus mampu secara simultan membangkitkan motivasi intrinsik untuk berubah, mengatasi ambivalensi terhadap perubahan, serta mengidentifikasi dan memodifikasi kognisi maladaptif yang terus membenarkan perilaku adiktif dari dalam. Pemenuhan dua sasaran intervensi ini secara bersamaan tidak dapat dicapai oleh satu pendekatan tunggal, melainkan memerlukan integrasi antara pendekatan motivasional dan pendekatan kognitif-perilaku yang saling melengkapi.

Motivational Interviewing (MI) adalah pendekatan konseling yang berpusat pada klien, kolaboratif, dan dirancang secara khusus untuk membantu individu mengenali, mengeksplorasi, dan mengatasi ambivalensi terhadap perubahan perilaku melalui dialog yang empatik dan berorientasi pada otonomi konseli. Miller dan Rollnick (2013) mendefinisikan MI sebagai metode komunikasi kolaboratif yang berorientasi pada tujuan dan secara khusus membahas bahasa perubahan, di mana konselor tidak berperan sebagai pihak yang mengarahkan dari atas melainkan sebagai mitra yang memfasilitasi konseli menemukan motivasinya sendiri dari dalam diri. Semangat dasar MI dibangun di atas empat pilar fundamental, yaitu *partnership* yang menekankan kesetaraan dalam hubungan terapeutik, *acceptance* yang mencakup penghargaan tanpa syarat terhadap otonomi konseli, *compassion* yang menempatkan kepentingan terbaik konseli sebagai prioritas utama, serta *evocation* yang meyakini bahwa motivasi untuk berubah sesungguhnya sudah ada di dalam diri konseli dan tugas konselor adalah membangkitkannya. Proses konseling MI berlangsung dalam empat tahap berurutan yang fleksibel, yaitu *engaging* untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat, *focusing* untuk menetapkan arah perubahan,

evoking untuk membangkitkan dan memperkuat *change talk*, dan *planning* untuk mengembangkan rencana perubahan yang konkret (Miller & Rollnick, 2013). Teknik-teknik khas MI mencakup pertanyaan terbuka, afirmasi, mendengarkan secara reflektif, merangkul, *Motivational Ruler*, dan *Decisional Balance* untuk memfasilitasi evaluasi mandiri konseli terhadap manfaat dan kerugian dari perilaku saat ini dibandingkan perubahan yang diinginkan (Mula warman, 2020). Dalam konteks adiksi game online, MI berperan krusial dalam membantu peserta didik secara mandiri mengenali ketidaksesuaian antara perilaku bermain berlebihan dengan nilai dan tujuan hidup mereka, sehingga motivasi untuk berubah benar-benar tumbuh dari dalam diri sendiri dan bukan sebagai respons terhadap tekanan eksternal.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi integratif yang menggabungkan prinsip teori kognitif dengan prinsip teori perilaku dalam satu kerangka terapeutik yang terstruktur, aktif, dan berorientasi pada tujuan yang spesifik dan terukur. Dasar filosofis CBT bertumpu pada model kognitif yang dikembangkan Beck (2011), yang menyatakan bahwa cara individu memaknai pengalaman mereka, bukan pengalaman itu sendiri, yang menentukan respons emosional dan perilaku yang muncul, sehingga perubahan pada pola pikir akan secara sistematis menghasilkan perubahan pada emosi dan perilaku. Dalam konteks adiksi game online, komponen kognitif CBT bekerja melalui restrukturisasi kognitif yang membantu konseli mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan keyakinan maladaptif, mengevaluasi validitasnya secara kritis menggunakan bukti dari kehidupan nyata, kemudian menggantinya dengan pemikiran alternatif yang lebih realistis dan adaptif. Analisis fungsional merupakan komponen penting CBT yang digunakan untuk memetakan hubungan antara anteseden, perilaku adiktif, dan konsekuensi yang ditimbulkan, sehingga konseli memperoleh pemahaman mendalam tentang pola aktivasi yang mempertahankan adiksi mereka (O'Donohue & Fisher, 2012). Komponen perilaku CBT berfokus pada *behavioral activation*, yaitu penjadwalan terapeutik aktivitas-aktivitas spesifik yang lebih adaptif dan bermakna untuk menggantikan waktu dan energi yang tersedot oleh game online, sehingga secara bertahap membangun sumber-sumber penguatan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan konseli (Kanter et al., 2010). Penelitian Jin, Cassidy, & Lechner pada tahun 2025 secara khusus menemukan bahwa peningkatan tingkat aktivasi perilaku berhubungan signifikan dengan penurunan gejala adiksi game dari waktu ke waktu, mengonfirmasi peran krusial komponen perilaku ini sebagai mediator antara depresi dan *gaming disorder* pada remaja.

Penerapan Motivational Interviewing dan Cognitive Behavioral Therapy dalam satu model intervensi terpadu didasarkan pada logika komplementaritas yang kuat, di mana kekuatan satu pendekatan secara tepat mengisi celah kelemahan pendekatan lainnya dalam menangani adiksi game online. Arkowitz & Westra (2004) merumuskan rasional teoritis integrasi ini dengan menjelaskan bahwa penerapan CBT secara tunggal sering menghadapi hambatan ketika konseli belum memiliki kesiapan dan motivasi yang cukup untuk berubah, dan di sinilah MI berfungsi sebagai komponen pengantar yang membangun kesiapan tersebut sebelum teknik-teknik CBT mulai diterapkan secara intensif. Dalam model MI-CBT terpadu, MI berfungsi sebagai fondasi relasional dan motivasional pada fase awal intervensi, sedangkan CBT menyediakan kerangka struktural dan keterampilan konkret untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif pada fase selanjutnya. Penelitian Constantino, Westra, Antony, & Coyne (2017) menemukan bahwa konseli yang menerima intervensi MI-CBT menunjukkan keterlibatan terapeutik yang lebih tinggi, resistensi yang lebih rendah, dan pengembangan internal attribution of change yang lebih kuat dibandingkan CBT saja, di mana mereka lebih cenderung meyakini keberhasilan pemulihan bersumber dari kemampuan diri sendiri. Ji et al., (2023) secara khusus mengembangkan dan menguji *integrated motivational-cognitive behavioral intervention* untuk remaja dengan adiksi game online, menemukan bahwa intervensi kombinasi ini efektif mengurangi gejala IGD dengan cara memediasi perubahan simultan pada motivasi bermain dan kognisi maladaptif, dua mekanisme yang tidak dapat ditangani secara optimal oleh satu pendekatan saja. Keseluruhan bukti empiris ini memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi penerapan model MI-CBT sebagai intervensi pilihan dalam penelitian ini, sekaligus menegaskan relevansinya untuk diimplementasikan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama.

Berdasarkan seluruh uraian konteks permasalahan, kajian teoretis, dan landasan empiris yang telah dipaparkan, penelitian ini dirumuskan dengan pertanyaan utama: seberapa efektif penerapan kombinasi Motivational Interviewing dan Cognitive Behavioral Therapy dalam mengurangi adiksi game online pada peserta didik kelas VIII di SMPN 32 Surabaya? Tujuan utama penelitian adalah menguji secara empiris keefektifan intervensi MI-CBT terpadu sebagai layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan berbasis bukti untuk menangani permasalahan adiksi game online di lingkungan sekolah menengah pertama. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu bimbingan dan konseling melalui pengembangan

model intervensi adiksi digital yang mengintegrasikan dua pendekatan konseling dengan basis empiris yang kuat dalam satu kerangka aplikatif yang kohesif. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi panduan operasional bagi konselor sekolah dalam merancang dan menyelenggarakan layanan konseling yang efektif untuk kasus adiksi game online, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan profesi konselor yang adaptif terhadap era digital. Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh temuan Bore et al. (2025) yang menegaskan bahwa tanpa intervensi yang secara simultan menasari motivasi dan kognisi, pola adiksi game online pada remaja cenderung bertahan bahkan menguat seiring berjalannya waktu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang berfokus pada analisis data statistik data numerik yang diproses melalui statistik untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat (Agusiady, 2022). Desain yang digunakan adalah *Single Subject Research (SSR)* dengan rancangan A-B-A, yang berpusat pada pemantauan perubahan perilaku individu secara intensif dari waktu ke waktu (Kazdin, 2021). Rancangan ini terdiri atas tiga fase utama: fase Baseline-1 (A1) selama lima hari pengukuran awal melalui self-monitoring, fase intervensi (B) yang dilaksanakan dalam enam sesi konseling individu mingguan berdurasi 40 menit, serta fase Baseline-2 (A2) selama lima hari pemantauan pascaintervensi. Penelitian dilaksanakan di SMPN 32 Surabaya pada bulan September hingga Oktober 2025, dengan melibatkan lima peserta didik kelas VIII yang memenuhi kriteria adiksi game online kategori tinggi berdasarkan skor skala psikologis antara 65 hingga 105, durasi bermain minimal 4 jam per hari, serta telah memainkan game online setidaknya enam bulan terakhir. Intervensi MI-CBT dilaksanakan dalam enam sesi terstruktur yang dirancang secara bertahap dan saling berkaitan, mulai dari pembentukan hubungan terapeutik hingga penyusunan rencana pemeliharaan perubahan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Skala Adiksi Game Online dari Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009) yang terdiri atas 21 item berbasis tujuh indikator IGD, lembar *self-monitoring* untuk mencatat durasi bermain game, dan observasi terstruktur yang didukung Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) selama sesi intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual grafik (*Visual Analysis of Graphic Data*) yang mencakup analisis dalam kondisi (*within-condition*) dan analisis antar kondisi (*between-condition*) (Dr. Marlina, S.Pd., 2023). Analisis visual digunakan untuk memantau

sesjauh mana intervensi MI-CBT memberikan pengaruh terhadap penurunan durasi bermain game.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui tiga fase pengamatan yang dilaksanakan secara berurutan: fase Baseline-1 (A1), fase intervensi (B), dan fase Baseline-2 (A2). Secara umum, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan durasi bermain game online pada seluruh subjek setelah mengikuti konseling MI-CBT. Penurunan tersebut terlihat melalui menurunnya rata-rata durasi bermain pada fase A2 dibandingkan fase A1.

Tabel 1. Rata - rata Durasi Bermain Game Online Seluruh Subjek per Fase (menit/hari)

Subjek	Fase A1	Fase B	Fase A2
DM	576 menit	383 menit	240 menit
DP	516 menit	323 menit	168 menit
AK	456 menit	280 menit	108 menit
AW	376 menit	238 menit	192 menit
YP	354 menit	220 menit	30 menit

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat bahwa seluruh subjek mengalami penurunan rerata durasi bermain game online secara konsisten dari fase A1 menuju fase B dan berlanjut ke fase A2. Subjek YP menunjukkan penurunan paling signifikan, dari rerata 354 menit pada A1 menjadi hanya 30 menit pada A2 (penurunan 91,5%). Subjek DM mempertahankan durasi stabil pada 240 menit di seluruh sesi A2 setelah penurunan tajam dari 576 menit pada A1. Berikut disajikan data per fase secara rinci.

Pada fase Baseline-1, kelima subjek mencatat durasi bermain game online yang tergolong tinggi melalui lembar self-monitoring selama lima hari (1–5 September 2025). Data ini menggambarkan kondisi awal perilaku adiksi game online sebelum intervensi diberikan dan berfungsi sebagai titik acuan pengukuran perubahan.

Tabel 2. Durasi Bermain Game Online Subjek pada Fase Baseline-1 (A1)

Subjek	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
DM	540	600	600	540	600
DP	480	480	540	540	540
AK	480	420	420	480	480
AW	360	380	360	360	420
YP	360	330	360	360	360

Berdasarkan Tabel 2, subjek DM memiliki durasi bermain tertinggi dengan rerata 576 menit per hari, diikuti DP (516 menit), AK (456 menit), AW (376 menit), dan YP (354 menit). Stabilitas data pada fase ini tergolong tinggi (80–100% pada seluruh subjek), mengindikasikan bahwa pola bermain game berlebihan telah mengakar kuat sebagai kebiasaan harian sebelum intervensi diberikan.

Fase Intervensi berlangsung selama enam minggu (11 September–16 Oktober 2025) melalui enam sesi konseling individu. Setiap sesi diikuti pencatatan durasi bermain harian melalui self-monitoring pada hari pelaksanaan konseling. Perubahan perilaku selama fase ini juga didokumentasikan melalui observasi dan catatan perkembangan konseling.

Subjek	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6
DM	500	480	420	360	300	240
DP	440	420	360	300	240	180
AK	390	360	300	240	210	180
AW	330	300	240	200	180	180
YP	300	270	240	210	180	120

Table 3 memperlihatkan penurunan bertahap durasi bermain game pada seluruh subjek selama enam sesi intervensi. Subjek DM menurun dari 500 menit (sesi 1) menjadi 240 menit (sesi 6), DP dari 440 menjadi 180, AK dari 390 menjadi 180, AW dari 330 menjadi 180, dan YP dari 300 menjadi 120 menit. Rerata durasi pada fase ini lebih rendah dibandingkan A1 pada seluruh subjek, menunjukkan respons positif terhadap intervensi MI-CBT. Stabilitas data pada fase ini berada di antara 16,66%–33,33%, mengindikasikan adanya variabilitas yang mencerminkan proses perubahan perilaku yang sedang berlangsung secara aktif.

Fase Baseline-2 dilaksanakan selama lima hari (17–23 Oktober 2025) setelah seluruh sesi intervensi selesai. Data pada fase ini digunakan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan.

Subjek	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis
DM	240	240	240	240	240
DP	240	240	120	180	60
AK	0	180	180	120	60
AW	180	240	180	180	180
YP	30	60	30	0	30

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh subjek berhasil mempertahankan penurunan durasi bermain game online pada fase A2. Penurunan paling drastis terjadi pada subjek YP dengan rerata hanya 30 menit per hari, bahkan pada satu sesi tidak bermain sama sekali (0 menit). Subjek AK menunjukkan variasi dengan satu sesi 0 menit dan rata-rata 108 menit. Subjek DM mempertahankan durasi konsisten di 240 menit pada semua sesi. Data ini mengindikasikan bahwa perubahan perilaku yang diperoleh selama intervensi tidak bersifat sementara, melainkan dapat dipertahankan setelah konseling dihentikan.

Analisis visual dilakukan untuk menilai pola perubahan perilaku pada setiap fase secara terpisah (dalam kondisi) dan membandingkan perubahan antar fase yang berurutan (antar kondisi). Komponen yang dianalisis mencakup panjang kondisi, kecenderungan arah, stabilitas, perubahan level, dan persentase overlap. Berdasarkan analisis visual, seluruh subjek menunjukkan pola kecenderungan arah yang berubah dari meningkat/stabil pada fase A1 menjadi menurun secara konsisten pada fase B, dan kembali stabil atau terus menurun pada fase A2. Stabilitas data yang tinggi pada fase A1 (80–100%) mengonfirmasi bahwa kebiasaan bermain game berlebihan telah terbentuk kuat sebelum intervensi. Penurunan stabilitas selama fase B mencerminkan proses perubahan aktif yang berlangsung, sementara stabilitas yang kembali meningkat pada A2 mengindikasikan terbentuknya keseimbangan perilaku baru yang lebih adaptif. Sementara untuk perbandingan kondisi A1–B, seluruh subjek mencapai persentase overlap 0%, yang berarti tidak ada satu pun data pada fase intervensi yang berada dalam rentang data fase baseline awal. Kondisi ini secara visual mengindikasikan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang kuat dan konsisten terhadap penurunan durasi bermain game online. Pada perbandingan B–A2, hampir seluruh subjek juga mempertahankan overlap 0%, kecuali AW yang menunjukkan overlap 16,66% pada satu titik data, namun hal ini tidak mengindikasikan kembali ke pola awal mengingat rerata A2-nya tetap jauh lebih rendah dari A1. Secara keseluruhan, hasil analisis visual dalam dan antar kondisi menunjukkan bahwa penerapan MI-CBT memberikan efek intervensi yang nyata, terukur, dan berkelanjutan terhadap pengurangan adiksi game online pada seluruh subjek penelitian.

Sebelum intervensi diberikan, kelima subjek menunjukkan durasi bermain game online yang tinggi dan stabil, berkisar antara 354 hingga 576 menit per hari, yang melampaui ambang batas adiksi menurut Gentile et al. (2011). Stabilitas data pada fase A1 yang mencapai 80–100% pada seluruh subjek mengindikasikan bahwa perilaku bermain game berlebihan telah mengakar kuat sebagai kebiasaan harian yang resisten terhadap perubahan spontan. Kelima subjek juga telah merasakan dampak negatif dari kebiasaan tersebut, mulai dari penurunan fokus akademik, gangguan waktu istirahat, hingga keluhan fisik seperti mata lelah dan nyeri tangan, namun mereka tetap melanjutkan perilaku bermain game online secara berlebihan. Kondisi ini menggambarkan adanya ambivalensi yang khas dalam adiksi, yaitu ketika individu secara bersamaan menyadari dampak negatif perilakunya namun masih merasakan manfaat subjektif yang mempertahankannya, seperti kesenangan saat rank naik, perasaan terhubung dengan teman, dan regulasi emosi

melalui game (Rollnick, 2013). Faktor internal seperti kebosanan, kelelahan akademik, dan keterbatasan strategi koping adaptif menjadi pendorong utama penggunaan game sebagai pelarian (King, 2019), sementara faktor eksternal seperti ajakan teman dan desain game MOBA yang kompetitif, khususnya Mobile Legends yang dimainkan oleh empat dari lima subjek, turut memperkuat pola perilaku adiktif melalui mekanisme variable ratio reinforcement (Griffiths & Nuyens, 2017). Pemahaman terhadap kompleksitas faktor yang mempertahankan adiksi ini menjadi landasan penting bagi perancangan intervensi yang tidak hanya menasar pengendalian perilaku dari luar, melainkan juga mengubah dinamika motivasional dan kognitif dari dalam diri individu.

Penerapan Motivational Interviewing terbukti efektif dalam membantu kelima subjek mengenali dan mengatasi ambivalensi terhadap perubahan perilaku bermain game online mereka. Melalui teknik decisional balance, subjek difasilitasi untuk secara mandiri mengeksplorasi keuntungan dan kerugian dari mempertahankan maupun mengubah kebiasaan bermain, sehingga perspektif mereka terhadap dampak game menjadi lebih realistis dan terinternalisasi (Afriwilda, 2021). Teknik motivational ruler memungkinkan konselor mengukur tingkat motivasi dan keyakinan konseli untuk berubah secara berkala, di mana seluruh subjek menunjukkan peningkatan skor motivasi intrinsik dari sesi kedua hingga sesi ketiga, mengindikasikan keberhasilan proses evoking dalam MI. Eksplorasi nilai dan identitas diri pada sesi ketiga melalui pertanyaan reflektif seperti "siapa yang ingin kamu dikenal?" terbukti efektif membantu subjek menghubungkan perilaku target perubahan dengan tujuan dan nilai personal yang lebih bermakna, sehingga motivasi perubahan tidak lagi bersifat reaktif terhadap tekanan eksternal, melainkan tumbuh dari dalam diri sendiri. Pendekatan MI yang berpusat pada konseli dan mengedepankan otonomi ini juga menciptakan working alliance yang hangat dan kolaboratif, yang menurut Harahap & Nuryono (2021) merupakan kondisi prasyarat bagi munculnya keterbukaan konseli dalam mengeksplorasi permasalahan pribadi yang sensitif. Dengan demikian, MI berhasil membangun readiness to change yang diperlukan sebagai fondasi bagi penerapan teknik CBT yang lebih terstruktur pada sesi-sesi selanjutnya.

Cognitive Behavioral Therapy memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu subjek mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir maladaptif yang selama ini mendorong perilaku bermain game berlebihan. Melalui teknik functional analysis pada sesi pertama, subjek mampu memetakan secara sistematis hubungan antara anteseden (pemicu), perilaku bermain game, dan konsekuensi yang ditimbulkan, sehingga

mereka tidak lagi memandang perilaku bermain sebagai aktivitas netral, melainkan sebagai pola yang memiliki dampak sistematis terhadap berbagai aspek kehidupan mereka (O'Donohue & Fisher, 2012). Pada sesi kedua, *cognitive restructuring* terbukti efektif membantu seluruh subjek menghasilkan pikiran alternatif yang lebih realistis dan adaptif sebagai pengganti pikiran otomatis yang tidak adaptif, misalnya mengganti "mending main game saja" dengan "olahraga dulu biar segar." Perubahan kognitif ini tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang secara progresif seiring berulangnya latihan *thought record* sebagai tugas rumah antar sesi, yang mencerminkan internalisasi keterampilan kognitif yang semakin kuat (Beck, 2011). Teknik *behavioral activation* pada sesi keempat membantu subjek menetapkan aktivitas pengganti yang spesifik, terukur, dan menyenangkan, sehingga kebutuhan psikologis yang selama ini dipenuhi melalui game dapat dialihkan ke sumber penguatan positif yang lebih adaptif (Kanter et al., 2010). Penelitian Jin et al., (2025) yang menunjukkan peran mediasi signifikan dari *behavioral activation* dalam hubungan antara depresi dan gaming disorder memberikan dukungan empiris tambahan bagi efektivitas komponen perilaku CBT yang diterapkan dalam penelitian ini. Sejalan dengan temuan Rahmatillah & Setiawati (2020), restrukturisasi kognitif yang diterapkan secara terstruktur efektif membantu konseli mengurangi intensitas pikiran otomatis yang memicu bermain game dan melatih mereka mengganti dorongan tersebut dengan tindakan yang lebih adaptif.

Keefektifan intervensi dalam penelitian ini tidak dapat dipisahkan dari sinergi yang tercipta antara Motivational Interviewing dan Cognitive Behavioral Therapy sebagai model integratif yang saling melengkapi. Arkowitz & Westra (2004) menjelaskan bahwa penerapan CBT secara tunggal sering menghadapi hambatan ketika konseli belum siap dan termotivasi untuk berubah, sementara MI secara khusus dirancang untuk membangun kesiapan tersebut. Dalam penelitian ini, integrasi ini diterapkan secara bersamaan dalam setiap sesi, di mana MI berfungsi membangun *readiness to change* melalui eksplorasi nilai dan tujuan personal, sedangkan CBT menyediakan *skill to change* melalui restrukturisasi kognitif dan penerapan aktivitas adaptif. Pada fase awal (sesi 1–2), dominasi teknik MI melalui *functional analysis*, *decisional balance*, dan *motivational ruler* menciptakan fondasi motivasional yang kuat sebelum *cognitive restructuring* CBT mulai diterapkan secara intensif. Pada fase implementasi (sesi 3–4), *change talk* MI yang diperkuat melalui refleksi nilai ditransformasikan menjadi *change plan* berbasis SMART yang kemudian diimplementasikan melalui *behavioral activation* CBT, menciptakan kaitan organik antara alasan perubahan dan tindakan nyata yang harus dijalankan. Dukungan empiris

dari Ji et al., (2023) yang menemukan bahwa *integrated motivational-cognitive behavioral intervention* secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi gejala IGD dibandingkan pendekatan tunggal semakin mengonfirmasi relevansi model integrasi yang diterapkan dalam penelitian ini.

Secara kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan penurunan durasi bermain game online yang konsisten pada seluruh subjek di sepanjang tiga fase penelitian. Penurunan rerata durasi berkisar antara 55,6% (DM: dari 576 menjadi 240 menit) hingga 91,5% (YP: dari 354 menjadi 30 menit) antara fase A1 dan A2, yang secara statistik visual dikonfirmasi dengan persentase overlap 0% pada hampir semua perbandingan antar kondisi. Surbakti et al. (2022) menyatakan bahwa durasi bermain game lebih dari 5 jam per hari termasuk kategori tinggi yang berpotensi menimbulkan adiksi; fakta bahwa seluruh subjek pada akhirnya mampu menurunkan durasi ke bawah 4 jam per hari merepresentasikan pergeseran kategori adiksi yang bermakna secara klinis. Penurunan durasi ini juga diikuti oleh perubahan perilaku konkret yang dilaporkan oleh konseli, seperti kemampuan menghentikan permainan saat alarm berbunyi, menolak ajakan teman bermain game dengan cara yang sopan, serta mengganti waktu bermain dengan aktivitas fisik, membantu orang tua, dan kegiatan hobi. Perubahan ini mencerminkan bahwa intervensi tidak hanya menghasilkan penurunan perilaku adiktif secara kuantitatif, tetapi juga mendorong terbentuknya repertoire perilaku adaptif baru yang mencerminkan peningkatan kompetensi regulasi diri. Yik, et.al., (2025) menjelaskan bahwa peningkatan kesadaran diri dan kesiapan untuk berubah merupakan mekanisme inti MI yang terbukti efektif dalam menangani adiksi game online, dan temuan ini terkonfirmasi melalui perkembangan konseli yang terlihat pada setiap sesi dalam penelitian ini.

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah kemampuan seluruh subjek untuk mempertahankan perubahan perilaku pada fase Baseline-2 meskipun intervensi telah dihentikan. Stabilitas data yang kembali meningkat pada fase A2 dibandingkan fase B, disertai level durasi yang tetap berada jauh di bawah baseline awal, mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak bersifat artifisial atau sementara, melainkan merupakan cerminan dari perubahan kognitif dan motivasional yang telah terinternalisasi oleh konseli. Keberhasilan mempertahankan perubahan ini tidak terlepas dari efektivitas sesi *relapse prevention* (sesi 5) dan *maintenance planning* (sesi 6) yang membantu konseli mengidentifikasi situasi berisiko, menyusun strategi preventif dan koping yang konkret, serta membuat janji kepada diri sendiri yang berorientasi pada nilai. Penelitian Westra dan Constantino (2016) menemukan bahwa

konseli yang menerima intervensi MI-CBT lebih cenderung mengembangkan *internal attribution of change*, yaitu keyakinan bahwa keberhasilan pemulihan bersumber dari kemampuan diri sendiri, yang merupakan prediktor kuat keberhasilan jangka panjang. Temuan ini terkonfirmasi dalam penelitian ini, di mana seluruh subjek pada sesi keenam mampu mengartikulasikan alasan personal yang kuat untuk mempertahankan perubahan dan menyusun rencana konkret yang tidak bergantung pada kehadiran konselor. Namun demikian, masih ditemukannya ketidakstabilan data pada tiga dari lima subjek di fase A2 mengindikasikan bahwa proses konsolidasi perubahan perilaku masih membutuhkan penguatan lanjutan, terutama melalui strategi pemantauan mandiri yang lebih intensif pascaintervensi.

Keberhasilan penerapan intervensi MI-CBT dalam penelitian ini tidak hanya ditentukan oleh kecanggihan teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas kinerja konselor dan kekuatan *working alliance* yang terbangun sepanjang proses konseling. Heinonen dan Nissen-lie (2019) menjelaskan bahwa *therapist effect* berkontribusi signifikan terhadap variasi hasil konseling, terutama pada intervensi berbasis empati dan kolaborasi seperti MI. Dalam penelitian ini, konselor secara konsisten menerapkan keterampilan inti MI, yakni *reflective listening*, *affirmation*, dan *eliciting change talk*, pada setiap sesi, sehingga menciptakan suasana konseling yang hangat, non-konfrontatif, dan memberdayakan. *Therapeutic alliance* yang kuat, yang mencakup kesepakatan tujuan dan tugas konseling serta pembentukan ikatan emosional positif antara konselor dan konseli, juga berkontribusi signifikan terhadap keterlibatan aktif dan keterbukaan subjek sepanjang enam sesi (Wampold & Flückiger, 2023). Hal ini terbukti dari perkembangan subjek yang awalnya tertutup dan pasif pada sesi pertama, kemudian secara bertahap menjadi lebih terbuka, reflektif, dan proaktif dalam mengidentifikasi perubahan yang ingin mereka capai. Selain itu, penggunaan lembar kerja terstruktur seperti *functional analysis*, *thought record*, *motivational ruler*, dan *maintenance plan* turut berperan dalam memastikan konsistensi dan sistematisitas penerapan intervensi, sehingga setiap sesi memiliki fokus yang jelas dan terukur. Efektivitas layanan konseling individu juga dikonfirmasi oleh Aini (2022) yang menyatakan bahwa konseling tatap muka memungkinkan eksplorasi masalah pribadi yang lebih mendalam dan penetapan strategi penyelesaian yang lebih spesifik dibandingkan format layanan lainnya.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas intervensi MI-CBT yang meyakinkan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui sebagai pertimbangan dalam interpretasi temuan dan pengembangan penelitian selanjutnya. Keterbatasan

pertama adalah adanya overlap data sebesar 16,66% pada perbandingan kondisi B-A2 milik subjek AW, yang mengindikasikan adanya variabilitas dalam konsistensi pemeliharaan perilaku baru pascaintervensi, meskipun tidak menandakan kekambuhan ke pola awal (Kazdin, 2021). Keterbatasan kedua adalah ketidakstabilan data fase A2 pada tiga dari lima subjek, yang mencerminkan kompleksitas proses konsolidasi perubahan perilaku dan mengindikasikan perlunya penguatan strategi *relapse prevention* yang lebih intensif atau penarikan intervensi secara bertahap. Keterbatasan ketiga adalah format konseling individual dengan jumlah sesi terbatas yang belum memungkinkan generalisasi temuan ke konteks populasi yang lebih luas. Bore et al., (2025) menegaskan bahwa tanpa intervensi yang secara simultan menargetkan motivasi dan kognisi, pola adiksi game online pada remaja cenderung bertahan dan menguat, sehingga pengembangan program jangka panjang yang lebih komprehensif sangat diperlukan. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji model intervensi MI-CBT dalam format konseling kelompok guna memanfaatkan dinamika sosial antarpeserta, mengintegrasikan pendekatan tambahan seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) atau teknik berbasis *mindfulness* untuk memperkuat fleksibilitas psikologis, serta memperluas variabel pengukuran untuk mencakup kesejahteraan subjektif, fungsi akademik, dan kualitas hubungan sosial peserta didik. Dengan demikian, pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas model integratif MI-CBT dalam menangani adiksi game online pada remaja SMP dapat terus dikembangkan secara berkelanjutan.

PENUTUP

Simpulan

Penerapan Motivational Interviewing dan Cognitive Behavioral Therapy dalam format konseling individu terbukti efektif dalam mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan durasi bermain game online yang konsisten pada seluruh lima subjek penelitian sepanjang tiga fase pengamatan. Penurunan rerata durasi bermain berkisar antara 55,6% hingga 91,5% antara fase Baseline-1 dan Baseline-2, disertai persentase overlap 0% pada hampir seluruh perbandingan antar kondisi, yang secara visual mengkonfirmasi kekuatan dan kejelasan efek intervensi. Perubahan yang terjadi tidak bersifat sementara, melainkan mencerminkan terbentuknya pola perilaku baru yang lebih adaptif, ditandai dengan peningkatan kontrol diri, kemampuan mengelola pikiran otomatis maladaptif, dan keterlibatan dalam aktivitas pengganti yang bermakna. Hal ini mengindikasikan bahwa model integrasi MI-CBT, yang memadukan *readiness to*

change melalui MI dengan *skill to change* melalui CBT, merupakan pendekatan yang komprehensif, sistematis, dan dapat diimplementasikan secara praktis dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama.

Saran

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap permasalahan adiksi digital pada remaja. Konselor sekolah dapat mempertimbangkan model MI-CBT sebagai layanan responsif berbasis bukti untuk menangani kasus adiksi game online, dengan memastikan penguasaan keterampilan inti MI seperti *reflective listening dan eliciting change talk*, serta teknik CBT seperti *cognitive restructuring, behavioral activation, dan relapse prevention*. Penerapan model ini tidak hanya berfokus pada pengurangan perilaku bermasalah, tetapi juga pada penguatan motivasi intrinsik, kesadaran diri, dan regulasi diri peserta didik sebagai modal psikologis jangka panjang. Keberlanjutan efek intervensi yang terlihat pada fase pascaintervensi menunjukkan bahwa perubahan yang dicapai bukan sekadar patuhan sementara, melainkan awal dari transformasi kebiasaan yang lebih sehat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- (APJII), A. P. J. I. I. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Retrieved February 22, 2025, from apjii.or.id website: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Afriwilda, M. T. (2021). *The Effectiveness of Motivational Interviewing Counseling to Improve Psychological Well-Being on Students with Online Game Addiction Tendency*. 4.
- Agusiady, B. S. dan H. R. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Aini, N. (2022). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGHADAPI ANAK BROKEN HOME DI SMA NEGERI 1 TEBING TINGGI. *Al - Miusryid*, 4(2).
- Arkowitz, H., & Westra, H. A. (2004). Integrating motivational interviewing and cognitive behavioral therapy in the treatment of depression and anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 337–350. <https://doi.org/10.1891/jcop.18.4.337.63998>
- Association, A. P. (2013). Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders. In *Behavioral Pediatrics: Introduction, Fifth Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315660271-8>
- Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11). Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBATUNGAN_TERPUSAT_STRA_TEGI_MELESTARI
- Bore, P., Leo, J., Garpenhag, L., & Claesdotter-knutsson, E. (2025). *Adolescents' experiences of psychological treatment for gaming disorder: a qualitative study*. (June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1601851>
- CHANNEL, D. (2018). WHO tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, bagaimana “gamer” Indonesia bisa sembuh? Retrieved from <https://theconversation.com/website:https://theconversation.com/who-tetapkan-kecanduan-game-sebagai-gangguan-mental-bagaimana-gamer-indonesia-bisa-semboh-99029>
- Constantino, M. J., Westra, H. A., Antony, M. M., & Coyne, A. E. (2017). Specific and common processes as mediators of the long-term effects of cognitive-behavioral therapy integrated with motivational interviewing for generalized anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 29(2), 213–225. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1332794>
- Daniel King, P. D. (2019). *INTERNET GAMING DISORDER THEORY, ASSESSMENT, TREATMENT, AND PREVENTION*. 125 London Wall, London EC2Y 5AS, United Kingdom: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Dr. Marlina, S.Pd., M. S. (2023). *Single Subject Research (Penelitian Subjek Tunggal)*. Raja wali Pers.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219. <https://doi.org/10.29210/127200>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). *An Overview of Structural Characteristics in Problematic Video Game Playing*. 272–283. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-y>
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Harahap, E. P., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Teknik Motivational Interviewing Untuk Adiksi. *Jurnal BK UNESA*, 12(1).
- Heinonen, E., & Nissen-lie, H. A. (2019). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: a systematic review. *Taylor & Francis Group*, 3307(May).

- <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1620366>
- Henny A. Westra, Michael J. Constantino, and M. M. A. (2016). Integrating Motivational Interviewing With Cognitive-Behavioral Therapy for Severe Generalized Anxiety Disorder: An Allegiance-Controlled Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Ji, Y., Fu, D., & Wong, K. (2023). Effectiveness of an integrated motivational cognitive – behavioral group intervention for adolescents with gaming disorder : a randomized controlled trial. *Wileyonlinelibrary*, (May), 2093–2104. <https://doi.org/10.1111/add.16292>
- Jim, J. T., Cassidy, S. G., & Lechner, W. V. (2025). Time Spent Gaming, Depressive Symptoms, and Behavioral Activation: A Longitudinal Mediation Study on Predictors of Gaming Disorder. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01459-5>
- Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?. A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608–620. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.001>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents : The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Kazdin, A. E. (2021). Single-case experimental designs: Characteristics, changes, and challenges. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 115(1), 56–85. <https://doi.org/10.1002/jeab.638>
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2019). Internet Gaming Disorder: Theory, assesment, prevention and Treatment. In *Internet Gaming Disorder: Theory, assesment, prevention and Treatment*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <http://Link.Springer.Com/Content/Pdf/10.1007%2Fs11469-011-9318-5.Pd>, 10, 1–36.
- 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>
- Miller, R., & Rollnick, S. (2013). *Applications of Motivational Interviewing*. *Motivational Interviewing: Helping People Change*.
- Mulawarman, M. T. A. (2020). *Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya* (Cetakan ke). Jakarta: K E N C A N A.
- O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (2012). *Cognitive Behavioral Therapy Prinsip - Prinsip Utama untuk Praktik*.
- 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.
- Ramadhan, Nugroho Sapta, & Nurdiansyah, D. (2024). *Komunikasi Virtual dalam Penyusunan Strategi di Game Online Valorant (Studi pada Komunitas Komunikasi Gaming Universitas Pancasila) Virtual Communication in Strategy Development in the Online Game Valorant (A Study on the Gaming Communication Community*. 3(2), 130–148.
- Ramadhan, Nuzul Syahril, & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis dampak negatif kecanduan game online mobile legend pada siswa. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 430–441.
- Rollnick, W. R. M. and S. (2013). *Motivational Interviewing Helping People Change* (Third). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 347–363. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Udom, B. S., & Udongwo, G. E. (2022). A Critical Assessment of Adolescence, The Characteristic and Developmental Task of Adolescent in The Contemporary Word. *International Journal of Advancement in Education, Management, Science and Technology*, 5(1), 26–35.
- Wampold, B. E., & Flückiger, C. (2023). The alliance in mental health care: conceptualization, evidence and clinical applications. *World Psychiatry : Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 22(1), 25–41. <https://doi.org/10.1002/wps.21035>
- Yik, L., Lei, C., Chen, Y. Y., Chai, C. S., & Chew, K. S. (2025). *Assessing the effectiveness of group motivational interviewing in raising awareness of mobile gaming addiction among medical students: a pilot study*.