



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Education and Social Sciences Review**

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



## Behavioral counseling to overcome online game addiction

Riri Oktavia<sup>\*)</sup>, Yeni Karneli  
Universitas Negeri Padang

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 13<sup>th</sup>, 2021  
Revised Feb 27<sup>th</sup>, 2021  
Accepted Mar 27<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Behavioral Counseling  
Online Game Addiction

### ABSTRACT

This research is intended to find out the behaviors arising from the dependency of playing online game on SMP PGRI 1 Padang students which include the factors that cause dependency, psychological condition arising from online game dependence and the effects arising from addiction to play online game. This research approach is qualitative research with case study research based on respondents and information as data source material in the process of collecting data used observation and interview techniques, where after the data is obtained then analyzed using qualitative descriptive analysis. Based on this research that the subject of DL dependency to play online games because of the online gaming facilities he has at home is very supportive for DL playing online games, also because of the social factors of the same peers as online game dependence the principal gives the trust to the counselor to solve it including collaboration with DL parents. The results show that behavioral counseling can help to change client behavior in online game dependence.



© 2019 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Riri Oktavia  
Universitas Negeri Padang  
Email: [oktaviariri205@gmail.com](mailto:oktaviariri205@gmail.com)

## Introduction

Perkembangan teknologi yang semakin pesat mempengaruhi gaya hidup yang semakin mencolok, dikarenakan perkembangan teknologi mempengaruhi model berkomunikasi massa untuk melakukan kegiatan hidup harian. Dulu internet dianggap sebagai sesuatu yang “wah” dan rumit bagi orang awam, namun sekarang bisa kita lihat sendiri faktanya seperti apa, internet telah menjadi sesuatu hal yang umum bagi banyak orang termasuk anak remaja. Salah satu teknologi yang digemari oleh anak remaja sekarang yaitu bermain *game online*. Meningkatnya perkembangan teknologi yang semakin cepat ini membuat teknologi sangat digemari oleh semua orang, dimana mereka merasa terhibur dengan perkembangan teknologi, semuanya menjadi mudah. Hal itu membuat orang-orang menjadi ketergantungan.

Seorang anak yang mulai ketergantungan menggunakan komputer dan internet melupakan semua aktivitasnya yang lain. Hal ini bisa berdampak buruk terhadap perkembangan psikologis sang anak. Mereka akan susah bergaul dengan teman-temannya di kehidupan nyata karena terlalu sering di depan komputer atau smartphone, mereka juga bisa melupakan belajar yang menjadi tugas utamanya. Salah satu contohnya ketergantungan game online. Seseorang yang sudah ketergantungan game online akab benar-benar bisa hanyut dalam permainan tersebut dan melupakan dunia nyatanya (Andik Susilo, 2010).

Sejak awal kemunculannya, terus berkembang dengan beraneka ragam jenisnya, salah satunya yaitu *game online*. *Game online* sangat disukai oleh semua kalangan orang mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. *Game online* menurut Kim dkk (dalam Azis, 2011) adalah game atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online. Selanjutnya Winn dan

Fisher (Azis, 2011) mengatakan multiplayer online game merupakan perkembangan dari game yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua game lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* untuk dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama. *Game online* didefinisikan menurut Burhan (dalam Affandi 2013) sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Bisanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*.

Pada saat ini, bagi remaja yang tidak memiliki fasilitas online game dirumahnya, tersedia warung-warung internet atau warnet yang menyediakan fasilitas *online game*, Kondisi ini membuat remaja menjadi lebih mudah untuk bermain game dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan remaja menjadi ketergantungan, dituduh menjadi orang berperilaku kompulsif, tak acuh pada kegiatan lain dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan bermain tidak terpenuhi (Ridwan Syahrani, 2015). Ketergantungan *game online* merupakan salah satu jenis ketergantungan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih yang dikenal *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (dalam Azis 2011) yang menyertakan bahwa internet dapat menyebabkan ketergantungan, salah satunya adalah *Computer game addictive* (berlebihan dalam bermain game). Seperti bentuk ketergantungan lainnya, semisal narkoba, game online lebih cepat merusak simpul saraf anak-anak kita agar berhenti bekerja normal. Artinya perilaku kompulsif anak yang kecanduan game online akan meningkat secara negatif dan terus menerus, sehingga akhirnya mereka akan kehilangan kontrol dan kemampuan dalam membatasi penggunaannya (Ahmad Baedowi, 2015).

Ada banyak *game online* yang sering dimainkan oleh pelajar-pelajar ini antara lain *Mobile Legend*, *PUBG*, *Free Fire* dan masih banyak lainnya. Fenomena *game online* juga menjadi satu ketakutan publik diseluruh dunia, secara umum dan diindonesia, secara khusus, karena dampak negatif dari game ini sudah mulai diberitakan secara universal diberbagai media *online* maupun media cetak. Efek negatif dari fenomena ini ialah menurunnya semangat siswa dalam belajar (Karto, 2019). Ada beberapa hasil penelitian menemukan pengaruh buruk ketergantungan game online yang dapat mempengaruhi pelaku penggunaannya. Jurnal Addiction Biology pernah merilis hasil pemindaian *magnetic resonance imaging* (MRI) yang dilakukan pada 78 laki-laki berumur 10-19 tahun yang mengalami ketergantungan *game online*. Para peneliti mencoba membandingkan hubungan 25 area otak yang berlainan. Hasilnya cukup mengejutkan karena meningkatnya koordinasi bagian *kortek prefrontal dorsolateral* dan bagian *temporoparietal junction* di dalam otak. Hal ini di duga membatasi kontrol impuls seseorang. Kondisi semacam ini ternyata umum ditemukan pada pasien autisme sindrom down, pengidap skizofrenia, maupun pasien dengan kontrol impuls yang buruk.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh seorang pakar adiksi *video game* di Amerika, Mark Griffiths dari Nottingham Trent University, pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain online game setiap hari, "yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam perminggu". Menurut Griffiths (2000) betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja. Penelitian di Amerika Serikat pada tahun 1999, sebagaimana dikutip majalah monitor (2003), mengungkapkan anak berusia 12-18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam di rumah dengan menonton TV, memainkan video game, menjelajahi internet. Banyaknya informasi buruk yang membanjiri internet juga salah satu ancaman bagi anak.

Seorang pakar psikologi di Amerika Serikat, David Greenfield, menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan game online. Gamer mengalami gejala yang sama dengan ketergantungan obat bius, yaitu lupa waktu dalam bermain game online. Kebanyakan orang yang ketergantungan game online dikarenakan menemukan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan di dunia nyata. Menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online* dapat memicu gangguan kesehatan, seperti obesitas, gangguan pada otot bahu dan siku, perubahan struktur kerangka akibat posisi duduk maupun tidur yang salah pada saat bermain game, mati rasa pada bagian tangan maupun kaki, gangguan mata kering hingga minus, serta berbagai gangguan jenis kesehatan lainnya (Amir, 2019). Besarnya dampak buruk game online ternyata juga mendorong badan kesehatan sedunia WHO turun tangan. Seperti dikutip dari Kompas.com, WHO akan menetapkan ketergantungan game online sebagai bentuk gangguan mental. WHO memasukkan kelainan ini dalam dokumen *International Classified Disease* (ICD) atau klasifikasi penyakit internasional ke-11 sebagai *Gaming Disorder*.

Di Indonesia, fenomena bermain game sudah banyak melibatkan remaja. Pengguna *game online* di Indonesia untuk produk dari Lyto sudah mencapai 6 juta orang (Henry, 2009). Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh konselor sendiri pada siswa SMP PGRI 1 Padang pada umumnya remaja yang bermain *game online* memiliki jenis kelamin laki-laki. Menurut Brian dan Wiemer-hastings (2005) potensi penggunaan *game*

*online* secara berlebihan akan mengarah ketergantungan. Ketergantungan adalah suatu gangguan yang bersifat berulang-ulang untuk memuaskan diri pada aktivitas tertentu.

Konseling Behavioral mula-mula merupakan suatu metode “treatment” untuk neurosis yang terutama dikembangkan oleh Wolpe, yang bertitik tolak dari teori bahwa neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari tingkahlaku yang tidak adaptif melalui proses-proses belajar yang normal. Tingkah laku tersusun dari respon-respon kognitif, motorik, dan yang terpenting dalam neurosis, respon-respon emosional. Tingkah laku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi-stimulasi, eksternal dan internal, dan karena itu tujuan konseling adalah untuk memotifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulus respon (Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati, 2020). Konseling behavioral adalah menseleksi dan memisahkan tingkah laku yang bermasalah itu dan membatasi secara khusus perubahan apa yang dikehendaki. Dalam hal ini konselor meminta konseli untuk mengkhususkan tingkahlaku apa yang benar-benar ingin di ubahnya, dan tingkah laku baru yang ingin di perolehnya. (Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati, 2020).

## Method

Penelitian ini jenis kualitatif dengan Pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif ialah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dilapangan (Rukin, 2019). Adapun pengertian dari penelitian kualitatif yaitu pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumentasi, kunci pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbal*, teknik pengumpulan dengan teriangukulan (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari generisasi (Albi Anggito dan Johan Setiawan, 2018). Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VII berusia 13 Tahun yang merupakan korban kecanduan *game online*.

## Results and Discussions

Berdasarkan dari hasil pembahasan, bahwa faktor yang meyebabkan perilaku ketergantungan game online pada subyek berawal dari mencoba-coba mengikuti teman bermain game online. Setelah mencoba klien mengalami ketagihan. Selain itu faktor pendukung lainnya yaitu keluarga klien memberi fasilitas game pada klien sehingga mendukung klien untuk main game online. Ketagihan game online juga dirasakan oleh Klien ketika ia mendapatkan hadiah yang besar dari memenangkan game online sehingga membuat ketagihan. Dampak perilaku ketergantungan game online yang dirasakan oleh subyek yaitu waktu tidur berkurang, mata sering sakit, makan tidak teratur, sosialisasi terganggu, berkumpul dengan keluarga berkurang, sekolah sering terlambat dan juga bolos sekolah.

Beberapa hasil penelitian peneliti mencoba menawarkan beberapa cara penanganan ketergantungan game online pada siswa yaitu: (1) Mengurangi waktu bermain game, (2) Membuat jadwal pembagian waktu antara bermain game dan kewajiban, (3) Menjalin komunikasi pribadi agar anak dapat terbuka dengan orang tua, (4) Membagi waktu bersama keluarga dan teman, dan (5) Untuk sementara waktu percayakan *smartphone* kepada orang tua agar tidak bermain game lagi.

## Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, serta pembahasan penelitian mengenai penerapan konseling behavioral untuk mengatasi ketergantungan *game online*, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat ketergantungan *game online* yang dihindari anak termasuk dalam kondisi tinggi sebelum diberikan intervensi. Selain itu, ketergantungan *game online* juga berdampak pada perilaku maladaptif yang muncul dalam diri anak yakni waktu tidur berkurang, mata sering sakit, makan tidak teratur, sosialisasi terganggu, berkumpul dengan keluarga berkurang, sekolah sering terlambat dan juga bolos sekolah. Tetapi setelah peneliti memberikan intervensi berupa konseling behavioral selama 4 pertemuan menunjukkan perubahan tentang tingkat ketergantungan game online yang menjadi menurun dan perilaku yang maladaptif berubah menjadi perilaku yang adaptif secara perlahan dan bertahap.

## References

- Ahmad Baedowi. 2015. *Esai-Esai Pendidikan (Candu Itu Bernama Game Online)*. Jakarta: PT Pustaka Alvabet.  
Amir. 2019. *Niat Jihad Dalam Game Online*. Edisi 13 Majalah Al Hujjah Temboro.

- 
- Andik Susilo. 2010. *Teknik Cepat Memahami Keamanan Komputer dan Internet*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Andri Arif Kustiawan dan Andy Widhiyah Bayu Utomo. 2019. *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Jawa Timur. CV. AE Media GRAFIKA.
- Albi Anggito dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak
- Henry, Samuel. 2009. Pengguna Online Game di Indonesia mencapai 6 Juta pemain. <http://samuelhenry.com/pengguna> game-online-di Indonesia-mencapai 6 juta pemain-fantastis.
- Karto. 2019. *Naungan Sebuah Raungan*. Ponorogo:Uwais Inspirasi Indonesia
- Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati. 2020. *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*. Sulawesi Selatan. Aksara Timur.
- Ridwan Syahrhan. 2015. Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 1 no 1 Juni 2015. Hal 84-92 (ISSN: 2443-2202).
- Rukin. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.