

PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI GAME ONLINE PADA PELAJAR DI KABUPATEN NGANJUK

Ubaidillah Tsani¹, Mochamad Nursalim², Budiyanto³
^{1,2,3} Program Studibimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya
Alamat e-mail : ¹tubaidhilah@gmail.com, ²mochamadnursalim@unesa.ac.id,
³budiyanto@unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to provide action to some students who have a tendency to play online games by providing Cognitive Behavior Therapy-based therapy. The type of research used is Single Subject Research. Where this research was conducted on subjects with the aim of knowing the amount of treatment given before and after receiving treatment within a certain time. The design of this study used A-1 (baseline), B (intervention), and A-2 (intervention results). showed that the average value of online game addiction before the intervention was 57.17 and the average value of online game addiction after the intervention was 43.23. The conclusion of this study is that Cognitive Behavior Therapy significantly reduces online game addiction (p value 0.001 with = 0.05, p value <). online game. So this action is proven to be effective in reducing the habit of playing online games.

Keywords: Online Game Addiction, Cognitive Behavior Therapy, Application

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan tindakan terhadap beberapa siswa yang memiliki kecenderungan bermain *game online* dengan memberikan terapi berbasis Kognitif Behavior Therapy jenis penelitian yang digunakan adalah Subyek tunggal (*Single Subject Research*). Dimana Penelitian ini dilakukan pada subyek dengan tujuan untuk mengetahui besarnya perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dalam waktu tertentu. Desain penelitian ini menggunakan A-1 (baseline), B (interfensi), dan A-2 (hasil intervensi). hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata kecanduan *game online* sebelum intervensi adalah 57,17 dan nilai rerata kecanduan *game online* setelah intervensi adalah 43,23. Kesimpulan penelitian ini adalah *Cognitive Behaviour Therapy* menurunkan kecanduan *game online* secara signifikan (p value 0,001 dengan $\alpha = 0,05$, p value < α). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tindakan yang berbasis *Cognitif Behavior Therapy* terbukti memberikan perbedaan dan pengaruh terhadap kecenderungan *game online*. Sehingga tindakan ini terbukti efektif untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online*.

Kata Kunci: Adiksi Game Online, Cognitive Behavior Therapy, Penerapan

A. Pendahuluan

Game online yaitu permainan yang cara menggunkannya via internet dimana pada game online

para pemain disuguhkan dengan fasilitas yang menarik dimana para pemain dapat berkomunikasi dengan pemain yang lain, dengan mengobrol

langsung menggunakan suara. Selain dari fasilitas alat komunikasi yang ditawarkan oleh game online juga menawarkan visual yang menarik berupa gambar yang tiga dimensi (3D) sehingga membuat para pemain dapat merasakan kehidupan yang ada di dalam game dan dapat menambahkan keseruan ketika bermain game online. Selain dari fasilitas yang ditawarkan tersebut para gamers juga tertarik memainkan game online karena melihat banyak orang yang bisa sukses dari game online mereka menyebut nya sebagai pro player dimana para pro player ini juga bisa mewakili Indonesia atau daerah mereka bersal di beberapa kompetisi tingkat nasional dan bahkan di tingkat internasional dalam cabang olahraga elektronik (Esport). Selain mendapatkan hadiah uang yang di dapat dari Esport tersebut besar para pro player juga mendapatkan popularitas yang tinggi dan cepat. Hal-hal tersebut merupakan salahsatu factor yang menyebabkan maraknya muncul para pemain game online yang tidak memandang usia baik dari lingkungan pelajar. (Tempo, 2020).

Tanpa mereka sadari mereka memunculkan perilaku baru yakni perilaku ketergantungan, kecanduan atau adiksi terhadap game online.

Adiksi atau kecanduan menuurut Kaamus Beesar Baahasa lIndonesia (KBBI) aadalah sebuah perilaku yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan sehingga melupakan hal yang lain-lain Dari kegiatan tersebut banyak dampak yang timbul yang dialami oleh anak-anak sekolah mereka sering menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh sekolah bahkan mereka sering tidak jujur baik kepada guru atau orangtua mereka mengatakan paket data atau kuota internet mereka habis untuk mengikuti proses sekolah daring dan membuat anak-anak sekolah tidak bisa mengumpulkan tugas dengan tepat waktu mereka sering mengeluh susah sinyal untuk tidak mengikuti kelas daring dan dapat melanjutkan bermain game online. (Setiawan, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tgl: 9,oktober 2020 peneliti melihat anak-anak sekolah yang hampir setiap hari berada di warung kopi untuk bermain game online yaitu permainan Mobile legends yang merka mainkan bersama teman-temannya diantaranya ada allens, mamen, depal, pras, dan koko bukan nama sebenarnya. Menurut informasi yang didapat dari penjaga warung anak-anak ini bermain mobile legends

mulai pukul 09,00 sampai pukul 15,00 dan berada diwarung tersebut dan tidak selesai disini ketika peneliti bertanya kepada para pelajar tersebut mengungkapkan bahwa malam hari masih sering main bersama namun tidak dalam satu tempat mereka bermain dari rumah masing memulai bermain pukul 19.00 sampai pukul 23.00 bilahari biasanya kalo weekend bisa sampai pukul 01.00 dini hari. Peneliti sempat melakukan wawancara sederhana dengan beberapa subyek tersebut ternyata mereka berada di satu guild atau kelompok game online yang sama sehingga mereka sering MABAR (main bareng) itu istilah dalam para Gamers. Perilaku negatif tersebut perlu dilakukan tindakan penyembuhan salah satunya adalah berupa terapi perilaku kognitif (CBT).

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah bentuk terapi berbicara yang dapat digunakan untuk mengobati orang dengan berbagai masalah kesehatan mental. Terapi ini efektif karena menggiring kebiasaan negatif seseorang yang sulit untuk dikendalikan dengan terapi khusus. CBT didasarkan pada gagasan bahwa bagaimana kita berpikir (kognisi), bagaimana kita merasakan (emosi) dan bagaimana

kita bertindak (perilaku) semuanya berinteraksi bersama. Secara khusus, pikiran kita menentukan perasaan dan perilaku kita. Salah satu tujuan CBT adalah memungkinkan orang untuk berorganisasi perilaku mereka. Gagasan di balik bentuk terapi ini adalah untuk memungkinkan pasien untuk mengaktifkan dan/atau menonaktifkan tindakan mereka, yaitu perilaku mereka. Faktor fundamental dalam perilaku aktivasi adalah membuat orang terus melakukan hal-hal yang akan memberi mereka hasil yang lebih baik. Ini bertujuan untuk membantu mereka meningkatkan aktivitas mereka dengan penguatan positif daripada mengurangi aktivitas mereka dengan penguatan negatif (Hirano, 2017).

Berkaca dari masalah adiksi game online yang dialami oleh pelajar di Kab. Nganjuk Kel. Kauman, pada dasarnya saat ini sering terjadi beberapa konflik yang sama yang sedang dialami oleh peneliti, namun faktor tidak adanya pembagian waktu yang tepat dapat menimbulkan perilaku adiksi. Sehingga peneliti tertarik untuk membahas dengan penelitian yang berjudul "Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku adiksi game

online pelajar di KAB. Nganjuk KEL.Kauman”

B. Metode Penelitian

Subyek tunggal (*Single Subject Research*). Dimana Penelitian ini dilakukan pada subyek dengan tujuan untuk mengetahui besarnya perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dalam waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini yaitu 4 siswa, 3 laki-laki dan 1 perempuan perilaku adiksi game online pelajar di KAB. Nganjuk KEL.Kauman. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan dokumentasi, observasi dan angket. Dalam penelitian kuantitatif, dua metode yaitu menyimpulkan hasil observasi dan analisa data dengan menghitung hasil angket dengan SPSS. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji hipotesis dan uji efektifitas (Sugiyono, 2015).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Temuan Utama

1. Hasil Pengamatan pra-intervensi/ penelitian pada baseline-1 (A)
Berdasarkan hasil Pengamatan pra-intervensi, peneliti menjelaskan hasil angket kecanduan *game online* yang dialami objek atau

siswa selama 3 sesi pemberian angket, berdasarkan hasil pengamatan di atas, menunjukkan hasil pengamatan setiap subjek dengan indikator *compulsion*, *widrawl*, dan *tolerance* pada setiap pengamatan. Sesi 1 menunjukkan bahwa subjek A1 mendapatkan nilai 59, pada sesi 2 memiliki arah yang menurun yaitu 30. Nilai 30 artinya kecenderungan bermain game online juga menurun. Kemudian sesi 3 juga mengalami penurunan yaitu 25. Subjek A2 adalah kelas kontrol dengan treatment yang berbeda memiliki nilai 46, kemudian arah turun menjadi 33 dan sesi 3 menjadi 24. Subjek ketiga subjek B1 dan perlakuan berbeda dan merupakan subjek eksperimen pada sesi 1 memiliki nilai 50, sesi 2 35, dan sesi 3 28, kemudian subjek 4 mendapatkan nilai pada sisi 1 adalah 42, 2 yaitu 37, dan 3 kemudian arah menurun pada sisi 3 yaitu 26.

2. Hasil Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* teknik *behavioral activation*/ penelitian pada intervensi-1 (B)
Sesi 1 menunjukkan bahwa subjek A1 mendapatkan nilai 17 21 dan sesi selanjutnya 32 sesi 4 33, setiap sesi memiliki arah naik menunjukkan bahwa subjek memiliki

niat semakin tinggi untuk mengurangi bermain game online. Pada subjek A2 sesi 1 20, pada sesi 2 memiliki arah yang naik juga yaitu A1 memperoleh 23. Nilai A2 sesi 3 adalah 27, dan sesi 4 28. Semua sesi memiliki arah naik artinya kecenderungan ingin mengurangi game online juga meningkat. Kemudian sesi 3 juga mengalami penurunan yaitu B1 memperoleh 17. Subjek B1 adalah kelas kontrol dengan treatment yang berbeda memiliki nilai 46, kemudian arah turun menjadi 19 dan sesi 3 menjadi 18 kemudian sesi 4 menjadi 22. Hal ini menunjukkan pada sesi 2 ke 3 sempat mengalami arah turun namun kembali meningkat di sesi 4. Subjek keempat subjek B2 dan perlakuan berbeda dan merupakan subjek eksperimen pada sesi 1 memiliki nilai 16, sesi 2 16, dan sesi 3 26, kemudian subjek 4 mendapatkan nilai pada sesi 1 adalah 21, kemudian arah menunjukkan kenaikan..

3. Hasil Pengamatan pasca-intervensi/ penelitian pada baseline-2 (A)

Berdasarkan hasil pengamatan pasca-intervensi, peneliti menjelaskan hasil angket kecanduan *game online* yang dialami objek atau siswa selama tiga sesi pemberian angket yaitu menunjukkan hasil

pengamatan setiap subjek dengan indikator *compulsion*, *widrawl*, dan *tolerance* pada setiap pengamatan. Sesi 1 menunjukkan bahwa subjek A1 mendapatkan nilai 33, pada sesi 2 memiliki arah yang menurun yaitu 26 Nilai menurun artinya kecenderungan bermain game online juga menurun. Kemudian sesi 3 juga mengalami penurunan yaitu 24 Subjek A2 adalah kelas kontrol dengan treatment yang berbeda memiliki nilai 24, kemudian arah turun menjadi 31 dan sesi 3 menjadi 30. Subjek ketiga subjek B1 dan perlakuan berbeda dan merupakan subjek eksperimen pada sesi 1 memiliki nilai 32, sesi 2 33, dan sesi 3 29, kemudian subjek 4 mendapatkan nilai pada sesi 1 adalah 22, 2 yaitu 27, dan 3 kemudian arah menurun pada sesi 3 yaitu 21.

Temuan Lain

1. Hasil Uji Data

a. Descriptive Data

Hasil penelitian ini terdapat tiga sesi, yaitu hasil baseline 1, merupakan tindakan penelitian dengan memberikan angket kepada responden dalam tiga sesi, selanjutnya perlakuan intervensi total 8 sesi, 4 sesi berupa pemberian angket, 4 sesi berupa pengecekan mood responden setelah di berikan perlakuan CBT. Responden dalam

penelitian ini adalah 4 orang siswa yang merupakan siswa dengan sangat menyukai *game online* Hasil baseline 2, yaitu tindakan penelitian meberikan angket dengan 3 sesi dengan memastikan perilaku responden berubah setelah di berikan perlakuan berupa intervensi. Berikut adalah hasil perhitungan deskriptive analisis menggunakan SPSS:

Table 1. Hasil Descriptive Analysis

Tindakan	Minimum	Maximum	Rata-rata
Baseline 1	34.30	38.00	36.2500
Intervensi	19.00	25.70	22.1750
Baseline 2	30.00	34.90	32.9250

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa hasil perhitungan angket yang disisi responden tindakan baseline 1 memiliki nilai minimum 34,3 nilai maksimum 38 dan nilai rata-rata 36.25. sedangkan nilai minimum baseline 2 30, maksimum 34.9 dan nilai rata-rata 32.9. terlihat nilai baseline satu mengalami penurunan pada baseline 2 hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah perlakuan, maka kesukaan siswa bermain *game online* semakin menurun.

b. Uji Hipotesis

Analisis hipotetis dimaksudkan untuk mengolah data dikumpulkan dari beberapa test. Tujuan dari analisis ini adalah untuk membuktikan hipotesis

apakah perlakuan diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jika thitung lebih besar dari ttabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Artinya ada efektifitas perlakuan terapi CBT terhadap subjek kecanduan *game online*.
2. Jika thitung lebih kecil dari ttabel maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_o) diterima.

Artinya tidak ada efektifitas perlakuan terapi CBT terhadap subjek kecanduan *game online*

Keterangan:

H_a (Hipotesis Alternatif): Adanya suatu hubungan efektifitas antara pemberian kegiatan pada intervensi terhadap pengurangan kecanduan *game online*

H_o (Hipotesis nol) : Tidak adanya suatu hubungan efektifitas antara pemberian kegiatan pada intervensi terhadap pengurangan kecanduan *game online*

Untuk mengetahui apakah thitung lebih besar atau lebih kecil dari

ttabel, penelitimenganalisis data dengan menggunakan SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Table 2. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji Paired T Test

Tindakan	t	Sig
Hasil baseline 1 dan 2	3.80	0.032
Intervensi	26.4	0.000
T tabel : 2.13		

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui T hitung hasil baseline 1 dan 2 sebesar 3.80. hasil intervensi sebesar 26.4. Hal ini menunjukkan bahwa t tabel lebih besar dari t hitung, dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ha di terima dan Ho ditolak. Kesimpulanya adanya suatu hubungan efektifitas antara pemberian kegiatan pada intervensi terhadap pengurangan kecanduan *game online*

c. Hasil Uji Efektifitas

Untuk mengetahui efektifitas tindakan yang dilakukan, peneliti menggunakan uji N gain score. Uji N-Gain score dilakukan untuk mengetahui efektifitas penerapan kegiatan pada intervensi terhadap responden setelah diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata (mean) nilai kelompok eksperimen dengan nilai kelompok

kontrol melalui uji Paired t-test. Hasil perhitungan uji N-Gain score dengan bantuan program IBM SPSS Statistics yang mengacu pada nilai N-Gain dalam bentuk % dan tabel output descriptive dapat dilihat pada tabel berikut. Untuk mengetahui tingkat keefektivasannya, maka perlu diketahui rumus kategori uji Gain ternormalisasi (Sundayana, 2014) sebagai berikut:

Table 3. Kategori Uni N Gain Score

Nilai N Gain	Interpretasi
> 0.70	Kategory Tinggi
0.30-0.70	Kategori Sedang
< 0.30	Kategori Rendah

Table 4. Hasil Uji Efektifitas Menggunakan Uji N Gain Score

Tindakan	Minimum	Maximum	Rata-rata
Eksperimen	7.01	36.7	21.8
Kontrol	22.7	33.3	28

Berdasarkan hasil uji N Gain Score di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 21.8% dan kelas kontrol sebesar 28%. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai N Gain Score dari hasil uji penelitian ini masuk kategori tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki efektifitas tinggi.

Hasil Observasi Intervensi
Cognitive Behavioral Therapy
teknik *behavioral activation*)
penelitian pada intervensi-1 (B)

Observasi pertama dilakukan dengan bertanya kepada responden berkaitan tentang kesukaan dalam bermain *game online*. Berikut hasil observasi terhadap responden:

Responden pertama Muiz menyatakan dia suka bermain *game online* "Pube". Permainan yang dilakukan setiap hari adalah berdurasi rentang 1-3 jam. Menurutnya manfaat bermain *game online* adalah merefresh otak dan stress. Muiz mengatakan bahwa dampak bermain *game online* terus – menerus adalah membuat mata menjadi sakit. Terkait perlakuan pada intervensi berupa review film, muiz menyatakan bahwa kegiatan itu menyenangkan juga, karena dia sebenarnya juga menyukai film hollywood.

Responden kedua Ani, menyatakan bahwa dia menyukai *game online* "Zepoto". Dalam sehari dia bermain *game online* rentang 1-2 jam. Menurutnya bermain *game online* dapat menambah teman di dunia maya. Dia menambahkan bahwa selain menambah teman sebenarnya bermain *game online* tidak baik untuk kesehatan tubuh dan

mata, karena tubuh juga menjadi jarang bergerak atau melakukan aktifitas fisik. Kegiatan-kegiatan intervensi berupa mereview film, dia juga sangat menyukainya karena masih berhubungan dengan gadget, dan menambah wawasan bahasa inggris menurutnya.

Responden ketiga Kuni merupakan reponden kelas eksperimen mengemukakan bahwa dia menyukai permainan *game online* "Mobile Legend". Menurutnya bermain ML menjadikan dia lupa waktu dan belajar. dia bisa bermain 1-4 jam sehari. Dia mengatakan sebenarnya bermain *game online* tidak ada manfaatnya namun karena sudah kecanduan dia tetap ingin memainkannya. Bermain *game online* menjadikan dia lupa makan juga, jadi sangat tidak baik untuk kesehatan. Dia sangat senang melakukan kegiatan intervensi berupa agropiant, karena dia memang senang bunga dan hobi mengumpulkan jenis-jenis tanaman hias.

Responden ke empat Zirly menyatakan bahwa dia biasa memainkan *game online* "Bonanza Gold". Dia memaparkan bahwa jika sudah bermain *game online* bisa menghabiskan waktu rentang 1-3 jam setiap hari. Sebenarnya dia

mengemukakan bahwa bermain itu menjadikannya lupa mengerjakan tugas sekolah dan berdampak buruk pada nilai sekolah, namun dia merasa kesulitan mencegah keinginan untuk bermain. Kegiatan menanam bunga adalah kegiatan yang asik. Karena saya bisa membuat suasana rumah menjadi asri, dan nyaman, serta membuat saya kegiatan saya bermain *game online* berkurang.

D. Kesimpulan

Penerapan cognitive behavior therapy dapat mengurangi perilaku adiksi game online dengan memberikan pekerjaan rumah berupa *review film* dan melakukan *agropiant* di rumah. Siswa dengan objek eksperimen melakukan kegiatan dengan melakukan *review film*, siswa diberikan film yang berbasis bahasa Inggris dengan tujuan siswa dapat pula berlatih kosakata dan *speaking* dalam film tersebut. Film yang dipilih merupakan film yang berpesan moral dan sosial yang baik sehingga siswa dapat memetik pesan moral yang berada yang ada pada film tersebut. Film yang diberikan adalah berjudul "Mulan 2020" dan "Kong v/s Godzilla". Disisi lain, pada kelas kontrol, siswa diberikan pekerjaan rumah berupa melakukan *Agro plant*

yaitu menanam tanaman berupa tanaman bunga dengan bervariasi jenis sehingga dapat menjadikan lingkungan indah dan segar.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menikmati dan merasa senang menjalani kegiatan yang ditugaskan oleh kontrol konselor yaitu berupa review film Mulan 2020 dan Godzilla vs Kong juga melakukan penanaman beberapa tanaman hias di sekitar rumah dengan mood yang baik yang dirasakan oleh para siswa sehingga mereka menjadi hal ini berpengaruh positif mengurangi kecenderungan bermain *game online*. Hasil perlakuan intervensi menunjukkan bahwa nilai baseline satu mengalami penurunan pada baseline 2 hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah perlakuan, maka kesukaan siswa bermain *game online* semakin menurun. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kondisi adiksi *game online* setelah diberikan CBT dan ACT pada kelompok intervensi. Penerapan CBT dan ACT direkomendasikan untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. Hasil uji efektifitas menunjukkan bahwa ada pengaruh positif terapi perilaku kognitif pada

kecanduan *game online* pada remaja
di SMA Negeri 7 Bulukumba.

DAFTAR PUSTAKA

- Mari Hirano . (2017). Designing behavioral self-regulation application for preventive personal mental healthcare . *Health Psychology Open January-June 2017*: 1–9 185
- Setiawan, E. (2019). *KBBI - Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kamus Besar Bahasa Indonesia.*
- Sugiyono. (2015). Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1. *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D.*
- Sundayana, R. (2014). *Statistika Penelitian Pendidikan* (p. 13).
- Tempo. (2020). *Pandemi dorong kenaikan jumlah pengguna game.* Koran cTempo. <https://koran.tempo.co/read/ekonomi-dan-bisnis/461045/pandemi-dorong-kenaikan-jumlah-pengguna-game>