

## STUDI KASUS PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN *GAME ONLINE*

Meta Puspita Dewi Antu Zees<sup>1</sup>, Hendrik Prayitno Luawo<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Rumqh Sakit Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Email : [metazees@gmail.com](mailto:metazees@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Kecanduan *Game Online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikena dengan internet addictive. salah satu alternatif yang dapat menangani kecanduan *Game Online* adalah *Cognitive Behavior Therapy*.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui untuk menerapkan CBT dalam mengurangi kecanduan pada *Game Online* di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo

**Metode:** metode deskriptif untuk kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk narasi dan di deskripsikan *Therapy Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada remaja yang mengalami kecanduan *Game Online* di smp negeri 6 kota gorontalo. Dalam pelaksanaan studi ini diambil 3 responden yang mengalami kecanduan *Game Online* di smp negeri 6 kota gorontalo.

**Hasil:** menunjukkan bahwa penerapan CBT dapat mengurangi kecanduan *Game Online*. hal ini dibuktikan 3 responden sebelum dilakukan cbt didapatkan mengalami kecanduan game online kategori sedang dan setelah dilakukan teknik cbt didapat 2 responden mengalami penurunan kecanduan menjadi kategori ringan dan 1 responden tetap dalam kategori sedang.

**Kesimpulan:** penerapan terapi CBT akan lebih efektif jika ada dukungan sosial, kontrol dari orang tua dan pemberian *reward*.

**Kata Kunci :** Kecanduan Game Online, Remaja, Terapi CBT

### ABSTRACK

**Background :** Wudhu therapy one of the non-pharmacological therapies that can be done to reduce the scale of insomnia in insomniacs.

**Objective :** to determine the effect of ablution therapy on the incidence of insomnia in adolescent boys.

**Method:** pre-experimental with one-group pretest-posttest Design. The sampling technique us judgmental sampling with the numbel of respondents as many as 20 people, the analysis used the paired sample T-Test statistical test.

**Result:** The results showed that there was an effect of ab;ution therapy on incidence of insomnia in adolescent boys in class XI with insomnia with p value = 0.000 ( $\alpha < 0,05$ ).

**Conclusion :** it is expected that adolescents who experience insomnia to routinely perform ablution therapy before going to bed properly and correctly so that they can prevent sleep problems amd improve when they start sleeping.

**Keyword :** ablution therapy, insomnia, teenager

©2022 Author

Under the licence CC BY-SA 4.0

---

## LATAR BELAKANG

Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Data dari Newzoo (2015) pengguna game online mencapai 321 juta jiwa. Fenomena ini bisa kita temukan dengan banyaknya pengunjung warnet dan pengguna *smartphone* keluaran terbaru yang mendukung aplikasi untuk bermain game online. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual (Rini, 2011). Sifat dasar game adalah menantang membuat ketagihan, dan menyenangkan. *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016 dalam Nurazmi dkk., 2018).

Survei *Entertainment Software Association* (2013) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *Smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain *game*. Sementara 32% dari pemain *game* adalah anak berusia dibawah 18 tahun dan sekitar 10 % dari remaja berusia 10-18 tahun bermain *game online* rata-rata tiga kali dalam sehari dengan durasi 1 jam atau lebih perharinya (Nurazmi dkk, 2018).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2018) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar draft beta 11<sup>th</sup> *International*

*Classification of Diseases* (ICD). Para ahli pun menyetujui hal tersebut, karena *game online* akan menjadi bahaya apabila sudah termasuk ke tahap kecanduan. Permainan *game online* membuat para pemain menjadi kecanduan sehingga melakukan apa saja untuk dapat memainkannya (Nurazmi dkk, 2018).

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah berlebihan dalam bermain *game* (*computer game addiction*). *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas sangat tinggi (Angela, 2013 dalam Pratama, 2017).

Pengaruh buruk kecanduan *game online* secara psikis yakni pikiran terus-menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Oleh sebab itu, orang yang mengalami bermain *game online* secara berlebihan biasanya kesulitan berkonsentrasi pada studi, pekerjaan, sering bolos atau menghindari pekerjaan, membuat seseorang acuh tak acuh, kurang *game online* peduli pada berbagai hal di sekeliling. Selain itu, pemain secara berlebihan akan melakukan berbagai cara demi bisa bermain *game*, seperti berbohong hingga mencuri uang. Kebiasaan berinteraksi satu arah dengan komputer membuat *gamer* jadi tertutup, sulit mengekspresikan diri saat berada di lingkungan nyata (Erna & Rodiatul, 2013).

Terdapat beberapa metode terapi dalam menangani ketergantungan diantaranya konseling teman sebaya (*Peer Counseling*), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT). Peneliti memilih metode terapi yang direkomendasikan dalam menangani remaja yang mengalami kecanduan *game online* yakni suatu metode yang disebut *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT), seperti penelitian di Amerika yang pernah dilakukan oleh King & Delfabro (2009) menunjukkan bahwa *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT) merupakan terapi yang efektif dalam menghadapi adiksi terhadap *computer gaming*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Young (2011) menunjukkan bahwa *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT) bisa diterapkan didalam mengatasi adiksi terhadap *games*,

partisipan yang diberikan *Cognitif Behaviour Theraphy* (CBT) mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri. Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa CBT dapat diterapkan pada individu yang mengalami *games addict* (Erna & Rodiatul, 2013).

Menurut Delfabro dan Griffiths (2010), seseorang yang mengalami *games addiction* biasanya memiliki *trigger* untuk bermain, misalnya bertengkar dengan orang tua, rekan kerja atau tidak mampu mengerjakan PR yang sulit. Oleh karena itu, mereka harus mengidentifikasi situasi yang dapat menjadi *trigger* sehingga meningkatkan perilaku bermain *games*. Pemikiran yang terdistorsi seperti *catastrophic*, *overgeneralisasi* berkontribusi terhadap perilaku adiksi, misalnya penggunaan internet yang berlebihan.

Young (2007) menyarankan *cognitive restructuring* untuk mengubah pemikiran yang terdistorsi tersebut menjadi pemikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu, salah satu bentuk *treatment* yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dirancang untuk membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang rasional sehingga bisa memunculkan perilaku yang adaptif (Spiegler & Guevremont, 2003 dalam Siregar., 2013).

## **TUJUAN**

Untuk mengetahui penerapan terapi CBT untuk menurunkan kecanduan Gameonline pada remaja SMPN 4 Kota Gorontalo tahun 2019.

## **METODE**

Studi kasus ini dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan bagaimana penerapan Cognitive Behavior Therapy pada remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang diterapkan di SMP 6 Kota Gorontalo. Studi kasus ini akan mengarahkan penulis untuk meninjau 3 orang yang mengalami kecanduan *game online* yang akan dilakukan secara individu dalam kurun waktu 8 hari dan kemudian akan digambarkan apakah ada pengaruh penerapan Cognitive Behavior Therapy terhadap remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang di terapkan di SMP 6 Kota Gorontalo. Nanti hasilnya akan

dideskripsikan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada remaja SMP 6 Kota Gorontalo

## HASIL

Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan selama 8 hari di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo dimana subjek studi kasus adalah 3 orang siswa yang mengalami kecanduan *game online*

Adapun dalam studi kasus yang diperoleh adalah sebagai berikut

**Tabel 1. Gambaran Kecanduan *Game Online* (N=3)**

No.	Responden	Skor			
		Pre	Kategori	Post	Kategori
1.	An. S.M	38	Sedang	27	Ringan
2.	An. S.W	37	Sedang	29	Ringan
3.	An. M.Z	43	Sedang	38	Sedang

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan dari 3 responden didapatkan mengalami kecanduan *game online* kategori sedang dan pada saat setelah dilakukan tehnik CBT, 2 responden berubah menjadi kecanduan *game online* kategori ringan dan 1 responden tetap kecanduan *game online* kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan untuk remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh King & Delfabro (2010) yang menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming* yang didalamnya aturan tentang kesehatan, memonitor pola permainan, mengubah kebiasaan perilaku dan menentang pemikiran untuk bermain *game online* secara intensif. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan Young (2007) yang menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan untuk mengatasi adiksi terhadap *games* dimana partisipan yang diberikan CBT mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri.

Beck dan Ellis (Spiegler & Guevremont, 2003) menyatakan bahwa CBT dapat diterapkan jika disebabkan oleh kognisi yang terdistorsi, dengan tujuan terapi adalah untuk menantang kognisi terdistorsi agar dapat dimodifikasi menjadi lebih rasional sehingga memunculkan perilaku yang adaptif. Ketiga partisipan penelitian mengalami kecanduan *game online* karena adanya beberapa distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang paling sering muncul pada ketiga partisipan adalah *magnification* yaitu memandang sesuatu lebih jauh atau lebih penting dari yang sebenarnya (Spiegler & Guevremont, 2003). Ketiga partisipan memandang bahwa hanya *game online* yang dapat menghibur, menghilangkan rasa bosan dan bisa terlihat hebat.

Berdasarkan asumsi penulis dalam proses penerapan CBT pada ketiga responden dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seperti klien diberikan tugas atau PR oleh guru, belajar untuk menghadapi ujian akhir sekolah (UAS), serta pemberian *reward* yang cukup berhasil mengurangi kecanduan pada *game online*. Pemberian *reward* ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Corey, 2002) yang menyatakan bahwa pemberian *reward* pada individu yang memperkuat terbentuknya perilaku yang diinginkan.

Selain keberhasilan yang dikemukakan diatas, penelitian ini juga tidak lepas dari adanya hambatan. Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan terapi CBT dapat timbul dari klien N.A yang kurang bersedia untuk mengurangi kecanduan *game online* sehingga ia tidak mampu untuk mencapai target. Pada klien S.M ia lebih memiliki kemauan dalam mengurangi kecanduan *game online* yaitu dengan cara mengganti pikirannya suka memainkan *game online* menjadi suka terhadap sepak bola, sebagai hobinya. Sedangkan klien S.W sama ia memiliki kemauan untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan membaca novel yang merupakan hobinya

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh pelaksana studi kasus dapat disimpulkan bahwa penerapan CBT dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan dalam mengurangi kecanduan *game online*. Berdasarkan yang didapat bahwa responden sebelum dilakukan CBT didapatkan mengalami kecanduan *game online* dalam kategori sedang dan setelah dilakukan CBT didapatkan 2 responden

mengalami kecanduan *game online* kategori ringan dan 1 responden tetap dalam kecanduan kategori sedang.

## **SARAN**

Keterlibatan orang tua sangat membantu dalam keberhasilan terapi. Orang tua diharapkan dapat mengontrol perilaku anak. Hal ini dikarenakan kurangnya kontrol dari orang tua terhadap anak merupakan salah satu pemicu terjadinya kecanduan *game online*.. Kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai contoh bagaimana cara mengatasi kecanduan *game online* pada remaja dengan menerapkan tehnik CBT. Kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecanduan *game online* ataupun penerapan terapi CBT. Peneliti selanjutnya dapat memperluas atau mengembangkan penelitian dengan lingkup yang metode yang lebih luas lagi. Kiranya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengambilan kebijakan terkait dengan siswa yang mengalami kecanduan *game online* . Upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah adalah mengundang orang tua anak sekolah untuk membahas mengenai kecanduan *game online* pada anak untuk dapat diawasi dan dibatasi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams E & Rollings A. 2010. *Fundamentals of game design*, 2nd ed. Barkeley, CA: New Riders.
- Anhar, Rahmat .2014. *Hubungan kecanduan game online dengan keterampilan sosial remaja di 4 game centre di Kecamatan Klojen Kota Malang*.
- Bai.2015. *Perbedaan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja Antar Gaya Pengasuhan*
- Corey.2007. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* 5<sup>th</sup>.Edition: Books
- Delfabro dan Griffiths. 2010. *Cognitive Behavior Therapy For Problematic Video Game Players: Conceptual Considerations And Practice Issues Journal Of Cybertherapy And Rehabilitation*
- Elna & Rodhiatul. 2013.*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu yang mengalami Games Addiction*

- Masya & Candra.2016.*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumuli*
- Maulana.2018.*Pengaruh Terapi Spiritual Emotinal Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Online Games pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran*
- Nurazmi, dkk.2018.*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja*
- Nasir. 2009, *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*, Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratama.2017.*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*
- Prasetiawan.2016. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*
- Reza.2018.*Assesmen Cognitive Behavior Terapy terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan*
- Siregar.2013.*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Addiction*. Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Vol. 9 No.1.
- Spiegler & Guevremont.2013. *Comtemporary Behavior Therapy*. Thomson Wadsword
- Solikhah.2016.*sEfektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Jumeneng*
- Stuart.2016.*Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, edisi Indonesia Pertama. Singapore : Elsevier
- Young.2007. *Internet Addiction: A hand book and gride to evaluation and treatment*. New jarsey: Jhon Wiley & Sons inc