

**LITERATURE REVIEW:**  
**PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP  
KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA**

**Dhea Amelya Saputri<sup>1</sup>, Maryana<sup>2</sup>, Novita Sari<sup>3</sup>, Indani Woronia Nure<sup>4</sup>**  
[dheap2854@gmail.com](mailto:dheap2854@gmail.com)

Program Studi Psikologi, Universitas Batam

**Abstrak:** Perkembangan zaman yang modern menyebabkan semakin populernya *game online/digital* diberbagai kalangan, khususnya remaja. Tidak heran jika *game online* telah menjadi masalah kecanduan bagi banyak anak muda. *Cognitive Behavioral Therapy* atau terapi perilaku kognitif (CBT) telah diidentifikasi sebagai pendekatan yang memungkinkan untuk kecanduan ini. Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa aspek efektif dari terapi perilaku kognitif (CBT), termasuk penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk mengubah pola pikir. *Literature review* ini mengkaji pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap kecanduan *game online* pada remaja. Metode yang digunakan dalam tinjauan literatur ini adalah pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data secara *simplified approach*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengobatan dalam mengurangi kecanduan *game online* dengan meningkatkan pemahaman remaja tentang pola berpikir dan perilaku yang mengarah pada kecanduannya itu sendiri. Terapi ini juga membantu mereka mengembangkan strategi pengendalian diri dan keterampilan pemecahan masalah yang membantu mereka menghadapi keinginan untuk bermain *game* secara berlebihan.

**Kata kunci:** kecanduan *game online*, remaja, CBT, *cognitive behavioral therapy*.

**Abstract:** The development of increasingly modern times has led to the increasing popularity of *online/digital games* among various groups, especially young people. It is not surprising that *online gaming* has become an addiction problem for many young people. *Cognitive Behavioral Therapy* or (CBT) has been identified as a possible approach to treating this addiction. Previous research has identified several effective aspects of *cognitive behavioral therapy* (CBT), including the use of *cognitive and behavioral techniques* to change thought patterns. This literature review examines the influence of *Cognitive Behavioral Therapy* on *online game addiction* in adolescents. The method used in this literature review is a systematic approach in analyzing data using a *simplified approach*. Research findings show that *cognitive behavioral therapy* can be used as an alternative treatment in reducing *online game addiction* by increasing teenagers' understanding of the patterns of thinking and behavior that lead to addiction itself. This therapy also helps them develop self-control strategies and problem-solving skills that help them overcome the urge to play games excessively.

**Keywords:** *online game addiction, teenagers, CBT, cognitive behavioral therapy.*

## PENDAHULUAN

Adanya perkembangan teknologi yang sangat pesat beberapa tahun belakangan dapat memberikan kesempatan baru untuk individu mengekspresikan daya kreativinya, terutama di bidang hiburan dan permainan untuk anak-anak maupun remaja. Perkembangan teknologi tersebut dapat mengubah permainan yang awalnya sederhana dan tradisional menjadi permainan yang dapat dimainkan secara digital atau yang sekarang kita sebut sebagai *game*. Awalnya *game* dikembangkan untuk tujuan hiburan dan digunakan untuk melepas penat setelah seharian beraktivitas, dan *game* semakin dikembangkan hingga sekarang maraknya munculnya *game online* (Umam & Muhid, 2021). Pendapat dan arah pandangan orang terhadap *game online* berbeda-beda. Ada orang-orang yang awal mula mencoba *game* karena hanya memang ingin mencoba *game* tersebut, bersenang-senang, menghilangkan pikiran yang *stress* akibat alasan tertentu, ada pula yang bermain *game online* karena memiliki waktu luang sehingga memilih untuk mengisi waktunya tersebut dengan bermain *game* (Masfiah & Putri, 2019).

Definisi *game online* adalah suatu permainan hiburan yang dapat dinikmati dan dimainkan oleh berbagai orang dan dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus melalui media elektronik, seperti PC, komputer, laptop, ataupun ponsel yang terhubung dengan jaringan internet. Kehadiran *game online* awalnya adalah *game* yang diperkenalkan pada

tahun 1960. Pada saat itu, *game online* tidak begitu terkenal karena saat itu hanya terdapat dua media elektronik berupa komputer yang belum memadai sehingga hanya bisa dimainkan oleh dua orang. Tetapi, saat ini terlihat perbedaannya sangat signifikan karena adanya perkembangan zaman dan perkembangan alat-alat teknologi. Saat ini, *game online* dapat dimainkan beramai-ramai (*multiplayer game*), sehingga hal itu dapat menjadikan pemain *game* atau player berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain bahkan dengan orang yang tidak mereka kenal sekalipun. Sekarang juga banyak aplikasi yang dapat menghubungkan para pemain *game* sehingga semakin banyak pemain *game* yang akan saling berinteraksi satu dengan lainnya (Umam & Muhid, 2021).

Sebenarnya *game online* memiliki efek positif jika dimainkan dalam porsi yang sesuai dan hanya digunakan sebagai hiburan saja untuk melepas rasa lelah dan *stress* yang diakibatkan oleh beberapa hal seperti lelah bekerja. Namun, yang terjadi saat ini adalah banyak individu yang bermain *game online* melebihi batas normal dan menjadikan *game online* sebagai cara untuk melarikan diri dari dunia nyata dan munculah kecanduan *game online* (Novrialdy, 2019).

Remaja yang bertumbuh dan berkembang di era milenial seperti sekarang ini akan dihadapkan pada berbagai macam teknologi mutakhir yang semakin berkembang

canggih yang dapat membuat semakin mudah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Karena pembelajaran teknologi informasi yang sudah dapat diakses dan sudah banyak diajarkan di sekolah sehingga remaja dianggap lebih mudah terkena kecanduan *game online* dibandingkan orang-orang yang sudah dewasa. Masa remaja, masa yang tidak stabil, sehingga lebih mudah dan cepat untuk mencoba hal-hal baru sehingga dapat terjerumus ke arah-arrah yang negatif termasuk kecanduan *game online*.

Sebuah penelitian menemukan hasil bahwa kecanduan *game online* lebih umum terjadi pada kalangan remaja. Kecanduan *game online* yang terjadi pada remaja banyak menghabiskan waktu-waktunya, seharusnya waktunya dapat digunakan untuk kegiatan yang berguna malah digunakan untuk bermain *game online*. Dari data yang didapatkan, remaja menghabiskan waktunya selama lebih dari 2 jam sehari atau selama seminggu menghabiskan lebih dari 14 jam hanya untuk bermain *game online*, bahkan ada yang menghabiskan waktunya 55 jam perminggu. Rata-rata waktu bermain *game online* bagi remaja adalah 20 hingga 25 jam perminggu (Novrialdy, 2019).

Istilah digunakannya kata kecanduan berkembang seiring dengan kehidupan di masyarakat. Istilah kecanduan tidak hanya dikaitkan dengan obat-obatan terlarang, tetapi juga dapat dikaitkan dengan aktivitas atau sebuah hal yang dapat membuat individu bergantung kepada itu baik fisik maupun

psikologis. *World Health Organization* (2018) membuat pengertian mengenai kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Ini ditunjukkan dengan berkurangnya kendali dan kontrol terhadap *game* serta *game* menjadi prioritasnya dibandingkan dengan kegiatan lain. Individu tetap terus melanjutkannya meskipun berdampak negatif pada tubuh dan psikologisnya. *American Psychiatric Association* (APA) menyatakan *Diagnostic Statistical Manual* (DSM) V bahwa diagnosis kecanduan penggunaan internet (termasuk kecanduan bermain *game online*) termasuk dalam diagnosis gangguan jiwa yang dikenal dengan *Internet Gaming Disorder* (“*Cognitive Behavioral Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students*,” 2020).

Dari data yang didapatkan Sukirno pada tahun 2020 dan dirilis melalui Aline.id, jumlah pemain *game online* tahun 2019 adalah 23,7 juta orang dan pada tahun 2020 menjadi naik menjadi 28,1. Dari data tersebut terlihat kenaikan yang cukup banyak padahal hanya 1 tahun berlalu. Vika Azkiya Dihni merilis data pada Januari 2022 melalui *We Are Social*, negara Filipina terdapat pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Indonesia menjadi urutan ketiga di dunia dengan presentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 94,5%

atau 263.420.981 orang. Untuk di Indonesia remaja yang berusia 15-18 tahun yang paling banyak terkena kecanduan *game online* yaitu sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2021). Data yang diperlihatkan dan dihasilkan oleh Michael pada tahun 2021 melalui merdeka.com, dilihat dari *esport* (sebuah kompetisi *game*), sekitar 58% atau 12.876.174 peserta berasal dari anak muda berusia dibawah 18 tahun (Pembronia Nona Fembi, 2022).

Ada masalah yang terjadi akibat dari bermain *game online* yang berlebihan, menurut Ghuman dan Griffiths masalah itu antara lain kurangnya minat dalam kegiatan sosial, kehilangan kendali atas waktu yang dimilikinya, prestasi akademik bagi anak sekolahan menjadi menurun, menurunkan pertemanan di sosial, mengakibatkan berkurangnya finansial dan kesehatan serta fungsi kehidupan penting lainnya. Resiko terbesar dari kecanduan *game online* adalah menginvestasikan waktu yang berlebihan sebagai waktu bermain *game* sehingga hal ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Waktu sehari-hari yang dapat terganggu akhirnya mengubah kepentingan utama bagi individu khususnya remaja. Remaja menjadi kurang tertarik terhadap hal-hal yang tidak berhubungan dengan *game online*.

Melihat dari segi psikologis sendiri, berbagai adegan yang ditampilkan di dalam *game online* seperti tindakan kriminal dan banyaknya adegan kekerasan seperti

perkelahian, tawuran, perusakan fasilitas-fasilitas, vandalisme, pembunuhan, dan tindakan lainnya yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi ketidaksadaran remaja bahwa di kehidupan nyata tindakan itu tidak lazim dan tidak boleh dilakukan serta bahwa dunia nyata tidak sama dengan dunia *game*. Remaja yang sudah pada tahap tidak sadar akan hal di sekitarnya dapat menderita gangguan jiwa akibat pengaruh *game online* yang dapat ditandai dengan emosional yang mudah marah dan cenderung mengucapkan kata-kata yang tidak pantas dikatakan atau kata-kata kasar dan kotor (Novrialdy, 2019)

Ada banyak upaya untuk mengatasi kecanduan *game* yang dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *Cognitive Behavioral Therapy* atau terapi perilaku kognitif adalah suatu bentuk psikoterapi yang dapat mengubah negatif menjadi pikiran positif. Terapi ini dianggap dapat efektif karena cara kerja terapi ini adalah dengan menggiring dan menuntun kebiasaan negatif yang dilakukan seseorang yang sulit dikendalikan dengan perawatan dan terapi khusus. Terapi ini didasarkan pada pendapat bahwa cara kita berpikir (kognisi), cara kita merasakan (emosi) dan cara kita bertindak (perilaku) semua bekerja sama. Utamanya, pikiran kita menentukan emosi dan perilaku kita.

CBT salah satu tujuannya adalah membantu individu untuk mengorganisir dan mengatur perilaku mereka. Ide di balik bentuk

terapi ini adalah memungkinkan pasien dapat mengaktifkan atau menonaktifkan perilaku mereka. Elemen dasar penguatan perilaku adalah membuat orang terus melakukan hal-hal yang memberikan hasil yang lebih baik. Tujuannya adalah meningkatkan aktivitas melalui penguatan positif, bukan menurunkan aktivitas melalui penguatan negatif (Tsani & Nursalim, 2023).

Sebuah studi yang dilakukan oleh King & Delfanbro pada tahun 2009 di Amerika Serikat menemukan hasil bahwa CBT adalah metode pengobatan terapi yang efektif untuk mengatasi kecanduan terhadap *game online*. Sebelumnya di tahun 2007, Young juga mendapatkan hasil penelitian bahwa CBT dapat digunakan untuk mengatasi adiksi atau kecanduan terhadap *game*. Hasil penelitian Young tersebut menunjukkan bahwa partisipan yang mendapat terapi CBT dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi khususnya kecanduan *game*.

Dari fenomena-fenomena yang di dapatkan di masyarakat di mana banyaknya remaja yang kecanduan *game online* maka *literature review* ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kecanduan *game online*.

## **METODE**

Menurut Randolph pada 2009, *literature review* adalah pemeriksaan dan interpretasi komprehensif terhadap literature

artikel mengenai topik tertentu dan memberikan kerangka kerja untuk menghubungkan penelitian baru dan penelitian sebelumnya sehingga dapat menentukan apakah penelitian tersebut menghasilkan hasil akhir yang bergerak maju. melalui pendekatan sistematis. Metode yang digunakan dalam *literature review* adalah pendekatan sistematis dengan penggunaan cara *simplified approach* untuk menganalisis data yang didapatkan. Artikel yang digunakan dalam *literature review* difokuskan pada artikel penelitian yang berisi hasil dari pengamatan aktual atau eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan kesimpulan.

Strategi pencarian artikel menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci dalam menemukan artikel adalah kecanduan *game online*, remaja, pelajar, siswa, CBT, dan *cognitive behavioral therapy, online game addiction, treatment*.

Data inklusi untuk menentukan kriteria bahan *literature review*, yaitu: 1) Penelitian eksperimen, 2) Artikel penelitian yang terbit di tahun 2019 sampai tahun 2023, 3) Responden penelitian adalah pelajar yang berusia 12 sampai 18 tahun, 4) Artikel asli dari sumber utama (*primary source*), 5) Artikel berbahasa Inggris dan Indonesia, 6) Artikel dari kampus yang ada di Indonesia. Adapun data eksklusi adalah: 1) Artikel di luar penggunaan CBT untuk kecanduan *game online*, 2) Artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir/sebelum tahun 2019, 3) Artikel hanya memuat bagian abstrak

atau sebagian *part of text*, 4) Responden dalam penelitian berusia dewasa, 5) Artikel *literature review*.

## HASIL

### Analisa Data

Analisa data yang digunakan merupakan *simplified approach* yaitu analisis dengan mengkompilasi setiap artikel yang didapat dan menyederhanakan tiap temuan. Hasil pencarian artikel yang membahas penggunaan CBT dalam penanganan kecanduan *game online* pada remaja melalui *Google scholar* serta e-resources Perpustakaan Nasional Republik Indonesia yaitu PubMed dan *Springer Link*. Terdapat kata kunci dalam menemukan artikel yaitu kecanduan *game online*, remaja, pelajar, siswa, CBT, dan *cognitive behavioral therapy, online game addiction, treatment*. Analisa data dilakukan secara manual dengan membaca keseluruhan isi artikel untuk mencari *method design* dan *result* (hasil penelitian yang didapatkan). Untuk *author, title, journal* dilakukan dengan menggunakan *citation* dari *zotero*.

### Hasil *Literature review*

Hasil temuan dari 5 artikel jurnal yang kami temukan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* atau terapi perilaku kognitif dapat digunakan untuk mengatasi adiksi atau kecanduan terhadap *game online*, terutama bagi pelajar di ranah SMP maupun SMA/SMK.

Temuan pada artikel pertama dengan

artikel yang menggunakan desain penelitian “*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*” dengan intervensi terapi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami kecanduan *game online* di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I Kabupaten Bungo dengan jumlah sebanyak 54 orang yang dibagi menjadi 27 orang pada kelompok intervensi dan 27 orang pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan kondisi kecanduan *game online* pada kelompok intervensi sebelum diberikan CBT dan ACT yaitu dengan selisih 18.33 point. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara kondisi kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian CBT dan ACT. Hasil penelitian ini, terlihat bahwa CBT dan ACT merupakan intervensi yang baik dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. Dengan diberikan terapi CBT dan ACT dalam mengatasi kecanduan *game online*, remaja memiliki kemampuan untuk berespons secara adaptif dalam setiap fase hidupnya salah satunya terkait kemajuan perkembangan teknologi saat ini. Dengan pemberian CBT dan ACT, remaja juga akan memiliki kesadaran diri, memiliki pikiran dan perilaku yang lebih positif. Remaja akan sadar atas apa yang sedang dialaminya, mengapa mereka mengalami kecanduan *game online*, apa saja dampak yang terjadi akibat kecanduan *game online*, dan

bagaimana cara pencegahannya serta bagaimana cara agar kecanduan *game online* tidak kambuh (Narullita & Yuniati, 2021).

Berdasarkan hasil temuan artikel yang kedua dengan sampel 3 orang (2 mengalami kecanduan *game online* kategori ringan dan 1 responden tetap dalam kecanduan kategori sedang) yang di dapat dari poluasi siswa di SMP 6 Gorontalo yang sedang mengalami kecanduan *game online* dan akan dilakukan secara individu dalam kurun waktu 8 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan untuk remaja yang mengalami kecanduan *game online* dan dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan dalam mengurangi kecanduan *game online*. 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* (Tsani & Nursalim, 2023).

Temuan pada artikel ketiga dengan populasi dalam penelitiannya yaitu 4 siswa, 3 laki-laki dan 1 perempuan dengan perilaku adiksi *game online* pelajar di Kabupaten Nganjuk kelurahan Kauman dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penerapan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku adiksi *game online* dengan memberikan pekerjaan rumah berupa *review* film dan dan melakukan *agropiant* di

rumah. Siswa dengan objek eksperimen melakukan kegiatan dengan melakukan kan *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. Di sisi lain, pada kelompok kontrol, siswa diberikan pekerjaan rumah berupa melakukan *Agropiant* yaitu menanam tanaman berupa tanaman bunga dengan bervariasi jenis sehingga dapat menjadikan lingkungan indah dan segar. Hasilnya didapatkan bahwa kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menikmati dan merasa senang menjalani kegiatan yang ditugaskan sehingga mereka menjadi hal ini berpengaruh positif mengurangi kecenderungan bermain *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah perlakuan, maka kesukaan siswa bermain *game online* semakin menurun. Penerapan CBT dan ACT direkomendasikan untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja (Zees & Luawo, 2022)

Temuan pada artikel keempat dengan memberikan CBT 4 sesi/kelompok. Penelitian dilakukan di SMA Al Islam 1 Surakarta pada bulan Januari-September 2019. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecanduan *game online* untuk mengukur kecanduan *game online* siswa. Kuesioner Kecanduan *Game online* yang

digunakan oleh peneliti merupakan modifikasi dari *Internet Adiction Test* (IAT) yang telah diadopsi ke bahasa Indonesia. Pemberian CBT diberikan selama 45 menit tiap sesi. Minggu pertama setelah *pretest*, peneliti memberikan CBT sesi 1 dan 2 bersamaan, dilanjutkan minggu kedua CBT sesi 3 dan 4 bersamaan. Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) mampu menurunkan kecanduan *game online* siswa secara signifikan. *Cognitive Behaviour Therapy* mampu menurunkan skor *internet gaming disorder*. Pemberian *Cognitive Behaviour Therapy* mampu mengubah kecanduan yang dialami seseorang. Terdapat penurunan signifikan kecanduan *game online* siswa setelah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* (p value 0,001 dengan  $\alpha=0,05$ ). CBT terbukti secara signifikan mampu menurunkan kecanduan *game online* pada siswa SMA. Nilai rata-ratanya kecanduan *game online* sebelum diberikan CBT adalah 57,17 dengan standar deviasi 4,602, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* turun menjadi 43,23 dengan standar deviasi 8,901 (“Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students,” 2020).

Temuan pada artikel kelima yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 2 Yogyakarta yang berjumlah 110 siswa dan penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dalam

bentuk *purposive sampling*, maka diperoleh sampel sebanyak 16 siswa untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kriterianya adalah siswa yang memiliki kecanduan *game online* pada kategori sangat tinggi dan tinggi, diberikan perlakuan konseling teknik restrukturisasi kognitif, untuk mendapatkan subjek tersebut peneliti melakukan *pretest* dengan memberikan skala kecanduan *game online* yang telah divalidasi oleh para ahli. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kecanduan *game online* dan setelah memberikan *treatment* peneliti memberikan *posttest* dengan skala yang sama dengan *pretest*. Berdasarkan hasil perhitungan setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif konseling CBT untuk menurunkan kecanduan *game online*, siswa mengalami penurunan kecanduan *game online* dari sebelum diberikan perlakuan. Teknik restrukturisasi konseling CBT berupaya agar individu mampu mengatur kekuatan dalam diri konseli dengan memberikan *coping thought*, sehingga ketika seseorang bermasalah dengan gejala putus zat maka proses konseling membantu individu untuk memberikan kekuatan dan kesadaran terhadap gejala putus zat dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif konseli dapat merancang sebuah rencana perbaikan. Proses konseling CBT teknik restrukturisasi kognitif menggunakan cara seseorang menahan keinginannya saat bermain *game online* dengan menggunakan *coping thought* dan mengganti



aktivitas yang lebih positif. Hal ini terlihat dari hasil perilaku yang ditunjukkan seperti siswa mulai mengubah aktivitas menjadi lebih positif,

optimis, berpikir lebih irasional (Rahmatillah & Setiawati, 2020).

**Matriks analisa data pada artikel yang digunakna dalam *literature review***

No	<i>Author, Title, Journal</i>	<i>Method Design</i>	<i>Result</i>
1.	Narullita, D., & Yuniati, E. (2021). <i>The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of Game online Addiction in Adolescents.</i> SSRN Electronic Journal.	<i>Quasi experiment (pretest-posttest one group)</i>	Skor rata-rata kecanduan <i>game online</i> pada kelompok intervensi adalah sebesar 65,59. Setelah diberikan CBT dan ACT skor kelompok intervensi adalah 47,26. Terdapat selisih 18,33 poin antara sebelum dan sesudah diberikan CBT dan ACT. Terdapat perubahan yang signifikan pada nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ketika sebelum dan setelah sehingga penerapan teknik CBT yang dikombinasikan dengan tehnik ACT dalam konseling kelompok mampu untuk mengatasi kecanduan <i>game online</i> .
2.	Zees, M. P. D. A., & Luawo, H. P. (2022). Penerapan <i>Cognitive Behavior Theraphy (CBT)</i> Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan <i>Game online</i> Di SMP 6 Kota Gorontalo. <i>Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo</i> , 8(1), 27–34.	<i>Pre- Ekspiremental (One Group Pretest-Posttest Study)</i>	Studi kasus dilakukan secara deskriptif, dilakukan selama 8 hari. 3 responden mengalami kecanduan <i>game online</i> kategori sedang. setelah dilakukan teknik CBT, 2 responden berubah menjadi kecanduan <i>game online</i> kategori ringan dengan skor <i>pre</i> 38 dan 37 menjadi 27 dan 29. 1 responden tetap kecanduan

			<i>game online</i> kategori sedang dengan skor <i>pre</i> 43 dan <i>post</i> 38.
3.	Tsani, U., & Nursalim, M. (2023). <i>PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI GAME ONLINE PADA PELAJAR DI KABUPATEN NGANJUK. 08.</i>	<i>Single Subject Experiment</i>	Hasil perlakuan intervensi menunjukkan bahwa nilai <i>baseline</i> satu mengalami penurunan pada <i>baseline</i> 2. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kondisi adiksi <i>game online</i> setelah diberikan CBT dan ACT pada kelompok intervensi. Penerapan CBT dan ACT direkomendasikan untuk mengatasi kecanduan <i>game online</i> pada remaja. Hasil uji efektifitas menunjukkan bahwa ada pengaruh positif terapi perilaku kognitif pada perilaku adiksi <i>game online</i> .
4.	<i>Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students.</i> (2020). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 10(3). <a href="https://doi.org/10.32583/pskm.v10i3.797">https://doi.org/10.32583/pskm.v10i3.797</a>	<i>Quasi experiment (pretest-posttest one group)</i>	CBT diterapkan dalam 4 sesi, setiap sesi dilaksanakan selama 30-45. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nilai mean kecanduan <i>game online</i> sebesar 13,94 poin. Nilai rata-ratanya kecanduan <i>game online</i> sebelum diberikan CBT adalah 57,17 dengan standar deviasi 4,602, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> turun menjadi 43,23 dengan standar deviasi 8,901.

5.	Rahmatillah, N., & Setiawati, F. A. (2020). <i>The analysis of cognitive restructuring techniques effectiveness to reduce the online game addiction. International Journal of Research in Counseling and Education</i> , 4(2), 104.	<i>Quasi experiment (pretest-posttest one group)</i>	Nilai <i>mean posttest</i> kelompok eksperimen sebesar 42.88, nilai <i>mean pretest</i> kelompok eksperimen sebesar 63.13 dengan gain skor sebesar -20.25, Hal ini membuktikan adanya penurunan adiksi <i>game online</i> pada kelompok eksperimen.
----	---	--	---

## Diskusi

### 1. Kesadaran diri

Dari temuan artikel pertama, hasil dari dilakukannya CBT ditambah dengan ACT, remaja sadar diri akan apa yang sedang dialaminya. Hasil dari remaja setelah dilakukannya CBT adalah mereka sadar diri mengapa mereka mengalami kecanduan *game online*, apa saja dampak yang terjadi akibat kecanduan *game online*, dan bagaimana cara pencegahannya serta bagaimana cara agar kecanduan *game online* tidak kambuh. Di mana seperti tujuan dari terapi CBT, yaitu untuk mengubah kognisi yang sedang dalam keadaan terdistorsi supaya menjadi lebih rasional dan mampu menciptakan pola perilaku yang lebih adaptif.

### 2. Semakin bertambah perlakuan, waktu bermain *game online* semakin menurun

Seperti yang di dapat dari artikel ketiga, remaja yang sedang diberi CBT dan dibagi dua kelompok dengan aktivitas berbeda

dengan tujuan yang sama yaitu untuk mengurangi kecenderungan bermain *game online* berhasil. Ini terlihat seperti salah satu tujuan CBT adalah memungkinkan orang untuk berorganisasi perilaku mereka. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak kegiatan yang dilakukan remaja, maka kecenderungan untuk bermain *game online* akan menurun karena remaja tidak akan fokus hanya pada *gadget* nya.

### 3. Meningkatkan tekak ingin berhenti bermain

Dapat terlihat di artikel keempat, responden yang mengisi kuissoner setelah dilakukannya CBT menunjukkan peningkatan tekak untuk berhenti bermain *game online* yang ditunjukkan melalui pengisian kuissoner. Hal ini selaras dengan elemen sentral CBT dalam meningkatkan motivasi dan perubahan perilaku pecandu *game online* adalah memfasilitasi pecandu *game online* untuk berubah secara bertahap

dengan menggiring pecandu *game online* menyadari masalah kecanduan dan dampak negatifnya serta memfasilitasi diskusi dua arah untuk mengatasi masalahnya. Artikel keempat ini menunjukkan bahwa tidak mudah untuk mengubah kecanduan game pada remaja, artikel ini melakukan 4 sesi dengan tiap sesi diberikan selama 45 menit, tetapi akhirnya hasil yang di dapat sesuai harapan karena tekad ingin berhenti bermain *game online* menjadi meningkat.

#### 4. Membangun pola pikir yang positif

CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* karena teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang membantu mengubah pemikiran irasional ke arah yang lebih positif atau ke arah rasional sehingga dapat mengubah perilaku seseorang. Dalam hal ini teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu konseli untuk dapat belajar berpikir secara berbeda yang semula mempunyai pemikiran yang salah kemudian diubah atau diganti dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis. Siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sangat tinggi dan tinggi mempunyai rasa senang yang berlebihan dan menganggap dirinya baik-baik saja sehingga timbul ekspektasi yang berlebihan. Hal ini terjadi karena siswa beranggapan dengan bermain *game online* mereka akan merasa lebih baik tanpa

mengetahui dampak dari kecanduan bermain *game online*. Kurangnya informasi mengenai dampak kecanduan *game online* yang diterima menjadi ancaman baginya, sehingga ia akan diliputi rasa cemas dan pikiran yang tidak rasional. Ini terlihat seperti pada artikel kelima dengan hasil akhirnya yaitu hasil perilaku yang ditunjukkan seperti siswa mulai mengubah aktivitas menjadi lebih positif, optimis, berpikir lebih rasional.

#### KESIMPULAN

Dari analisis artikel penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi konseling CBT merupakan terapi yang populer dan umum digunakan untuk mengatasi masalah kecanduan. CBT dinilai efektif mengurangi kecanduan *game online* pada remaja usia 12 hingga 18 tahun. Konseling CBT juga dapat dikombinasikan dengan banyak teknik lain seperti ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) dan lain-lain jika hal ini memudahkan konselor dalam membantu klien. Dalam artikel yang dianalisis, kelompok sasaran konsultasi ditujukan kepada generasi muda yang masih bersekolah dan menunjukkan tanda-tanda kecanduan *game online*. Remaja lebih rentan terhadap kecanduan karena masa remaja merupakan masa perkembangan di mana seseorang menemukan jati dirinya dengan mencoba hal-hal baru. Banyak remaja bermain *game online* untuk menghilangkan *stress* tetapi

kemudian mengabaikan tanggung jawab dan aktivitas lainnya, sehingga mengarah pada perilaku yang tidak pantas. Tentu saja peran orang tua dan lingkungan juga turut menentukan keberhasilan konseling CBT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cognitive Behaviour Therapy Reduce Online Gaming Addiction in the Senior High School Students. (2010). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3).  
<https://doi.org/10.32583/pskm.v10i3.797>
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). GAMBARAN MOTIVASI BELAJAR SISWA YANG KECANDUAN GAME ONLINE. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 1.  
<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.2970>
- Narullita, D., & Yuniati, E. (2021). The Effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Acceptance Commitment Therapy (ACT) to Reduce of *Game online* Addiction in Adolescents. *SSRN Electronic Journal*.  
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3808409>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Pembronia Nona Fembi, Y. N. (2022). *Kecanduan Bermain Game online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewanbura Watublapi Kabupaten Sikka*.  
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.7124153>
- 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.  
<https://doi.org/10.24036/00263za0002>
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Tsani, U., & Nursalim, M. (2023).

*PENERAPAN COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU ADIKSI  
GAME ONLINE PADA PELAJAR DI  
KABUPATEN NGANJUK. 08.*

- Umam, K., & Muhid, A. (2021). SISI NEGATIF *GAME ONLINE* PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI ISLAM. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 153. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7071>
- Zees, M. P. D. A., & Luawo, H. P. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan *Game online* Di SMP 6 Kota Gorontalo. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 8(1), 27–34. <https://doi.org/10.52365/jnc.v8i1.420>