

## KECANDUAN GAME ONLINE: PENANGANANNYA DALAM KONSELING INDIVIDUAL

Sofyan Abdi<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Universitas Islam As-Syafi'iyah<sup>1</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>2</sup>

E-mail: [sofyanabdi.fkip@uia.ac.id](mailto:sofyanabdi.fkip@uia.ac.id)

### Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:

November 2020

Published:

Juni 2020

### Abstract

*This study aims to describe the application of individual counseling services to counsees who are addicted to online games. The object of this study is a 19-year-old man who lives in the Bekasi area. This problem is researched using a qualitative approach with the type of case study research. The data were collected through interviews, observation and documentation. The data collected is descriptive qualitative using an interactive analysis model. The results of the research are presented through the dynamics of BMB3 in individual counseling services carried out in several stages, including: (1) Delivery; (2) Scoping; (3) Interpretation; (4) Development; (5) Assessment. The application of individual counseling is directed towards structured positive behavior that is seen through the process of thinking, acting, acting and being responsible for oneself. The results of this study indicate that individual counseling with the concept of BMB3 is effective for the problem of online game addiction.*

**Keywords:** *Online Gaming Addiction, Individual Counseling.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan konseling Individual pada konseli yang mengalami kecanduan game online. Objek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 19 tahun yang tinggal di daerah Bekasi. Permasalahan ini diteliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data penelitian dikumpulkan melalui kegiatan observasi dan wawancara. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian disajikan melalui dinamika BMB3 dalam layanan konseling Individual dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain: (1) Pengantaran; (2) Penjajakan; (3) Penafsiran; (4) Pembinaan; (5) Penilaian. Penerapan konseling Individual diarahkan kepada perilaku positif terstruktur yang dilihat melalui proses berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab pada diri konseli. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Individual dengan konsep BMB3 efektif untuk menangani permasalahan kecanduan game online.

**Kata Kunci:** Kecanduan Game Online, Konseling Individual.

## PENDAHULUAN

Dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan signifikan di semua lini kehidupan, termasuk di dalamnya perkembangan game online yang sangat pesat saat ini. Dalam sepuluh tahun terakhir, perkembangan game online di Indonesia mengalami kemajuan yang sangat pesat. ini didasarkan dari data

Menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta gamer (56% di antaranya laki-laki) di Indonesia, yang membelanjakan total US\$ 880 juta. Jumlah pemain game Indonesia terbanyak di Asia Tenggara, yang bermain game di telepon pintar, personal computer dan laptop, serta konsol. Selain itu ditemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Lalu, dengan analisis statistik, didapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia (WHO tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, bagaimana “gamer” Indonesia bisa sembuh?, 2018).

Perusahaan Verizon (CNN Indonesia, 2020) menyatakan persentase pengguna game online selama pandemi

virus corona yang mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna video game meningkat 75 persen selama jam sibuk. Verizon mengatakan peningkatan terjadi karena ratusan juta orang diimbau tetap berada di dalam rumah guna mencegah penyebaran Covid-19. Sehingga, banyak orang memilih bermain game untuk mengisi waktu luangnya selama di rumah.

Melansir Tech Crunch (CNN Indonesia, 2020) plat distribusi game Steam mencatat rekor pengguna game dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Jumlah tersebut tanpa dukungan rilis game baru yang pada umumnya mendorong kenaikan pengguna. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, di antaranya mobile phone (96%), smartphone (94%), non-smartphone mobile phone (21%), laptop atau komputer desktop (66%), table (23%), konsol game (16%), hingga virtual reality device (5,1%).

Data tersebut di atas perlu untuk menjadi perhatian di kalangan akademisi dan praktisi pendidikan khususnya bimbingan dan konseling agar dapat memformulasikan pelaksanaan layanan yang sesuai dengan maraknya penggunaan game online di Indonesia karena salah satu konsekuensi dari maraknya game online adalah kecanduan game online.

Melihat dampak yang merugikan dari kecanduan game online, maka individu-individu diharapkan mampu mengontrol penggunaan game online, sehingga waktu yang ada bisa melakukan aktifitas yang bermakna, salah satunya adalah aktifitas belajar, sosial, dan karir.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan pada SMP N 4 Padang bahwa responden yang mengalami perilaku kecanduan game online tingkat sedang 156 responden (78%) dan kecanduan game online tingkat ringan sebanyak 44 responden (22,0%) (Sari, 2012).

Kecanduan game online adalah gangguan kontrol impulsive dengan penggunaan game online yang berlebihan dan tidak normal, kecanduan adalah perilaku yang berulang-ulang yang tidak sehat dan atau merusak diri sendiri dimana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Yee, 2002). Begitu juga (Griffiths, 2005) menambahkan bahwa proses dan keterlibatan dalam perilaku kecanduan termasuk kedalam spektrum yang parah dan penyalahgunaan. Kecanduan game online ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain game secara berlebihan dan berdampak negatif pada pelakunya (Weinstein, 2010). Kecanduan game online sama halnya seperti kecanduan alcohol (Young, 1998).

Kecanduan video game sebagai kecanduan seperti masalah perilaku yang

menyebabkan hilangnya kontrol, peningkatan konflik, keasyikan dengan game, pemanfaatan permainan untuk tujuan mengatasi suasana-hati, dan gejala penarikan jika gamer dipaksa untuk berhenti (Van Rooij, 2011). Kecanduan komputer atau permainan video adalah penggunaan berlebihan atau kompulsif terhadap komputer dan video game yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Weinstein, 2010).

Kecanduan game online ini adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Fitri et al., 2018). jadi memang kecanduan pada penggunaan game online adalah ketergantungan seseorang/individu secara berlebihan terhadap penggunaan game online yang dilakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu.

Kecanduan juga bisa dipandang sebagai keterlibatan terus-menerus dengan sebuah zat atau sebuah aktivitas meskipun zat atau aktifitas tersebut mengakibatkan konsekuensi yang negatif. Pada awalnya individu akan hanya mencari kenikmatan dan kepuasan lalu pada akhirnya zat dan atau aktivitas itu sulit untuk tidak

dilakukan. Kecanduan game online memiliki sebuah gejala ketergantungan kearah psikologis yang tidak normal, misalnya bisa mengarah kepada ketergantungan seperti perjudian, pornografi dan kekerasan.

Saat ini game online sudah tidak asing lagi bagi seluruh kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring dengan kemajuan teknologi, game online menawarkan hal-hal yang baru dan cukup menggoda para pemainnya. Apalagi saat ini sedang tren bermain game online, seperti Mobile Legend, AOV, PUBG, FreeFire, Dota dan game online lainnya.

Aktivitas bermain selalu ada dalam sejarah manusia dan Internet telah muncul sebagai taman bermain yang semakin dihuni oleh para gamer. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil pemain game Internet mengalami gejala yang secara tradisional dikaitkan dengan kecanduan terkait zat, termasuk modifikasi suasana hati, toleransi, dan identitas diri (Kuss & Griffiths, 2012).

Melalui layanan konseling dengan berbagai format, misalnya Individual, klasikal dan kelompok dapat memberi pengetahuan kepada individu tentang sebab maupun akibat dari game online, lalu kemudian memberikan pemahaman untuk menggunakan waktu yang cukup dan teratur untuk bermain kepada

individu. Sehubungan dengan proses penanganan kecanduan game online melalui layanan konseling, maka upaya yang dapat dilakukan Konselor terhadap individu dalam fungsi bimbingan dan konseling adalah dengan upaya pencegahan (preventif) dan upaya penyembuhan (kuratif).

Upaya Penyembuhan adalah fungsi yang berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada anak yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Dalam hal ini pada anak yang kecanduan game online. Usaha yang dilakukan yaitu dengan bantuan yang diberikan pada anak selama dan setelah individu mengalami kecanduan game online, dengan maksud agar individu yang kecanduan game online dapat terbebaskan dari kesulitan.

Dalam rangka pemberian bantuan yang diberikan secara sistematis kepada individu yang kecanduan game online, layanan yang cocok dan sesuai menangani permasalahan ini adalah layanan Individual atau juga disebut layanan perorangan dengan dinamika BMB3. Konseling Individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli.

Layanan perorangan/individual sering dianggap sebagai jantung hatinya pelayanan konseling, itu artinya konseling perorangan sering kali merupakan layanan esensial dan puncak paling bermakna dalam pengentasan masalah yang dialami oleh konseli dan seorang ahli dalam hal ini merupakan konsep utama yang harus mampu konselor terapkan secara sinergis dengan berbagai pendekatan teknik dan asas-asas konseling. Dalam pelaksanaan layanan konseling Individual diyakini akan mampu juga dengan cara yang lebih mudah menyelenggarakan jenis-jenis layanan lain dalam keseluruhan spektrum layanan konseling (Prayitno, 2018).

Konseling Perorangan atau KP merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan Interaksi langsung antara konseli dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli, bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi konseli; titik bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan yang dialami konseli, namun juga konseling Individual ini bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah titik. Prayitno

menambahkan layanan konseling perorangan adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh (Prayitno, 2018)

BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) merupakan pancaran dari pancadaya yang diharapkan terus berdinamika, bergulir dan mengalir serta berkembang demi kehidupan yang efektif sehari-hari (KES), kemajuan dan kemartabatan manusia setinggi-tingginya (Prayitno, 2018). berpikir merupakan upaya untuk menjadi cerdas; merasa agar dapat terselenggara secara terkemas; bersikap agar terselenggara dengan penuh mawas; bertindak agar terselenggara secara tangkas; dan bertanggung jawab agar terselenggara secara tuntas (Prayitno, 2018).

Dalam layanan konseling Individual dengan dinamika BMB3 ini konselor diharapkan harus mampu memberikan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara terbuka. Dalam suasana seperti ini diharapkan konseli memahami kondisi dirinya sendiri lingkungannya dan permasalahan yang dialami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah yang dialami.

Hasil ini akan mengarahkan dan menggerakkan konseli untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan

penyelesaian terhadap kekurangan kelemahan ataupun masalah yang dihadapi oleh konseli yang kaitannya dengan permasalahan kecanduan game online, konselor sebagai pemberi layanan harus mampu memberikan dorongan dan kepercayaan terhadap konseli agar konseling mampu dan mau menceritakan apa yang dialami dan apa yang dilakukan selama ia mengalami kecanduan game online dengan dinamika berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3).

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yaitu salah satu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala tertentu secara rinci dan mendalam. "The case study approach can provide some information as well, but most often it lacks experimental control, which confounds even tentative conclusions" (Hepper et al., 2008). Dengan Studi kasus dapat memberikan beberapa informasi yang dibutuhkan peneliti, saat peneliti memiliki sedikit kontrol atas sebuah kejadian dan situasi.

Kegunaan pendekatan penelitian kualitatif didasarkan atas pertimbangan bahwa untuk menangani masalah

penggunaan game online atau addiction online game perlu pelaksanaan layanan konseling yang terstruktur fokus dan sistematis sehingga masalah yang dialami yang berkaitan dengan kecanduan game online dapat digali secara mendalam dan komprehensif alasan lain mengapa peneliti menggunakan studi kasus yaitu karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman atau gambaran pelaksanaan layanan konseling Individual untuk menangani kecanduan game online dan juga untuk menggali lebih dalam karakteristik individu yang mengalami kecanduan game online. Metode ini digunakan untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya (Winkel, 2005).

Dalam penelitian ini, studi kasus yang digunakan diarahkan dalam penanganan kasus. Penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) follow up atau tindak lanjut (Supriyo, 2008)

Penelitian ini berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subyek yang diteliti. Dalam hal ini peneliti akan mengungkap kasus secara lebih mendalam

yang dialami oleh siswa melalui wawancara yang selanjutnya akan dilakukan penanganan kasus dengan menggunakan konseling individual untuk membantu menangani masalah yang berkaitan dengan kecanduan game online yang tinggi.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang selanjutnya menganalisis “proses” pelaksanaan konseling individual juga sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individual dilaksanakan. Penilaian hasil konseling yang digunakan yaitu dengan menggunakan penilaian segera (*laisseg*) dan penilaian jangka pendek (*laijapen*) dengan memperhatikan hasil konseling yang mengarah kepada konsep arah konseling dari Prof. Prayitno yaitu BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab) yang didapat setelah melaksanakan atau mengikuti kegiatan konseling Individual dari konselor.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan konseling Individual untuk menangani kecanduan game online dapat kita mulai dari proses tahap demi tahap dalam pelayanan, yaitu sebagai berikut:

### **1. Tahap Pengantaran (*Introduction*)**

Pada tahap ini, peneliti selaku konselor menerima konseli dengan hangat

dan apa adanya. Setelahnya konselor meyakinkan dan membuat Konseli untuk bisa memiliki rasa aman dan nyaman berngemukakan masalahnya dengan terbuka bersama konselor. Setelah itu konselor meyakinkan Konseli untuk jangan ragu menceritakan apa yang dialami tanpa takut dan tidak percaya, dan juga meyakinkan bahwa dengan proses konseling ini akan membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya. Konselor pun tak lupa menanyakan kesiapan Konseli.

### **2. Penjajakan (*Investigation*)**

Pada tahap penjajakan, konselor berupaya untuk menjajaki hal-hal yang menyangkut permasalahan konseli. Hasil dari tahap penjajakan tersebut yaitu:

- a. Dikaji tentang waktu bermain yang dihabiskan konseli dalam 1 hari, terungkap konseli bisa bermain hingga 6-8 jam perharinya.
- b. Dikaji tentang apa yang membuat konseli ingin bermain game, terungkap bahwa konseli ingin meraih penghargaan dari game yang dimainkan.
- c. Dikaji dari lingkungan rumah terungkap bahwa konseli lebih sering menghabiskan waktu dikamar menyendiri dengan handphonenya.
- d. Dikaji dari lingkungan keluarga terungkap bahwa Ibu konseli sering

mencoba mengingatkan tetapi konseli tidak memperdulikan.

- e. Dikaji dari lingkungan pertemanan terungkap bahwa konseli hanya memiliki 1 teman dekat dan terungkap juga bahwa konseli seorang yang cukup pendiam dan penyendiri.
- f. Dikaji dari kesibukan orang tua konseli, terungkap bahwa orang tua konseli sangat sibuk, dan konseli sering kali hanya seorang diri dirumah.
- g. Dikaji tentang fasilitas bermain game, terungkap bahwa konseli memiliki semua fasilitas game di rumahnya, seperti: wifi, komputer, laptop dan handphone khusus gaming.
- h. Dikaji tentang apa saja yang menjadi kekhawatiran konseli saat penyakit kecanduan *game online*, terungkap bahwa konseli khawatir kalau dirinya akan larut dan kehilangan kehidupan sosial karena tidak memiliki teman, dan tidak mampu bersosialisasi dengan baik dihadapan orang lain.

### 3. Penafsiran (*Interpretation*)

Pada tahap ini konselor menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap peninjauan. Hasil penafsiran yang telah dilakukan terkait tujuan perubahan dalam konseling yaitu:

- a. Konseli dapat memiliki pemahaman tentang tindakan yang dilakukan

untuk mereduksi atau menurunkan kecanduan game online yang dialami.

- b. Konseli dapat memilih perilaku positif untuk menyikapi situasi dan kondisi dalam kegiatannya sehari-hari.
- c. Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman mengenai cara mengelola waktu dengan baik
- d. Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman tentang bersikap dengan kebiasaan yang bermanfaat untuk mengembangkan diri.

### 4. Pembinaan (*Intervention*)

Pada tahap ini, konselor mengajukan alternatif solusi dari permasalahan konseli yaitu dengan menerapkan konseling individual dengan konsep BMB3 dengan cara sebagai berikut:

- a. Diajak konseli agar memiliki keyakinan bahwa mampu mengatur hidup menjadi lebih teratur dan mampu mengelola waktu dengan positif
- b. Diajak konseli agar menumbuhkan aktifitas yang tidak sia sia dan lebih positif
- c. Diajak konseli agar konseli menghilangkan kebiasaan bermain handphone secara berlebihan dan menggunakan handphone dengan sebaik mungkin

### 5. Penilaian (*Inspection*)

Konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama konseli dengan menggunakan laiseg (penilaian segera) dan juga laijapen (penilaian jangka pendek).

Dengan hasil seperti berikut:

- a. Acuan: konseli memiliki pemikiran dan perlakuan mengontrol perilaku kecanduan terhadap game online
- b. Kompetensi: konseli memiliki kemampuan untuk memiliki cara baru dan pemahaman baru terhadap penggunaan waktu yang baik
- c. Usaha: Konseli akan berusaha untuk tidak mengikuti semua keinginan hati agar bermain game online.
- d. Rasa: Konseli merasa senang dan lega setelah mengikuti proses konseling
- e. Kesungguhan: Konseli akan bersungguh-sungguh dan berusaha untuk mengurangi kecanduannya terhadap game online.

Berdasarkan penilaian yang terjadi, konseli secara umum merasa lega karena dapat mengetahui cara pandang dan perilaku positif yang terarah dan dikuatkan konsep berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang positif dan terstruktur.

Hasil penelitian terhadap konseli laki-laki dan berusia 19 tahun, menunjukkan bahwa konseli dapat mengembangkan BMB3 dalam dirinya yaitu sebagai berikut:

1. Berpikir: konseli dapat berpikir bahwa aktifitas kecanduan yang ia lakukan merupakan sesuatu yang berbahaya yang berakibat pada kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu (KES-T).
2. Merasa: Konseli dapat merasakan suasana dan kondisi yang lebih tenang dikarenakan penambahan wawasan positif dan pengelolaan perasaan ketergantungan terhadap perasaan negatif yang muncul karena bermain game online setelah mengikuti kegiatan konseling Individual.
3. Bersikap: konseli mampu bersikap dan memilih kegiatan yang positif untuk mengisi hari-hari yang biasa digunakan untuk bermain game agar durasi bermain game mampu di turunkan.
4. Bertindak: konseli akan mengurangi bermain game, dengan mematikan handphone ketika ia sedang ingin sekali bermain dan melakukan aktifitas sosial seperti berolah raga dan berkumpul bersama teman-teman.
5. Bertanggungjawab: konseli berkomitmen untuk melawan kecanduannya dengan berikir positif dan melakukan kegiatan-kegiatan positif, seperti olah raga

dan berdiskusi bersama teman-teman.

Berdasarkan hasil layanan konseling Individual ini dapat dilihat bahwa konseli yang mengalami gangguan game online mampu untuk merubah perilakunya ke arah yang positif, perkembangan ini diarahkan melalui proses kognitif sehingga dari wawasan dan pemahaman yang didapat konseli akhirnya mengerti dan memahami bahaya dari kecanduan game online atas dasar kesadaran sendiri dan tanpa paksaan dari siapapun termasuk konselornya.

### **Pembahasan**

Perubahan yang terjadi dalam dinamika berpikir siswa mampu menunjukkan bahwa arah perubahan pertama yang harus dilakukan konselor adalah mengembangkan arah pikiran konseli ke arah yang positif dengan menunjukkan perbandingan aktifitas lain sebagai acuannya.

Perubahan cara berpikir di awal sangat penting. Siswa atau remaja membutuhkan bantuan dalam mengurangi/menghilangkan tingkat kesenangan yang berlebihan ketika bermain game online yang mereka lakukan. Kesenangan berlebihan ketika bermain game online yang dialami siswa didasari oleh kognitif negatif yang dialami siswa. Kognitif negatif yang dialami

berupa sebuah harapan yang ingin dicapai ketika bermain game online, keyakinan dan kesalah pahaman dalam menanggapi keberadaan game online. Kognitif negatif siswa selanjutnya diidentifikasi dan diubah menjadi positif (Persada et al., 2017).

Setelah perbahan pada proses berpikir, penelitian ini selanjutnya mengembangkan perasaan positif yang dimiliki konseli untuk mengembangkan diri dan menurunkan kesenangan berlebihan terhadap game online perasaan yang berlebihan itu telah membawa konseli ke arah ketergantungan yang berlebih dan poin “merasa” harus ditangani dengan baik oleh konselor/guru BK. Hal ini sejalan dengan pendapat (Wu et al., 2013) yang menyebutkan dalam tulisannya bahwa karakteristik kecanduan game online meliputi perasaan waktu yang terdistorsi, perasaan terkendali, tujuan, dan hilangnya kesadaran diri.

Terapi perilaku digunakan untuk mempelajari kembali caranya menggunakan Internet, seperti penggunaan online yang positif dan penggunaannya dikontrol untuk hal-hal positif (Young, 2007). Sejalan dengan itu dalam penelitian ini pengembangan dan arahan konseli untuk berperilaku positif dengan menunjukkan sikap, tindakan dan bertanggung jawab yang positif untuk membantu mengurangi kecanduan game

online yang dialami konseli itu sendiri, perubahan positif antara ketiga unsur ini menjadi puncak dari perubahan atau usaha yang akan dilakukan oleh konseli dalam mengurangi kecanduan game online. Sikap positif, tindakan yang terarah dan tanggung jawab yang dipilih untuk mengurangi kecanduan yang dialami sejalan dengan perubahan cara berpikir dan perasaan yang telah di miliki sebelumnya.

Dari hasil penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat efek psikologis ekstrem pada konseli, yang perlu dilakukan adalah dengan mengelola BMB3 konseli agar konseli mampu mengelola kegiatan sehari-harinya dengan optimal dan mengarah pada perkembangan positif yang terstruktur.

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Pada saat anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membentuk perilaku pada anak. Meskipun dari pihak keluarga tidak mengenalkan *game online*, jangan kaget jika tiba-tiba anak sudah bisa dan lebih piawai memencet *stick* atau *keyboard* untuk bermain *game online*.

Perilaku positif terstruktur sebagaimana yang ditunjukkan oleh konseli dengan memahami aktifitas positif seperti berpikir positif, mengurangi durasi bermain *game online*, serta lebih sering melakukan aktifitas positif lainnya seperti belajar, melakukan olah raga dan berkumpul bersama teman-teman, dan ini merupakan sebuah tujuan dan target khusus yang spesifik aktual/faktual yang terjadi dan menjadi tujuan serta capaian yang di dapat dalam layanan konseling Individual secara berkelanjutan.

## **SIMPULAN**

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah dalam pelaksanaannya konseling Individual dengan dinamika BMB3 adalah salah satu intervensi dalam konseling yang efektif dan efisien untuk digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan yang diakibatkan game online. Konseling Individual digunakan secara efektif dan efisien untuk membantu konseli memilih pemikiran dan perilaku terstruktur yang positif atas kondisi permasalahan yang dihadapi. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan konsep penilaian lain seperti religiulitas terhadap kecanduan game online yang dialami konseli.

## DAFTAR PUSTAKA

- CNN Indonesia. (2020). *Pengguna Gim Online Meningkat 75 Persen Kala Corona*.
- 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*, 4(3), 211–219.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Hepper, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research Design In Counseling* (Third Edit). Thomson Brooks/Cole.
- WHO tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, bagaimana “gamer” Indonesia bisa sembuh?, (2018).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Persada, G. A., Hafina, A., & Nurhuda, N. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 79–92.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Pers.
- Sari, A. (2012). Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp N 4 Padang. In *Document Repository Universitas Andalas*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Cv. Nieuw Setapak.
- Van Rooij, A. (2011). *Online video game addiction: Exploring a new phenomenon*.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction—a comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276.
- Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wu, T. C. (Emily), Scott, D., & Yang, C. C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203–217.
- Yee, N. (2002). Understanding MMORPG addiction.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679.