

---

---

**PENERAPAN CBT DAN ACT DALAM MENURUNKAN TINGKAT  
KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA  
DI KABUPATEN BUNGO**

**Dewi Narullita<sup>1\*</sup>, Erni Yuniati<sup>2</sup>, Triyana Harlia Putri<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Setih Setio Ma. Bungo

<sup>2</sup>D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Setih Setio Ma. Bungo

<sup>3</sup>S1 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

\*Email korespondensi : [dewidedi58@gmail.com](mailto:dewidedi58@gmail.com)

**Submitted :06-12-2021, Reviewed:02-07-2022, Accepted:14-10-2022**

**DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v7i3.744>**

**ABSTRACT**

*Game online are a popular entertainment among children and adolescents. Playing game online too often can lead to addiction. Adolescents are mostly to game online addiction. Game online addiction has a negative impact, to physical, psychological, social, achievement, economic, etc. Therefore, game online addiction in adolescents needs to be overcome, one of which is by providing Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Acceptance Committed Therapy (ACT). This study aims to determine the effect of CBT and ACT in reducing the level of game online addiction among adolescents in District Bungo. The research design was a quasi experimental pretest and posttest with control group. Sampling was done by purposive sampling technique, namely as many as 54 people and classified into 27 people (intervention group) and 27 people (control group). The instrument used in this study was the Game Addiction Scale (GAS). The results of the paired t test showed that the average game online addiction in the intervention group at pre-test was 65.59 and at post-test was 47.26, with p value = 0.000. This shows that there is a significant difference in the conditions of game online addiction after being given CBT and ACT in the intervention group. The application of CBT and ACT is recommended for overcoming game online addiction in adolescents.*

**Keywords :** *Game Online; Cognitive Behaviour Therapy, Acceptance Commitment Therapy*

**ABSTRAK**

*Game online adalah sumber hiburan yang populer dikalangan anak dan remaja. Bermain game online terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan. Remaja paling banyak yang mengalami kecanduan game online. Kecanduan game online memiliki dampak yang buruk, baik fisik, psikologis, sosial, prestasi, ekonomi, dll. Oleh Sebab itu, kecanduan game online pada remaja perlu diatasi salah satunya dengan pemberian terapi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dan Acceptance Commitmen Therapy (ACT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh CBT dan ACT dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada remaja di Kab. Bungo.*

*Desain penelitian ini adalah quasi experiment pretest and posttest with control group. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 54 orang dan diklasifikasikan menjadi 27 orang (kelompok intervensi) dan 27 orang (kelompok kontrol). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Game Addiction Scale (GAS). Hasil uji paired t test didapatkan rata-rata kecanduan game online pada kelompok intervensi saat pre-test sebesar 65,59 dan saat post-test sebesar 47,26, dengan nilai p value = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna kondisi kecanduan game online setelah diberikan CBT dan ACT pada kelompok intervensi. Penerapan CBT dan ACT direkomendasikan untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja.*

**Kata Kunci :** *Game Online; Cognitive Behaviour Therapy, Acceptance Commitment Therapy*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini perkembangan teknologi sangat cepat terutama di bidang hiburan yang salah satunya permainan (Amanda, 2016). Individu dapat melakukan permainan bersama orang lain di depan monitor/komputer yang memiliki koneksi internet tanpa harus keluar rumah yang disebut dengan *game online* (Harsono, 2014). *Game online* adalah sumber hiburan yang populer di kalangan anak dan remaja. Terlalu sering bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan.

Menurut *World Health Organization* (2016), diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Penduduk Indonesia pada tahun 2019 pada semua usia berjumlah 267 juta orang, dari data tersebut remaja yang berusia 10-14 tahun berkisar 8,6%, usia 15-19 tahun berkisar 8,3% (BPS, 2020).

Remaja adalah penduduk dengan usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun

intelektual. Sifat khas remaja yaitu keingintahuan yang besar, menyukai petualangan/tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang memunculkan berbagai permasalahan, sehingga membutuhkan perhatian, penanganan dan penjelasan yang khas dalam mendalaminya (Apriyeni, 2019). Penelitian Raheel (2014) dalam Putri (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 20% remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental dan masalah perilaku. Saat ini, remaja paling banyak yang mengalami kecanduan *game online* (Krossbakken et al., 2018). Remaja dipandang sebagai tahap kehidupan yang rentan terhadap kecanduan salah satunya adalah kecanduan *game online* (Torres-Rodríguez et al., 2018).

Menurut statistik, saat ini ada sekitar 2,6 miliar populasi *game* di dunia (Lin, 2018). Angka kejadian *game online* di dunia diperkirakan 8,5% di Negara Cina, AS, Jepang, Korea Selatan, Jerman, Inggris, Prancis, Spanyol, Kanada, dan Italia (Masya & Candra, 2016). Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya & Suteja (2013),

mengungkapkan 10,15% remaja di Indonesia mengalami kecanduan *game online*. Pada tahun 2016, di Indonesia aktivitas bermain *game online* berkisar 44,10% dan pada remaja berusia 10-24 tahun berkisar 18,40%. Angka kejadian kecanduan *game online* terus meningkat sehingga Indonesia berada di urutan ke-6 dengan persentase 112,6% pada tahun 2017 (APJII, 2016).

WHO (2018) dikutip dalam (Lin, 2018) telah memasukkan kecanduan *game online* yang disebut *Internet Gaming Disorder (IGD)* yang tercatat dalam *draft beta 11<sup>th</sup> International Statistical Classification Of Disease (ICD)*. Para ahli pun menyetujui, karena *game online* akan menjadi bahaya apabila sudah masuk tahap kecanduan. Secara umum, indikator kecanduan *game online* tersebut terjadi dalam waktu 12 bulan berturut-turut, serta mempengaruhi fungsi sosial penderita (Lin, 2018). Seperti kecanduan pada zat, pemain *game online* terbiasa untuk menghabiskan waktunya untuk duduk dan bermain di depan layar monitor dalam waktu lama dan mengabaikan aktivitas lainnya (Kök Eren & Örsal, 2018).

Menurut (Syahrani, 2015), faktor-faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan akan *game online*, diantaranya karena : tersedianya fasilitas bermain *game online*, pengaruh lingkungan, adanya rasa keingintahuan tentang jenis *game* dan keinginan besar untuk memainkannya. Soleman (2009), melihat Sebagian besar *game online* hampir selalu berdampak negatif baik secara sosial, psikis dan fisik sehingga menyebabkan munculnya kecanduan bermain *game online*.

Beberapa dampak negatif dari *game online*, yaitu : hubungan sosial yang buruk (menarik diri dari lingkungan, berperilaku buruk terhadap keluarga, dan melakukan tindakan kriminal); kesehatan (kurang

istirahat, makan tidak teratur, sakit kepala, sakit pada punggung, ketegangan pada mata); kecemasan (phobia sosial; depresi); kesendirian, prestasi di sekolah menurun (ketidakhadiran; *dropout*, kesempatan berprestasi berkurang); dan pada pekerjaan (kehilangan pekerjaan, kesempatan berkarir kurang) (Santoso dan Purnomo, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, masalah yang dialami remaja yang kecanduan *game online* adalah gangguan fisik, lupa waktu, masalah keuangan, dan pola hidup yang tidak teratur (Wiguna, G, Y & Herdianto, Y, 2018).

Sedangkan, menurut penelitian (Amanda, 2016), bahwa dengan semakin seringnya bermain *game online* dan terus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya akan mengakibatkan sikap yang agresif pada remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi gangguan mental emosional di Provinsi Jambi pada umur  $\geq 15$  tahun sebanyak 3,6% dan yang mengalami depresi sebanyak 1,8 %.

Oleh sebab itu, dengan semakin banyaknya dampak negatif dari kecanduan *game online* dan angka kejadiannya terus bertambah di seluruh dunia termasuk di Indonesia maka dibutuhkan penanganan dalam mengatasi kecanduan *game online*. Salah satu intervensi keperawatan jiwa yang dapat membantu dalam penanganan kecanduan *game online* adalah dengan pemberian *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*.

CBT merupakan merupakan terapi yang mengintegrasikan modifikasi perilaku melalui pendekatan restrukturisasi kognitif (Martin, 2010). Menurut Rosenvals (2012) dikutip dalam Arjadi, (2012), CBT mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi

atau perasaan negatif. Pelaksanaan CBT terbagi menjadi 5 (lima) sesi, yaitu : Sesi 1 melakukan pengkajian terhadap pikiran dan perilaku negative, sesi 2 pemberian terapi kognitif, sesi 3 pemberian terapi perilaku, sesi 4 evaluasi terapi kognitif dan perilaku, sesi 5 kemampuan merubah pikiran negatif dan perilaku maladaptif untuk mencegah kekambuhan.

Sedangkan, ACT merupakan terapi dengan menggunakan penerimaan psikologi sebagai strategi koping dalam mengatasi masalah (Varcarolis, 2010). Individu akan dilatih untuk berkomitmen dan berperilaku dalam hidupnya berdasarkan nilai yang dipilihnya. Pelaksanaan ACT terbagi menjadi 4 (empat) sesi), yaitu : sesi 1 mengidentifikasi kejadian, pikiran, perasaan dan dampak, sesi 2 mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman, sesi 3 berlatih menerima kejadian, dan sesi 4 memiliki komitmen dan mencegah kekambuhan.

Peran perawat jiwa disini sangat penting untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. Perawat dalam melakukan CBT dan ACT dapat membantu remaja meghilangkan pikiran akan kecanduan *game online*, mengarahkan remaja untuk melakukan perilaku yang lebih positif serta melatih remaja untuk memiliki komitmen yang baik dalam menghilangkan kecanduan *game online*. Dengan pemberian terapi CBT dan ACT, akan membantu remaja untuk lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga bisa lebih produktif dari pada hanya bermain *game online*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti kepada 15 orang remaja di Kab. Bungo, didapatkan 12 orang remaja mengalami kecanduan *game online* dan sebanyak 3 orang tidak mengalami kecanduan *game online*. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* tersebut mengatakan lebih senang bermain

*game online* dari pada melakukan aktivitas lain. Rata-rata frekuensi remaja bermain *game online* adalah 6-8 jam/hari. Remaja juga mengatakan sangat sulit untuk menghilangkan rasa kecanduan bermain *game online* tersebut.

Berdasarkan latar belakang, fenomena diatas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Kab. Bungo”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian “*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*” dengan intervensi terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Penelitian ini membandingkan dua kelompok remaja yang mengalami kecanduan *game online*, yaitu kelompok intervensi (Kelompok yang diberikan terapi *CBT dan ACT*) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan terapi *CBT dan ACT*).

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Bungo yaitu pada Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I. 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. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Game Addiction Scale* yang dikembangkan oleh Lemmens, JS et al (2009).

Tahap awal, peneliti melakukan *pre-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk melakukan pengukuran kondisi kecanduan *game online* pada remaja. Kemudian, pada kelompok intervensi peneliti memberikan terapi CBT sebanyak 5 (lima) sesi dan ACT sebanyak 4 (empat) sesi. Masing-masing sesi dilaksanakan dengan waktu 30-45 menit. Sedangkan kepada kelompok kontrol tidak diberikan terapi. Setelah 1 bulan dilakukannya CBT

dan ACT, kemudian peneliti melakukan *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil dalam penelitian ini membahas tentang kondisi kecanduan *game online* pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan CBT dan ACT dan sesudah diberikan CBT dan ACT.

**Tabel 1. Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Sebelum Dilakukan CBT dan ACT**

Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	SE	p value
Kecanduan <i>Game Online</i>	Intervensi	27	65.59	1.507	2.214	0,823
	Kontrol	27	66.26	10.181	1.959	
<b>Total</b>		<b>54</b>				

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata skor kecanduan *game online* pada kelompok intervensi 65.59 dengan standar deviasi 11.507. Rata-rata skor kecanduan *game online* pada kelompok kontrol berdasarkan tabel diatas berada pada 66.26 dengan standar deviasi 10.181

Hasil analisis statistik didapatkan bahwa kondisi kecanduan *game online* pada kedua kelompok tersebut mempunyai kesetaraan yang sama atau homogen ( $p \text{ value} \geq \alpha 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kondisi kecanduan *game online* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**Tabel 2. Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Setelah Dilakukan CBT dan ACT**

Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	SE	p value
Kecanduan <i>Game Online</i>	Intervensi	27	47.26	21.992	4.232	0,000
	Kontrol	27	65.22	11.823	2.275	
<b>Total</b>		<b>54</b>				

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata perubahan kondisi kecanduan *game online* pada kelompok intervensi yang mendapat CBT dan ACT adalah 47.26 dengan standar deviasi 21.991, sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak mendapatkan CBT dan ACT rata-rata

perubahan kondisi kecanduan *game online* adalah 65.22 dengan standar deviasi 11.823

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,000$ , hal ini berarti ada perbedaan yang bermakna rata-rata perubahan kecanduan *game online* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

**Tabel 3. Pengaruh CBT dan ACT Dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja**

Jenis Kelompok	Variabel Kecanduan Game Online	Mean	SD	SE	<i>p value</i>
Intervensi	Sebelum	65.59	11.507	2.214	0.000
	Sesudah	47.26	21.992	4.232	
	Selisih	18.33	13.596	2.617	
Kontrol	Sebelum	66.26	10.181	1.959	0.383
	Sesudah	65.22	11.823	2.275	
	Selisih	1.04	6.073	1.169	

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa rata-rata skor kecanduan *game online* pada kelompok intervensi sebelum diberikan CBT dan ACT 65.59 dengan standar deviasi 11.507. Pada kondisi kecanduan *game online* sesudah diberikan CBT dan ACT mengalami penurunan dengan rata-rata 47.26 dengan standar deviasi 21.992.

Berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai *p value* = 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara kondisi kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian CBT dan ACT pada kelompok intervensi. Rata-rata skor kecanduan *game online* pada kelompok kontrol sebelum diberikan CBT dan ACT adalah 66.26 dengan standar deviasi 10.181. Pada kondisi kecanduan *game online* sesudah diberikan CBT dan ACT didapatkan rata-rata 65.22 dengan standar deviasi 11.823. Berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai *p value* = 0.383 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara kondisi kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian CBT dan ACT pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### Kecanduan Game Online Pada Remaja Sebelum Terapi CBT dan ACT

Rata-rata skor kecanduan *game online* pada kelompok intervensi 65.59 sedangkan skor kecanduan *game online* pada kelompok kontrol adalah 66.26, serta tidak ada perbedaan kondisi kecanduan *game online* pada kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya angka kecanduan *game online* pada remaja, oleh sebab itu dibutuhkan penanganan yang lebih lanjut meningkat begitu banyaknya dampak negatif kecanduan *game online* tersebut.

Kecanduan *game online* merupakan perasaan yang sangat kuat sehingga menyebabkan individu ingin lagi dan lagi dalam bermain *game online* (Ulfa, 2017). Kecanduan *game online* dapat terlihat dari intensitas lama bermainnya. Vollmer, Randler, Horzum & Ayas (2014), mengatakan seseorang yang sudah kecanduan *game online* akan terus bermain dengan intensitas yang sering. Kecanduan merupakan suatu kondisi dimana perilaku yang tidak sehat yang terjadi secara terus menerus yang sulit untuk diakhiri (Griffiths, 2014; Phelan, 2018). Menurut Stuart (2016), kecanduan membuat individu tidak mampu untuk menghentikan kegiatan

tersebut sehingga mengakibatkan individu menjadi lalai terhadap kegiatan lainnya.

Banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami kecanduan *game online*, diantaranya karena faktor dari remaja itu sendiri, faktor keluarga dan lingkungan sosial. Remaja menganggap bahwa dengan bermain *game online*, adalah salah satu alternatif cara untuk menghilangkan stres, bosan ataupun kejenuhan dari kegiatan yang biasa dilakukannya. Faktor keluarga dalam hal ini adalah kurangnya kontrol orang tua dan fasilitas jaringan internet yang diberikan sangat memadai. Selanjutnya, faktor lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap kecanduan *game online* pada remaja, dimana saat Pandemi Covid-19 ini remaja lebih banyak berada dirumah dan proses pembelajaran dilakukan secara *online (daring)* sehingga remaja lebih banyak menggunakan *gadgetnya*, yang digunakan bukan hanya untuk menyelesaikan tugas sekolah/kuliah melainkan juga untuk bermain *game online*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Ulfa, 2017), yaitu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah karena suka, hoby, iseng, dan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan. Sedangkan menurut Ariantoro (2016), faktor penyebab kecanduan *game online* adalah karena jenis *game* yang tidak pernah membosankan, menghilangkan rasa bosan akibat kegiatan disekolah ataupun kegiatan lainnya. Menurut (Syahrani, 2015) salah satu faktor penyebab kecanduan *game online* adalah karena adanya ketersediaan fasilitas yang ada, pergaulan sosial, dan rasa keingintahuan untuk menguasai *game* tersebut. Penelitian

Menurut APA dalam DSM-5 IGD (*Internet Gaming Disorder*) dalam (Lin, 2018), individu yang mengalami kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap perilakunya, yaitu : mudah kehilangan

kendali, lebih toleransi dengan waktu yang lama untuk bermain *game*, dan menarik diri dari kehidupan sosial. Seperti kecanduan pada zat, pemain *game online* terbiasa untuk menghabiskan waktu untuk duduk dan bermain di depan layar monitor dalam waktu yang lama dan mengabaikan aktivitas lainnya. Apabila individu sudah asyik bermain *game online*, mereka akan merasa sedih dan gelisah jika tidak bermain, aktivitas sehari-hari diisi dengan bermain *game online*, individu tidak memiliki kemampuan untuk mengurangi kebiasaan bermain, hilangnya minat pada hobi lain, dan individu tetap bermain meskipun tahu akan mengalami masalah pada kehidupan psikososialnya, sering berbohong tentang lama waktu bermain, menganggap bahwa bermain *game online* merupakan cara untuk melarikan diri dari suatu masalah, dan tidak produktif dilingkungan sekolah atau pekerjaan.

Hasil penelitian ini, semakin mendukung penjelasan diatas, dimana pengalaman yang ditemui penulis terhadap remaja yang mengalami kecanduan *game online* di Kab. Bungo, ditandai dengan remaja berpikir untuk bermain *game online* setiap hari (98,1%), menghabiskan waktu luang untuk bermain *game online* (98,1%), merasa kecanduan *game online* (74,1%), menghabiskan lebih banyak waktu untuk permainan (100%), bermain lebih lama dari yang dimaksudkan (83,3%), tidak bisa berhenti setelah mulai bermain (92,6%), bermain *game* untuk melupakan kehidupan nyata (51,9%), bermain *game* untuk melepaskan kemarahan/stress (79,6%), merasa lebih baik jika sudah bermain *game* (98,1%), tidak ada orang yang berhasil untuk mencoba mengurangi *game online* (77,8%), tidak dapat mengurangi waktu permainan (96,3%), gagal saat mencoba mengurangi waktu permainan (96,3%), merasa tidak enak ketika tidak bisa bermain

(85,2%), menjadi marah ketika tidak bisa bermain (59,3%), menjadi stres ketika tidak bisa bermain (85,2%), berkelahi dengan orang lain atas waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* (51,9), mengabaikan orang lain (74,1%), berbohong tentang waktu yang dihabiskan untuk bermain (90,7%), mengabaikan kegiatan penting (94,4%), kurang tidur (94,4%), dan merasa buruk setelah bermain untuk yang lama (77,8%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sartika et al., 2020) bahwa hampir seluruh siswa bermain *game online* secara berlebihan, sehingga mereka kehilangan waktu tidur, bermain *game online* lebih lama dari waktu yang direncanakan, serta siswa menutupi jumlah lamanya waktu bermain *game online*.

### **Kecanduan Game Online Pada Remaja Setelah Terapi**

Nilai rata-rata kecanduan *game online* setelah diberikan CBT dan ACT pada kelompok intervensi adalah 47.26. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa adanya penurunan kondisi kecanduan *game online* pada remaja setelah diberikan CBT dan ACT. Sebagian besar remaja mengalami perubahan rasa keinginan untuk bermain *game online*, frekuensi dan intensitas untuk bermain *game online* juga sudah berkurang, dan mereka lebih banyak melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih positif seperti berinteraksi dengan keluarga dan teman sebaya, menyelesaikan tugas-tugas sekolah/kuliahnya dan remaja dapat menentukan apa yang terbaik bagi dirinya serta berkomitmen untuk melakukan apa yang sudah dipilihnya. Remaja juga memiliki komitmen ingin berhenti bermain *game online*.

Menurut Hurlock (2010), masa remaja merupakan masa dimana lekat dengan *stereotype* periode bermasalah, yang

membuat remaja mencoba hal-hal yang baru sehingga beresiko menjadi perilaku bermasalah. Jordan & Andersen (2016), juga mengatakan bahwa masa remaja adalah masa ketidakstabilan, dimana remaja cenderung mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru.

Oleh sebab itu, kecanduan *game online* pada remaja merupakan masalah yang perlu penanganan lebih lanjut, mengingat begitu banyaknya dampak negatif yang akan terjadi bagi perkembangan pada masa remaja. Penggunaan waktu yang sangat berlebihan dalam bermain *game online*, akan membuat remaja kehilangan minat terhadap sesuatu yang tidak terkait dengan *game online*. Hal tersebut, dapat membuat remaja akan sulit untuk mengatur waktu bermainnya sehingga remaja akan mengabaikan dunia nyata serta perannya sebagai remaja.

Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* pada remaja, gangguan kesehatan fisik, masalah mental, masalah prestasi akademik, masalah interaksi sosial dan masalah keuangan (King & Delfabbro, 2014). Berdasarkan hasil penelitian (Sartika et al., 2020), hampir seluruh siswa mengalami masalah akibat kecanduan *game online*, diantaranya yaitu : gangguan kesehatan fisik (seperti lelah dan nyeri punggung), gangguan tidur, sering merasa lelah, kaku leher dan otot, hingga *karpal turner syndrome*. Beberapa siswa juga mengalami ketidakstabilan emosi dan anti sosial. Dampak buruk akibat kecanduan *game online* adalah pada masalah psikososial yaitu anti sosial (Muezzin, 2015; Rokom, 2018).

### **Pengaruh CBT dan ACT dalam Menurunkan Tingkat Kecanduan Game Online**

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.

*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah suatu terapi psikososial yang mengintegrasikan modifikasi perilaku melalui pendekatan restrukturisasi kognitif (Martin, 2010). Menurut Pedneault (2008), CBT merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi. CBT memiliki tujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Greb et al, 2010). Menurut Rosenvald (2012 dikutip dalam Arjadi, 2012), pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Tujuan CBT adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku yang maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif. Pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Novita, et al (2019) menunjukkan bahwa teknik CBT mampu menurunkan tingkat penggunaan *youtube* dalam durasi penggunaannya menjadi berkurang. Hasil penelitian yang dijalankan oleh King (2010), juga memaparkan bahwa CBT adalah terapi yang efektif untuk mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*. Menurut Dong et., al

(2018), pemberian CBT dapat meningkatkan motivasi individu untuk berhenti bermain *game online*, mengontrol perilaku repetitif, dan memperkuat pengambilan keputusan untuk melakukan aktivitas pengalihan.

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu psikoterapi baru yang dikembangkan oleh Hayes (1999) digunakan dalam membantu klien gangguan jiwa dimana menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen dalam memperbaiki perilaku. ACT dapat membantu seseorang dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan seseorang tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini. *Acceptance* mengindikasikan bahwa seseorang mengerti dan setuju (Varcarolis, 2010). Dengan pemberian ACT, individu akan diminta untuk melakukan komitmen. Komitmen menyatakan apa yang penting bagi individu dan ketika melakukan komitmen maka individu akan melakukannya sesuai dengan yang sudah dibuatnya (Stuart & Sundeen, 1991).

Prinsip dasar ACT dijadikan dasar penanganan penerimaan diri, kesadaran diri dan efikasi diri pada psikoterapi transpersonal. Dalam ACT, observasi diri merupakan bagian dari diri yang dapat diamati pada fisik dan jiwa atau lebih singkat dikatakan sebagai “kesiagaan”. Kesiagaan dalam segala hal termasuk berfikir merasakan, melihat, mendengar, meraba, mengecap, membaui dan melakukan sesuatu. ACT lebih mempunyai pendekatan keilmuan yang modern dalam psikologi perilaku manusia (Pérez et al., 2017).

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. Dimana remaja, tidak hanya menghabiskan waktu yang lama hanya dengan bermain *game online*, melainkan remaja dengan rasa keingintahuannya dapat melakukan banyak hal yang lebih produktif dalam menghadapi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sartika et al., 2020), bahwa CBT dapat menurunkan kecanduan *game online* pada pasien yang sudah terdiagnosis *internet gaming disorder*. Hasil penelitian lain, juga menunjukkan keefektifan ACT dalam menurunkan kecanduan berjudi (Dixon, Wilson, & Habib, 2016),

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis mengenai penerapan CBT dan ACT dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* di Kab. Bungo, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh pemberian CBT dan ACT dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada remaja. Penerapan CBT dan ACT mampu menurunkan skor kecanduan *game online* pada remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemendikbud yang telah

memberikan dana dalam penelitian ini serta semua pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini dan telah membantu serta mendukung penulis dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga tulisan ilmiah ini dapat diselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda. *Journal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290–304.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- Kök Eren, H., & Örsal, Ö. (2018). Computer Game Addiction and Loneliness in Children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504–1510. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30524980><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6277725>
- Krossbakken, E., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., King, D. L., Molde, H., Finserås, T. R., & Torsheim, T. (2018). A cross-lagged study of developmental trajectories of video game engagement, addiction, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02239>
- Lin, Y. W. C. (2018). *Game Addiction is Included in Mental Illness and Medical Care is A Challenge : Textual and Discourse Analysis*. 1(2), 26–30. <https://doi.org/10.26502/fjhs004>
- Pérez, A., Santamaria, E. K., Operario, D., Tarkang, E. E., Zotor, F. B., Cardoso, S. R. de S. N., Autor, S. E. U., De, I., Dos, A., Vendas, O. D. E., Empresas, D. A. S., Atividades, P. O., Artigo, N.,

- Gest, G. N. R. M. D. E., Para, D. E. F., Miranda, S. F. da R., Ferreira, F. A. A., Oliver, J., Dario, M., ... Volk, J. E. (2017). *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Santoso dan Purnomo. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Humaniora*, 4(1), 27–44.
- Sartika, F., Kartina, I., Kusumawati, H. N., Sulisetyawati, S. D., Kusuma, U., Surakarta, H., Tengah, J., Surakarta, P. K., & Tengah, J. (2020). *Cognitive behaviour therapy menurunkan kecanduan game online pada siswa sma 1*. 10(3), 365–372.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707–718. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.75>
- Ulfa, M. (2017). atau  $4032.276 \geq 0.195$  , maka hipotesis yang diajukan diterima artinya ada pengaruh antara kecanduan game online (X) terhadap perilaku remaja (Y). Kata kunci : Game Online, Perilaku Gamer, Kecanduan Games. *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*, 4(1), 1–13.
- Wiguna, G, Y & Herdianto, Y, K. (2018). Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(3), 669–678.