



KONSELING INDIVIDU (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE MOBILE LEGEND*)

¹Sulistianingsih, ²Hara Permana

¹Program Studi Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

²Program Studi Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

*E-mail: sulis2073@gmail.com)

Received: 05 April 2022

Revised: 26 Juni 2022

Accepted: 30 Juni 2022

Abstract

This study is intended to describe descriptively the implementation of individual counseling services through the Cognitive Behavior Therapy approach in reducing addiction to mobile legend games at SMP Negeri 12 Cirebon City. This research method is qualitative with case study type. The data were collected using participant observation techniques, personal interviews, and documentation from students' personal notes, the value of learning outcomes for one semester and individual counseling reports, where after the data was obtained, it was analyzed by means of data reduction analysis, data presentation, and drawing conclusions. Based on the results of this study, that a subject named Ando experienced dependence or addiction to online games due to communication factors with parents, social interaction with friends and curiosity about mobile legends. Meanwhile, Ilham is more addicted to mobile legends than Ando, which is 15-18 hours per day. The service provided by the BK teacher is individual counseling through a CBT approach that is centered on improving the subject's mindset which is expected to be more useful and positive in all of its activities.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Individual Counseling, Mobile Legend Online Games.*

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjelaskan secara deskriptif pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam mengurangi kecanduan game mobile legend di SMP Negeri 12 Kota Cirebon. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data digunakan teknik observasi partisipan, wawancara pribadi, dan dokumentasi dari catatan pribadi siswa, nilai hasil belajar selama satu semester dan laporan konseling individu, dimana setelah data diperoleh selanjutnya dianalisa dengan cara analisis reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa subjek bernama



Ando mengalami ketergantungan atau kecanduan game online adanya faktor komunikasi dengan orang tua, sosial dari teman bermain dan keingintahuan terhadap mobile legend. Sedangkan Ilham mengalami kecanduan mobile legend yang lebih dari Ando, yaitu 15-18 jam perhari. Layanan yang diberikan oleh guru BK adalah konseling individu melalui pendekatan CBT yang berpusat kepada pembenahan pola pikir subyek yang diharapkan akan lebih bermanfaat dan positif dalam semua aktivitasnya.

Kata Kunci: Kognitif Behavior Terapi, Konseling Individu, Game Online Mobile Legend

Pendahuluan

Di era digitalisasi seperti saat ini, kawasan tempat tinggal mengalami pertumbuhan yang cepat, bukan hanya teknologi dan informasi yang berkembang pesat, perubahan ini juga berpengaruh pada banyak elemen dalam kehidupan (Santrock, 2012). Menurut (Vitnalia, 2013) Globalisasi dan modernisasi juga memberi dampak besar terutama dalam bidang TI karena dapat memudahkan arus informasi dan komunikasi. Kemudahan untuk mengakses layanan internet dan permainan *game online* menyebabkan meningkatnya penggunaan gadget baik dalam lingkungan perkotaan maupun pedesaan bahkan daerah pelosok.

Kemudian perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan munculnya produk-produk teknologi baru. Beberapa produk teknologi dirancang untuk melengkapi kebutuhan manusia di bidang pendidikan, kesehatan dan hiburan. *Game online* adalah salah satu perkembangan teknologi yang digemari remaja sekarang ini. Menurut Shahrani, Ridwan dalam jurnalnya, adanya *game online* adalah bentuk produk teknologi yang memiliki keunggulan sebagai permainan hiburan (Rosida, 2021).

Menurut Allan dalam (Hakim, 2021), "Internet pada dasarnya ialah sebuah media yang dapat di gunakan untuk mengoptimalkan proses komunikasi yang dapat disambungkan dengan beberapa aplikasi, seperti web, e-mail". Kita dapat memandang internet sebagai alat yang dapat menghubungkan berbagai jenis komputer, secara umum internet merupakan sumber daya informasi.

Faktanya, *game online* telah berkembang pesat selama lima tahun terakhir. *Final game* lebih seru dan menyenangkan, mulai dari tampilan, grafis game, dan

resolusi gambar. Selain itu, *game online* sekarang lebih beragam, termasuk *game* perang, petualangan, dan pertempuran. Jika *game* semakin menarik, semakin banyak orang akan memainkannya. *Player game online* yang paling dominan adalah kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa dan pekerja.

Salah satu *game online* yang populer di kalangan dewasa, remaja maupun anak-anak adalah *Mobile Legend. Game Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) ini termasuk dalam *game* terlaris dan terkenal di *play store*. Seperti *game* MOBA lainnya, ada karakter yang pasti menjadi kesukaan setiap pengguna *game* karena tidak hanya memiliki skill yang hebat tetapi juga lebih mudah dimainkan. Dikembangkan untuk *smartphone*, *game* ini dilengkapi *gameplay* yang memfokuskan pada satu dari dua tim yang bertarung untuk melenyapkan basis lawan dengan melindungi basis mereka sendiri untuk menjaga pertahanan mereka, yang merupakan tiga jalur yang dikenal sebagai atas, tengah, dan bawah. Itu berarti ketiga "jalur" ini dikenal sebagai "atas", "tengah" dan "bawah" yang menghubungkan pangkalan. Ada beberapa pemain pada masing-masing tim, setiap pemain yang memainkan avatar, yang disebut sebagai "hero", dari perangkat mereka. Karakter yang dikendalikan lebih rendah yang disebut "minion" muncul di basis tim dan menelusuri tiga rute ke markas tim lawan, di mana mereka melawan musuh dan menara (Jajang Choeru Rohman, 2021).

Game online sampai saat ini sudah mengalami perkembangan hingga dijadikan sebagai gaya hidup yang artinya dalam pemanfaatan waktunya (waktu bermain) sudah melampaui batas atau berlebihan, sehingga mengakibatkan individu yang memainkan *game online* menjadi lalai terhadap tugas serta kewajiban terhadap aktivitas yang lain. Contoh sederhananya saja seperti tidak mandi, mengabaikan jam makan, terlambat untuk bekerja, dan lain-lain (Ramadhini, 2020).

Oleh karena itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika menyebutkan setidaknya 30.000.000 penduduk Indonesia yang bermain *game online*, dengan rasio 1 : 8 merupakan *gamer online*, termasuk *Mobile Legends*. Menariknya, remaja yang menolak penyimpangan dari penggunaan internet, sering dikaitkan dengan masalah serius dalam kehidupan remaja, seperti menghindari dari kehidupan sesungguhnya

ke dunia maya. Kenikmatan bermain *online* remaja berpengaruh negatif terhadap perkembangan remaja (Prasetiawan, 2016).

Di sisi lain, siswa tidak senang dengan sesuatu yang daya tariknya rendah, statis, tidak menuntut, dan lambat. Perihal tersebut mempengaruhi kegiatan belajar akademik. Suasana di kelas adalah penjara bagi jiwanya. Suka belajar, tapi pikirannya sibuk membayangkan game online. Remaja menjadi malas untuk belajar, sering tidak masuk sekolah hanya untuk bermain *online*. *Gaming* adalah suatu kegiatan yang diadakan untuk hiburan, dengan adanya aturan main sehingga ada menang dan kalah. Dia berpendapat bahwa kecanduan *game online mobile legend* sebagai gangguan mental yang terdaftar di *International Classification of Illnesses (ICD-11)* (Dewi & Putra, 2020).

Namun menurut (Trisilia & Ulfa, 2012), kecanduan adalah suatu kondisi di mana individu merasa tergantung pada berbagai peluang, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengontrol perilakunya, membuat mereka gelisah ketika gagal mengikuti kebiasaannya.

Selanjutnya dapat dikemukakan bahwa kecanduan *game mobile legend* adalah kegiatan atau substansi sejenis game komputer berupa *game online*, yang dimainkan secara terus menerus dan dapat berdampak buruk terhadap pesatnya perkembangan teknologi. pengembang terus membuat inovasi baru, untuk menghasilkan keuntungan (Tumiyem & Sembiring, 2019).

Menurut Solemna, kecanduan *game online Mobile Legends* memiliki efek dan dampak psikologis yaitu *gamers* mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar di kelas, sering mengabaikan tugas, membolos, *gamer* dan *non-gamer* dapat melakukan apa saja untuk membantu mereka dapat bermain *game online* (SHOLIKHA, n.d.). Kecanduan *game online legends mobile* di kalangan siswa merupakan masalah serius yang terjadi saat ini karena banyak hal negatif yang ditimbulkan dari kecanduan game online. Sebagian besar siswa menggunakan internet untuk bermain game online, yang menyebabkan siswa melupakan tugas belajar dan siswa cenderung menjauh dari lingkarannya (Engsi, 2022).

Pelajar yang memainkan *game online mobile legend* sering kali membuat ketagihan. Apalagi di kalangan akademisi, karena masih dalam usia sekolah. Itulah mengapa banyak siswa yang bermain *game mobile legends* hingga lupa waktu, yang membuat banyak siswa melupakan kegiatan yang lebih prioritas seperti: belajar, beribadah, bahkan kesehatan pun terlupakan.

Selain itu, Eryzal menyimpulkan dalam jurnalnya bahwa salah satu jenis kecanggihan teknologi saat itu yang banyak dinikmati remaja adalah *game mobile legends*, *game mobile legends* yang dimaksudkan untuk digunakan sebagai hiburan, namun justru menjadi *game online mobile legends* yang digunakan secara berlebihan dan dimainkan untuk melepaskan diri dari rutinitas dan kenyataan hidup yang adiktif akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Oleh karena itu, perlu diberikan tindakan preventif terhadap kecanduan *game online Mobile Legends* kepada remaja agar tidak kecanduan *game online Mobile Legends* (Novrialdy, 2019).

Presentasi rata-rata kecanduan *game online mobile legend* pada saat sebelum pemberian treatment memiliki tingkat presentase yang tinggi, sedangkan presentasi rata-rata kecanduan *game online* sesudah di berikan treatment memiliki tingkat presentase yang rendah (Putri, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lebho et al., 2020) berjudul *Online Gaming Addiction Behavioral Research in Adolescent Loneliness and Needs to Belong*, menyatakan bahwa seseorang mengalami kecanduan *game mobile legend* ialah mereka yang tidak ingin merasa kesepian, faktor yang menyebabkan mereka mengalami kecanduan *game online*, selain faktor yang diteliti (Lebho et al., 2020), adalah pengaruh teman sebaya, motivasi berprestasi, konformitas kelompok, dll. Meskipun perbedaan antara jurnal tersebut di atas dan penelitian yang peneliti lakukan, faktor penyebab kecanduan yang peneliti dapatkan adalah faktor lingkungan dan komunikasi.

Selanjutnya hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan mengenai kecanduan permainan *online mobile legend* yang terjadi di SMP Negeri 12 Cirebon ini adalah kecanduan yang pasif dan aktif karena dalam kasus ini peserta didik masih dapat membedakan waktu antara belajar dan bermain *game*, tetapi

terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan *game* sehingga mengganggu aktivitas belajar dan mmengerjakan tugas, dalam penelitian ini peneliti dapat memberikan informasi tentang faktor-faktor dan dampak apa saja yang akan terjadi jika peserta didik mengalami peningkatan saat bermain game online mobile legend.

Selanjutnya konselor menggunakan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game mobile legend karena kecanduan yang peserta didik alami masih bersifat pasif dan aktif, dengan di berikan layanan konseling individu melalui pendekatan CBT guru BK berharap agar siswa dapat mengurangi durasi bermain game online mobile legend (Aini, 2020).

Menurut Sofyan Willis dalam jurnal (Zulamri, 2019) konseling individu merupakan pertemuan yang terjadi antara konselor dan konseli secara individu, dimana pada saat konseling berlangsung terjadi komunikasi dengan rapport dan konselor memberikan layanan untuk perkembangan konseli agar mengantisipasi atau menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Sehingga melalui konseling individu konselor menggunakan pendekatan yang cocok untuk mereduksi kecanduan *game online mobile legend* yaitu menggunakan pendekatan CBT. Kecanduan *game online* harus segera diatasi agar tidak menimbulkan berbagai permasalahan lain kedepannya. (Boswell & Constantino, 2022) menyarankan agar menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) agar dapat membantu individu mendapatkan insight untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya sehingga menjadikan individu mampu memperbaiki pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional serta dapat memicu timbulnya tingkah laku yang lebih adaptif.

Selain itu (Otte, 2022) menyampaikan bahwa CBT yaitu psikoterapi yang menitikberatkan kepada kognitif yang kemudian dikombinasikan secara nyata yaitu pada saat individu akan merubah pikiran negatifnya maka secara tidak langsung tanpa disadari akan merubah perilaku yang terlihat. Sementara Beck menyampaikan bahwa tujuan atau fokus utama *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak lain ingin

membantu konseli mengubah pikiran atau kognitif maladaptif menjadi pikiran yang lebih adaptif (Lopez-Fernandez et al., 2022).

Berdasarkan Teori CBT yang disampaikan oleh Aaron T dalam jurnal (Riley et al., 2022) berpendapat bahwa CBT disusun untuk mengatasi masalah konseli ketika mengalami perilaku bermasalah. CBT merupakan terapi yang menghubungkan pikiran, emosi dan perilaku. Tujuan utama konseling ini untuk membantu konseli memunculkan restrukturisasi kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat menciptakan perubahan emosi serta perilaku menjadi lebih positif. Selain itu Aaron T. juga menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* paling tidak membutuhkan 12 kali pertemuan yang mana pada setiap pertemuan langkah-langkahnya harus disusun secara sistematis atau terstruktur. Terdapat dua aspek utama dalam CBT yaitu : a) aspek kognitif, meliputi mengubah pola pikir, keyakinan, perilaku, imajinasi , asumsi, kemampuan untuk mengatasi kesalahan pada kognitif, b) aspek behavioral, meliputi mengubah cara menyikapi situasi, mengubah tingkah laku, menenangkan pikiran supaya lebih rileks (Quilty et al., 2022).

Dari pemaparan diatas dapat di simpulkan bahwa layanan konseling individu melalui pendekatan Cognitive Behavior Therapy sesuai untuk mereduksi tingkah laku siswa yang kecanduan game online mobile legend di SMP Negeri 12 Kota Cirebon.

Metode Penelitian

Metode penelitian kualitatif sebagai metode penelitian, konsep metode kualitatif menurut Strauss dan Corbin dalam bukunya (Nugrahani, 2014) penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfungsi untuk mempelajari kehidupan, sejarah, perilaku, organisasi fungsional dan sosial atau untuk memeriksa gerakan atau hubungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap peristiwa atau fakta, keadaan yang terjadi pada proses penelitian dengan mendeskripsikan apa yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini dapat menggambarkan data yang berkaitan dengan keadaan yang telah terjadi.

Peneliti kemudian menggunakan jenis studi kasus, metode ini merupakan suatu cara menelaah fenomena sosial dengan menganalisis situasi secara menyeluruh

dan tuntas. Penelitian ini juga sangat menitikberatkan pada objek tertentu yang diteliti sebagai kasus. Data yang dianalisis dalam riset ini adalah data kualitatif. Menurut (Nugrahani, 2014) , data kualitatif adalah data lunak yang berupa ungkapan, kata, kalimat, dan tindakan. Bukan data berupa angka yang terdiri dari statistik, misalnya dalam penelitian kuantitatif, yang dapat diperoleh melalui wawancara, dokumentasi yang peneliti hadirkan. Disini peneliti menggunakan data dari siswa yang kecanduan game online mobile legends mulai dari yang sedang sampai yang berat di SMP Negeri 12 Kota Cirebon.

Sumber data yang penulis dapatkan berupa data primer dan sekunder yang dimana data primernya yaitu: satu peserta didik kelas dari kelas VIII dan satu peserta didik dari kelas IX, kemudian guru BK di sekolah tersebut. Sedangkan untuk data sekundernya yaitu :orangtua subyek dan wali kelas subyek penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan. Observasi partisipatif adalah cara pengumpulan data yang berupaya untuk mengumpulkan data yang lengkap. Metode wawancaranya adalah sejenis wawancara pribadi, wawancara pribadi adalah wawancara yang dilakukan oleh satu peneliti dengan satu responden, yang pertanyaannya bertstruktur dan berkembang dari masalah penelitian. Yang terakhir adalah dokumentasi, dokumentasi yang digunakan adalah catatan pribadi di ruang guru BK, hasil penilaian mata pelajaran tambahan selama satu semester dan hasil pengawasan mata pelajaran selama kunjungan rumah ke orang tua di rumah. Pemeriksaan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan uji kredibilitas, uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas (Mekarisce & Jambi, n.d.).

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang di dapatkan oleh peneliti yaitu ada beberapa siswa yang mengalami kecanduan *game mobile legend*. Kecanduan *game mobile legend* ini dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar, sosialiasai siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik yang berinisial P dia bermain *game online* sampai jam setengah 3 pagi dan dia mulai untuk tidur jam setengah 5 subuh dengan

diabermain *game* dia melupakan waktu untuk belajar, mengerjakan PR hingga dia lupa akan kewajiban dia yaitu sholat.

Berdasarkan hasil penelitian (Elfa, 2021), secara umum pengaruh konseling individu dapat mengurangi perilaku kecanduan *game mobile legend* untuk pelajar atau santri. Penelitian mendapatkan hasil bahwa konseling individu bukan untuk santri yang kecanduan memainkan *game mobile legend* saja, namun semua santri yang berada di pondok pesantren. Pelaksanakan kegiatan konseling individu melalui lima tahapan yaitu fase awal identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan dan fase akhir evaluasi dan tindak lanjut. Menurut para siswa, yang terjadi setelah konseling individu adalah mengenali perilaku mereka, dapat mengurangi penggunaan bermain *game mobile legend*, dan mengembangkan atau meningkatkan keterampilan mereka yang mereka kuasai. Secara khusus terdapat perbedaan perilaku kecanduan siswa terhadap *game mobile legend online* sebelum mendapatkan konseling dan setelah mendapatkan konseling.

Peserta didik Ando (nama samara) berumur 14 tahun dia bersekolah di SMP Negeri 12 kota Cirebon dan dia sekarang menempati kelas VIII, ia berjenis kelamin laki-laki, berdasarkan wawancara bahwa Ando memiliki pergaulan sosial yang dimana teman-temannya suka bermain *game online* sehingga ia yang awalnya biasa saja saat bermain game hingga dia sekarang mengalami kecanduan game, awalnya Ando bermain *game* pada tahun 2017 pertama kali *game* yang ia mainkan adalah *Mobile Legend*, bertambahnya durasi bermain *game online* dari yang awalnya 1/2 jam sekarang Ando bisa dapat menghabiskan waktu selama 12 jam dalam sehari.

Diketahui bahwa faktor yang menyebabkan Ando mengalami kecanduan adalah faktor eksternal dimana Ando tidak memiliki teman bermain pada saat ia berada di rumah sehingga putra mencari kesibukan dan nyaman dengan bermain *game online*. Ando dapat mengeluarkan uang sebesar Rp.110.000 dalam 1 kali top-up. Ando mendapatkan uang untuk dapat *mentop-up diamond* dengan cara mengumpulkan dari uang yang diberikan orang tua, dengan adanya *game online* Ando sering tidak mengerjakan tugas, belajar, hingga ia lupa untuk beribadah. Ando lebih suka bermain *game mobile legend* ketimbang bermain dengan teman sebayanya

karena menurutnya *game mobile legend* makin kesini *game* yang ada malah semakin seru dan menantang sehingga ia lebih suka untuk bermain *game mobile legend*. Ando sadar akan resiko yang akan dialami ketika dia mengalami kecanduan *game online mobile legend* tetapi tetap saja Ando tidak menghiraukan dampak-dampak yang akan dia alami.

Menurut Ando *game online mobile legend* itu seru dan menyenangkan dengan bermain *game* ia mendapatkan teman baru, Ando pernah mengurangi durasi bermain *game* tetapi ia tetap tidak dapat mengurangi bermain dan jika putra tidak bermain *game* dalam jangka waktu lama Ando akan menjadi bete atau gabut, keuntungan yang Ando alami selama bermain *game* yaitu adanya teman baru, mendapatkan uang dengan mengikuti turnamen, kerugian yang didapat yaitu akun nya hilang, akun sering di *hack*. Orang tua Ando pun sudah memberikan peringatan kepada putra mengenai ia yang selalu main *game* dalam jangka waktu lama dan membatasi Ando dalam bermain *handphone*, selain orang tua guru BK juga sudah memberikan layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* agar peserta didik tidak mengalami kecanduan *game online mobile legend*.

Berawal dari Ando yang sering telat masuk sekolah kemudian guru BK mengamati dan mencari tahu alasan mengapa Ando sering datang telat ke sekolah, guru BK mencari informasi kepada teman-teman Ando kemudian setelah mendapatkan informasi guru BK melakukan pendekatan kepada putra agar pada saat guru BK memanggil untuk melakukan konseling Ando tidak takut dan dapat berkata jujur, setelah melakukan pendekatan melalui media sosial dan pada saat sekolah tatap muka, kemudian guru BK memanggil Ando pada saat jam pelajaran dan menanyakan apakah yang menyebabkan Ando sering telat untuk masuk sekolah dan kadang Ando juga tidak mengerjakan PR, guru BK melakukan wawancara kepada Ando dan mendapatkan hasil bahwa Ando telah kecanduan *game online mobile legend* di lihat dari hasil wawancara bahwa durasi yang dilakukan putra pada saat bermain *game online* ini sudah dapat mengganggu aktivitas putra dalam kesehariannya dan guru BK memberikan nasihat atau memberikan bantuan kepada Ando agar tidak mengalami kecanduan *game online mobile* yang lebih parah, karena kategori yang dialami putra

termasuk kategori sedang. Layanan konseling individu melalui pendekatan CBT yang di berikan kepada Ando dilakukan selama 5 kali pertemuan dengan mengikuti tahapan-tahapan yang di jelaskan oleh (Syukur & ZAHRI, 2019) dampak yang diberikan layanan konseling individu melalui pendekatan CBT yaitu Ando makin mengetahui apa saja kerugian-kerugian yang akan Ando dapatkan jika bermain *game mobile legend*, mendapatkan secara detail dampak apa saja yang aka di timbulkan dalam bermain *game mobile legend*. Hasil dari guru BK memberikan layanan konseling individu ini Ando dapat mengatur waktu dalam bermain *game* sehingga penggunaan waktu bermain game yang awalnya 12 jam menjadi lebih sedikit. Melalui pola pemikirannya yang sudah sedikit demi sedikit rasional dan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti mengerjakan PR dan bersosialisasi dengan sekitar rumahnya. Meskipun Ando di sekolah masih bermain dengan beberapa temannya yang menurut dirinya sesuai dengan hobinya, hal tersebut tidak menyurutkan semangat guru BK untuk terus melakukan konseling individu melalui pendekatan CBT kepada Ando dalam mengurangi kecanduan *game online mobile legend* tersebut.

Sedangkan peserta didik yang bernama Ilham (Nama Samaran) dia memiliki tingkat kecanduan *game online* yang lebih parah dari Ando, Ilham merupakan peserta didik yang duduk di kelas IX dia berusia 16 tahun dia merupakan anak tunggal. Ilham berjenis kelamin laki-laki sekarang dia tinggal bersama kedua orang tua nya, hobi Ilham bermain bola sedangkan pekerjaan orang tua Ilham sebagai pedagang di salah satu tempat perbelanjaan di Kota Cirebon, berdasarkan wawancara dengan Ilham bahwa durasi Ilham dalam bermain game online lebih sedikit yaitu 15-18 jam dari pada Ando yang bermain *game online* hingga 12 jam. Ilham tidak mempunyai agenda dalam kesehariannya sehingga dia lebih mempunyai banyak waktunya untuk bermain *game mobile legend*, Ilham tidak menyukai bermain bersama teman-temannya, dia memilih untuk bermain *game mobile legend*. Menurut Ilham bermain bersama teman itu membosankan dari pada bermain *game mobile legend*, Ilham mulai bermain *game* saat kelas 4 SD, Ilham akan bosan jika dalam jangka sebentar saja dia tidak bermain *game*.

Faktor yang menjandakan Ilham kecanduan game mobile legend yaitu factor intern dalam dirinya sendiri yang merupakan hobi, selain itu factor eksternal dari lingkungan juga mendukung. Ilham menghabiskan uang dalam bermain *game* adalah lima ratus ribu sampai satu juta perminggu. Ilham mengumpulkan uang untuk *top-up diamond* dengan mengumpulkan uang dari uang jajan yang diberikan kepada Ilham setiap hari, dan bahkan orangtuanya juga memberikan uang lebih dari jatah seharusnya. Keuntungan yang ando dapatkan dari bermain game yaitu Ilham dapat mengikuti turnamen yang diadakan di lingkungan rumah atau di *online* dengan membayar uang pendaftaran dan jika menang akan mendapatkan hadiah dan piala yang akan di kirimkan ke rumah jika itu turnamen *online*, sedangkan dampak yang dialami oleh Ilham yaitu tidak mempunyai waktu belajar, respon dari orang tua Ilham melihat anaknya bermain *game online mobile legend* adalah cuek dan tidak peduli, karena orangtuanya sibuk dengan pekerjaannya dan menganggap bahwa itu adalah hobi anaknya, padahal guru BK sering melakukan *home visit* ke rumah Ilham akan tetapi oarngtuanya sulit untuk ditemui. *Game* yang di mainkan Ilham pertama kali adalah *mobile legends*, yang menarik dari bermain *game online mobile legend* menurut Ilham adalah bisa bermain bersama teman-teman dan *gamenya* bagus. Sedangkan dampak yang dapat di rasakan oleh Ilham dalam pemberian layanan konseling individu melalui pendekatan CBT yaitu Ilham semakin mengetahui apa saja kerugian dalam bermain *game online* tersebut, meskipun dalam proses konselingnya Ilham terlihat malas untuk mendengarkan nasihat dan saran yang diberikan oleh guru BK.

Pemberian pelayanan yang di berikan untuk Ilham adalah konseling individu dengan pendekatan CBT yang di lakukan selama 5 kali pertemuan, konseling ini bermula dari ando yang sering bermain *game mobile legend* pada jam istirahat (padahal HP siswa dikumpulkan saat jam pertama dan boleh diambil Kembali saat pulang sekolah), kemudian guru BK menghampiri Ilham dan menanyakan hal apa yang Ilham lakukan pada saat bermain hanphone, yang kemudian Ilham menjelaskan bahwa dirinya sedang bermain *game mobile legend* dan secara tidak langsung guru BK melakukan pendekatan kepada Ilham. Setelah melakukan pendekatan guru bk memanggil Ilham untuk keruangan BK, pada saat itu juga guru BK melakukan

wawancara kepada Ilham mengenai *game online mobile legend*, Ilham awalnya tidak ingin menjawab pertanyaan secara jujur dan terkesan ada yang di tutup-tutupi, setelah konseling kedua dan ketiga mulailah Ilham bisa diajak komunikasi secara jujur. Setelah melakukan wawancara guru BK menyimpulkan bahwa Ilham mengalami kecanduan *game* yang sangat aktif disebabkan durasi bermain *game mobile legend* Ilham lebih banyak dari pada Ando, dampak apa saja yang akan kita alami jika kita kecanduan *game online mobile legend*, hasil setelah dilakukan nya 4 layanan tersebut maka Ilham dapat mengatur waktu dalam bermain game dan waktu dalam belajar dan kegiatan yang lain, meskipun masih dalam tahap pengawasan dari guru BK dan orangtua siswa.

Penutup

Adanya peserta didik yang mengalami kecanduan *game mobile legend* yang menyebabkan mereka lupa akan kewajiban-kewajiban yang harus mereka lakukan yaitu belajar, bersosialisasi, ibadah, dan kegiatan yang positif lainnya. Peserta didik mengalami kecanduan *game online mobile legend* di dasari oleh factor intern dan ekstern diantaranya; kurang nya komunikasi antara orang tua dan peserta didik, lingkungan merupakan salah satu penyebab peserta didik mengalami kecanduan *game mobile legend*, dan rasa nyaman yang di berikan dalam bermain *game mobile legend*.

Keterbatasan Penelitian

Kurangnya subyek yang digunakan (hanya dua peserta didik) dikarenakan tidak semua siswa dengan suka rela mengaku bahwa dirinya kecanduan *game online mobile legend*, sehingga menyusahkan peneliti dalam menentukan subyek dalam penelitiannya. Selain itu kendala lainnya adalah kurang terbukanya klien saat melakukan proses konseling individu melalui pendekatan Cognitive Behavior Therapy.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak SMP Negeri 12 Cirebon, terutama guru BK yang telah memberikan izin serta arahnya dalam penelitian ini. Kemudian pihak Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam Praktik Lapangan di sekolah, sehingga banyak pengalaman dan pembelajaran baru dalam bidang Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Daftar Pustaka

- Aini, M. N. (2020). *STUDI KEPUSTAKAAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK*. 818–836.
- Boswell, J. F., & Constantino, M. J. (2022). *Introduction and overview of deliberate practice and cognitive behavioral therapy*. American Psychological Association.
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak Game Online terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315–320.
- Elfa, F. (2021). *BIMBINGAN INDIVIDU DALAM MENGATASI PERILAKU TIGA SANTRI YANG SERING BERMAIN GAME ONLINE "MOBILE LEGEND" DI PONDOK PESANTREN SIROJUDDIN SIDABOWA*. IAIN Purwokerto.
- Engsi, E. (2022). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PUBG DI SMA NEGERI 2 LUWU. *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PUBG DI SMA NEGERI 2 LUWU*.
- Hakim, I. M. (2021). *ANALISA PENGGUNAAN INTERNET DI DUSUN MONTONG ATAS*. UNIVERSITAS BUMIGORA.
- Jajang Choeru Rohman. (2021). *MORALITAS DAN DISKRIMINATIF TUTURAN YOUTUBER GAMING PADA GAME ONLINE MOBILE LEGEND*. 5, 237–242.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212.
- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Graziani, P., Rochat, L., Achab, S., Zullino, D., Landrø, N. I., & Zacarés, J. J. (2022). Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 544.
- Mekarisce, A. A., & Jambi, U. (n.d.). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health*. 12(33).
- Novrialdy, E. (2019). Online game addiction in adolescents: Impacts and its preventions. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.

- Nugrahani, F. (2014). dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. *信阳师范学院*, 1(1), 305.
- Otte, C. (2022). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.
- Prasetiawan, H. (2016). Cyber Counseling Assisted With Facebook To Reduce Online Game Addiction. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 28–32.
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Quilty, L. C., Quigley, L., & Dobson, K. S. (2022). Canadian contributions to cognitive behavioral therapy for depression. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 54(2), 132.
- Ramadhini, F. I. (2020). *HUBUNGAN INTERNET GAMING ADDICTION DAN KUALITAS TIDUR PADA KOMUNITAS GAME ONLINE MOBILE LEGEND BANG-BANG*. 24–29.
- Riley, B. J., Baigent, M., Battersby, M. W., & King, D. L. (2022). Parent-delivered contingency management for a treatment-refusing young adult with gaming disorder: Case report. *Journal of Family Therapy*.
- Rosida, M. J. (2021). *UPAYA ORANG TUA DALAM MENGATASI KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA ANAK DI DUSUN JETIS KLEPU CEPER KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2020/2021*. Universitas Widya Dharma Klaten.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup*, Edisi ketiga belas. *Jakarta: Erlangga*.
- SHOLIKHA, P. A. (n.d.). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI Smk Negeri 1 Driyorejo*. State University of Surabaya.
- Syukur, Y., & ZAHRI, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.
- Trisilia, L., & Ulfa, C. K. (2012). *Kontrol diri sebagai prediktor kecanduan menggunakan Blackberry Service*. Skripsi.
- Tumiyem, T., & Sembiring, D. N. B. (2019). Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018. *AL-IRSYAD*, 8(1).
- Vitnalia, R. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Membantu Menangani Kecanduan Game Onlie Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Krian. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19–36.

Profil Singkat

Nama Sulistianingsih, Pekerjaan sebagai Dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon. Asli dari Brebes Jawa Tengah, Aktivitas selain mengajar adalah kebersamai mahasiswa di UNU Cabang Brebes Rombel Pesantren AL-Bukhori.