Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling

Emria Fitri1, Lira Erwinda2, Ifdil Ifdil1

1Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

2Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)

🖃 e-mail: ifdil@konselor.org

**Abstract**

*Naskah ini bertujuan untuk memaparkan pembahasan tentang pengaruh adiksi game online terhadap masalah mental emosional remaja dan peran layanan bimbingan dan konseling dalam penanganannya. Adiksi game online adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap game online dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu. Individu yang memperlihatkan gejala kecanduan game online mengarah pada masalah mental emosional di antaranya adiksi game online dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif. Peran bimbingan dan konseling diperlukan untuk mereduksi adiksi kecanduan game online pada remaja melalui pelayanan konseling di antaranya; konseling individual dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi dan k.onseling kelompok dengan pendekatan Cognitif Behavior Teraphy (CBT).*

**Keyword:** Game online, masalah mental emosional, bimbingan dan konseling

Copyright © 2018 IICET (Indonesia) - All Rights Reserved

Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)

**PENDAHULUAN**

Pesatnya perkembangan teknologi telah memberikan perubahan pada bentuk permainanan remaja. Melalui bantuan teknologi remaja dapat melaksanakan kegiatan permainan tanpa harus bertatap muka dengan lawan mainnya. Bentuk permainan ini lebih dikenal dengan nama game online. Game online merupakan permainan komputer yang dimainkan melalui beberapa bentuk koneksi internet atau media telekomunikasi lainya (Ying, Patrick, Jing, & Larra, 2012). Game online disukai banyak orang mulai dari anak-anak dan remaja hingga orang dewasa (Christian, Christhop, Mehmet, & Tuncay, 2014).

Fenomena bermain game online di kalangan remaja merupakan suatu hal yang harus di perhatikan. Munculnya game online telah menimbulkan risiko baru bagi remaja, yakni risiko kecanduan game online. Game online memiliki sifat seductive (menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku adiksi. Individu rela terpaku di depan monitor selama berjam-jam. Apalagi permainan pada game online dirancang untuk suatu reinforcement atau penguatan yang bersifat ‘segera’ begitu permainan berhasil melampaui target tertentu. Sehingga game online membuat remaja semakin tertantang dan terus menerus menekuninya serta mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Hawadi, dalam Madyanti, 2011). Penelitian oleh Gentile (2009) di Amerika menunjukkan bahwa 5% remaja usia 8-18 tahun memperlihatkan gejala kecanduan video game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental emosional.

Hasil penelitian Hsi & Shu (2008) menyatakan 60% responden menunjukkan mereka bermain game online setiap hari, dan 33% responden menghabiskan lebih dari 3 jam di setiap sesi. Survei Ketergantungan Game (Korean Creative Contents Agency, 2014) menunjukkan bahwa 14% siswa Sekolah Dasar, 22% siswa Sekolah Menengah, dan 18% siswa SMA di Korea Selatan bermain video game online lebih dari 2 jam setiap hari (Sukkyung, Euikyung, & Donguk, 2015).

Survey di Indonesia menyebutkan remaja yang menggunakan internet yang memainkan game online sebanyak 35% dan sebanyak 55% pengguna game online adalah remaja pria (viva.co.id, 2013). Data pengguna internet aktif pada tahun 2014, diperkirakan pemain game online di Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total pengguna (APJII dalam Kusumawati, Aviani, & Molina, 2017). Hal ini menunjukkan kemungkinan terjadinya peningkatan jumlah remaja yang bermain video game di Indonesia, sehingga dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif bila tidak terkendali.

Adiksi game online dapat dilihat dari penggunaan waktu selama (rata-rata) 20-25 jam dalam seminggu (Chou, Condron, & Belland dalam Kusumawati, Aviani, & Molina, 2017). Adiksi game online dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif (Christian, Christhop, Mehmet, & Tuncay, 2014; Sukkyung, Euikyung, & Donguk, 2015). Kekerasan pada video game online mungkinkan memiliki efek lebih kuat menimbulkan agresi terhadap remaja karena game online adalah permainan yang sangat menarik dan interaktif, game online memiliki permainan yang beberapa di antaranya berpola perilaku kekerasan, remaja akan berperilaku kekerasan berulang karena mereka sedang bermain dalam media game (Ardi, 2013). Hasil penelitian Anderson dkk (2008) menunjukkan bahwa anak yang bermain video game aksi dengan unsur kekerasan mengalami peningkatan emosi sehingga berperilaku lebih agresif. Di samping itu juga rentan mengalami stress (Ardi, Putra, & Ifdil, 2017; Bariyyah, 2015; Barseli & Ifdil, 2017; Sandra & Ifdil, 2015; Taufik & Ifdil, 2013).

Pengaruh permainan yang dimainkannya secara tidak sadar, secara berangsur-angsur remaja akan merekam apa saja yang dimainkannya dalam memori bawah sadar dan saat ini permainan yang digemari banyak remaja adalah permainan yang bersifat pembunuhan, perkelahian dan permainan perang yang akan menimbulkan masalah mental dan emosional pada remaja. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil penelitian Ulfa (2017) yang mengungkapkan ada pengaruh antara kecanduan game online terhadap perilaku remaja yang menyukai main games online di mabes center game.

Berdasarkan fenomena tersebut, tulisan ini akan membahas tentang pengaruh adiksi game online terhadap masalah mental emosional pada remaja dan bagaimana peran bimbingan dan konseling dalam penanganannya.

**PEMBAHASAN**

**Adiksi Game Online**

1. Pengertian Adiksi Game Online

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikilogis diartikan sebagai ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius, keanduan tersebut menambah toleransi terhadap obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis dan menambah pengasingan diri dari masyarakat apabila obat dihentikan, biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan (Chaplin, 2011). Lain halnya dengan Yee (2007), Yee menjelaskan adiksi adalah perilaku yang tidak sehat yang sulit untuk dihentikan atau diakhiri oleh individu yang bersangkutanyang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri maupun orang lain. Jadi, adiksi merupakan suatu ketergantukan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif.

Game online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (Adams & Rollings, 2010). Game online merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa genre yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain game online memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya.

Kecanduan game online dikenal dengan istilah Game Addiction (Grant dan Kim, 2003). Artinya seorang pemain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game dan seolah-olah game ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya (Weinstein, 2010). Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Angela, 2013). Jadi, adiksi game online adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap game online dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu.

1. Aspek Kecanduan Game Online

Aspek kecanduan game online sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan fisik. Terdapat 7 aspek atau kriteria kecanduan game online, yakni saliance, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems (Griffiths dan Davies, 2005). Masing-masing penjelasan aspek kecanduan game online adalah sebagai berikut.

1. *Saliance,* apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
2. *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
3. *Mood modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
4. *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.
5. *Relapse*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.
6. *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis).
7. *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan control.
8. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecanduan game online

Young (2009) berpendapat bahwa secara umum, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecanduan game online, yaitu: gender, kondisi psikologis, dan jenis game. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

1. Gender atau jenis kelamin
2. Laki-laki dan perempuan sama-sama dapat tertarik dengan game online. Laki-laki lebih mudah untuk bisa menjadi candu terhadap game dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk game dibandingkan dengan perempuan.
3. Kondisi psikologis. Pemain game online sering bermimpi mengenai game, karakter mereka dan berbagai situasi. Fantasi yang ada pada game sangat kuat, membawa pemain dan menjadi alasan bagi pemain untuk melihat permainan itu kembali. Pemain merasa bhawa bermain game itu menyenangkan dan memberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka.
4. Jenis game. Setiap pemain memiliki ketertarikan yang berbeda pada jenis game tertentu. Pemain dapat menjadi kecanduan karena permainan baru atau permainan yang menantang dan menimbulkan rasa penasaran dalam dirinya sehingga pemain semakin termotivasi untuk memainkannya.
5. Jenis-jenis Game Online

Terdapat beberapa jenis game online yang sering dimainlan oleh remaja (Lindsay, 2005) yaitu First-person Shooter Games (FPS), Real-time Strategy Game, Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG), Cross-platform Online Play, Massively Multiplayer Online Browser Game, dan Simulation Games. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut ini.

1. *First-Person Shooter Games (FPS)*

Permainan ini mengambil pandangan orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam [sudut pandang](https://id.wikipedia.org/wiki/Sudut_pandang%22%20%5Co%20%22Sudut%20pandang) tokoh karakter yang dimainkan, di mana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, [refleks](https://id.wikipedia.org/wiki/Refleks%22%20%5Co%20%22Refleks), dan lainnya. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer. Contoh permainan jenis ini antara lain [Counter Strike](https://id.wikipedia.org/wiki/Counter_Strike%22%20%5Co%20%22Counter%20Strike), [Call of Duty](https://id.wikipedia.org/wiki/Call_of_Duty), [Point Blank](https://id.wikipedia.org/wiki/Point_Blank), [Quake](https://id.wikipedia.org/wiki/Quake), Blood, Golden Eye 007, Unreal Tournament dan System Shock.

1. *Real-time Strategy Game*

Permainan jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengelola suatu dunia maya dan mengatur [strategi](https://id.wikipedia.org/wiki/Strategi%22%20%5Co%20%22Strategi) dalam waktu apapun. Dalam RTS, tema permainan bisa berupa [sejarah](https://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah%22%20%5Co%20%22Sejarah) (misalnya seri [Age of Empires](https://id.wikipedia.org/wiki/Age_of_Empires%22%20%5Co%20%22Age%20of%20Empires)), fantasi (misalnya [Warcraft](https://id.wikipedia.org/wiki/Warcraft%22%20%5Co%20%22Warcraft)), dan [fiksi ilmiah](https://id.wikipedia.org/wiki/Fiksi_ilmiah%22%20%5Co%20%22Fiksi%20ilmiah) (misalnya [Star Wars](https://id.wikipedia.org/wiki/Star_Wars)).

1. *Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG).* Jenis permainan dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), di mana setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata. Contoh dari genre permainan ini adalah World Of Warcraft, The Lord Of Rings Online, Shadow Of Angmar, Final Fantasy, Ragnarok, dan DOTTA.
2. *Cross-platform Online Play.* Jenis permainan yang dapat dimainkan secara online dengan perangkat (hardware) yang berbeda. Saat ini mesin [permainan konsol](https://id.wikipedia.org/wiki/Permainan_konsol%22%20%5Co%20%22Permainan%20konsol) (console games) mulai berkembang menjadi seperti komputer yang dilengkapi dengan jaringan sumber terbuka (open source networks), seperti [Dreamcast](https://id.wikipedia.org/wiki/Dreamcast%22%20%5Co%20%22Dreamcast), [PlayStation 2](https://id.wikipedia.org/wiki/PlayStation_2), dan [Xbox](https://id.wikipedia.org/wiki/Xbox%22%20%5Co%20%22Xbox) yang memiliki fungsi online. misalnya Need for Speed Underground, yang dapat dimainkan secara online dari [PC](https://id.wikipedia.org/wiki/PC%22%20%5Co%20%22PC) maupun [Xbox 360](https://id.wikipedia.org/wiki/Xbox_360%22%20%5Co%20%22Xbox%20360) (Xbox 360 merupakan hardware/console game yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara online).
3. *Massively Multiplayer Online Browser Game.* Permainan yang dimainkan pada browser seperti[Mozilla Firefox](https://id.wikipedia.org/wiki/Mozilla_Firefox%22%20%5Co%20%22Mozilla%20Firefox), [Opera](https://id.wikipedia.org/wiki/Opera), atau [Internet Explorer](https://id.wikipedia.org/wiki/Internet_Explorer%22%20%5Co%20%22Internet%20Explorer). Sebuah permainan daring sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan peramban melalui [HTML](https://id.wikipedia.org/wiki/HTML%22%20%5Co%20%22HTML) dan teknologi scripting HTML ([JavaScript](https://id.wikipedia.org/wiki/JavaScript%22%20%5Co%20%22JavaScript), [ASP](https://id.wikipedia.org/wiki/ASP), [PHP](https://id.wikipedia.org/wiki/PHP), [MySQL](https://id.wikipedia.org/wiki/MySQL)).
4. Simulation Games

Permainan jenis ini bertujuan untuk memberi pengalaman melalui [simulasi](https://id.wikipedia.org/wiki/Simulasi%22%20%5Co%20%22Simulasi). Ada beberapa jenis permainan simulasi, di antaranya life-simulation games, construction and management simulation games, dan vehicle simulation. Pada life-simulation games, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual.

**Masalah Mental Emosional Remaja**

1. Pengertian Masalah Mental Emosional

Perkembangan mental emosional adalah suatu proses perkembangan seseorang dalam usaha menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalaman-pengalamannya (Mudjiran, 2010). Masalah mental emosional dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang menghambat, merintangi, atau mempersulit seseorang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalaman-pengalamannya (Dhamayanti, 2011).

Masalah mental emosional pada anak dibagi menjadi dua kategori yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Masalah emosional internalisasi termasuk gejala depresi, kecemasan, perilaku menarik diri, dan digolongkan sebagai emosi yang menghukum diri seperti kesedihan, perasaan bersalah, ketakutan dan kekhawatiran berlebih. Gejala emosional mempunyai konsekuensi yang serius (Ifdil & Ghani, 2017), misalnya, menghambat kesuksesan akademik dan hubungan dengan teman sebaya.

Gambaran masalah mental emosional eksternalisasi antara lain: temperamen sulit, ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktivitas, perilaku bertentangan (tidak suka ditegur/diberi masukan positif, tidak mau ikutaturan) dan perilaku agresif (Dhamayanti, 2011). Keberadaan masalah-masalah tersebut pada usia muda diperkirakan akan meningkatkan risiko kelainan fisik dan mental pada usia pertengahan. Oleh karena itu sangat penting untuk dilakukan deteksi dan penanganan masalah emosional sedini mungkin.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental dan emosional adalah faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko Dapat bersifat individual, konstektual (pengaruh lingkungan), atau yang dihasilkan melalui inetraksi antara individu dengan lingkungannya. Faktor risiko yang disertai kerentanan psikososial, dan resilience pada seorang remaja akan memicu terjadinya gangguan emosi dan perilaku yang khas pada seorang remaja. Adapun yang termasuk faktor risiko, adalah sebagai berikut.

1. Faktor Individu

Faktor genetik/konstitusional, berbagai gangguan mental yang mempunyai latar belakang genetik yang cukup nyata, seperti gangguan tingkah laku, gangguan kepribadian, dan gangguan psikologik lainnya. Kurangnya kemampuan keterampilan sosial seperti, menghadapi rasa takut, rendah diri, dan rasa tertekan.

1. Faktor Keluarga

Ketidakharmonisan antara orang tua, orangtua dengan penyalahgunaan zat dan gangguan mental, pola asuh orang tua yang cenderung tidak empatik dan otoriter, ketidakdisiplinan.

1. Faktor Sekolah

Bullying / peer victimization adalah bentuk perilaku pemaksaan atau usaha menyakiti secara psikologik aupun fisik terhadap seseorang/sekelompok orang yang lebih lemah oleh seseorang/sekelompok orang yang lebih kuat. Hazing adalah kegiatan yang biasanya dilakukan oleh anggota kelompok “senior” kepada kelompok “junior”.

Bullying dan Hazing merupakan suatu tekanan yang cukup serius pada remaja karena berdampak negatif terhadap perkembangan remaja. Prevalensi kedua kondisi di atas diperkirakan sekitar 10-26%. Dalam penelitian tersebut dijumpai siswa yang mengalami bullying menjadi tidak percaya diri, takut datang ke sekolah, kesulitan berkonsentrai sehingga penurunan prestasi belajar. Bullying dan hazing yang terus menerus dapat memicu terjadinya depresi dan usaha bunuh diri.

1. Faktor Peristiwa hidup

Kesulitan transisi sekolah, anggota keluarga yang meninggal, trauma emosional, perceraian orang tua, penyakit kronik pada remaja.

1. Faktor Sosial. Diskriminasi, isolasi, masalah sosial ekonomi (kemiskinan, pengangguran), kurangnya akses ke pelayanan sosial.
2. Faktor protektif

Faktor protektif merupakan faktor yang memberikan penjelasan bahwa tidak semua remaja yang mempunyai faktor risiko akan mengalami masalah perilaku atau emosi, atau mengalami gangguan jiwa tertentu. Rutter (1985) menjelaskan bahwa faktor protektif merupakan faktor yang memodifikasi, merubah, atau menjadikan respons seseorang menjadi lebih kuat menghadapi berbagai macam tantangan yang datang dari lingkungannya. Faktor protektif ini akan berinteraksi dengan faktor risiko dengan hasil akhir berupa terjadi atau tidaknya masalah perilaku atau emosi, atau gangguan mental di kemudian hari. Adapun termasuk faktor protektif, yaitu: 1) Faktor individu: temperamen mudah, kemampuan sosial dan emosional yang baik, gaya hidup optimistik. 2) Faktor Keluarga: keharmonisan keluarga, dukungan keluarga, hubungan kekeluargaan yang tinggi. 3) Faktor Sekolah: suasana sekolah yang kondusif atau positif sehingga menimbulkan rasa memiliki dan hubungan yang baik dengan pihak sekolah. 4) Faktor Sosial: berpartisipasi dalam organisasi, keamanan ekonomi, kekuatan sosial budaya.

**Pengaruh Adiksi Game Online Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja dan Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penanganannya**

Ketertarikan remaja yang berlebihan terhadap game online yang berakibat kepada kacanduan atau adiksi akan berdampak pada masalah mental emosional. Permainan game online yang marak di kalangan remaja seperti *[counter strike](https://id.wikipedia.org/wiki/Counter_Strike%22%20%5Co%20%22Counter%20Strike),* [*call of duty*](https://id.wikipedia.org/wiki/Call_of_Duty)*,* [*point blank*](https://id.wikipedia.org/wiki/Point_Blank)*,* [*quake*](https://id.wikipedia.org/wiki/Quake)*, blood, golden eye* 007, *unreal tournament* dan *system shock*. Kemudahan mengakses game online dengan fasilitas menarik yang ditawarkannya serta pengaruh dari teman akan membuat remaja semakin tertarik bermain game online. Menurut Young (2006), siswa-siswi yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Remaja yang memperlihatkan gejala kecanduan video game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental emosional (Gentile, 2009). Adiksi game online dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif (Christian, Christhop, Mehmet, & Tuncay, 2014; Sukkyung, Euikyung, & Donguk, 2015).

Ketagihan memainkan game online juga akan berdampak buruk, terutama dari psikis, segi akademik dan sosialnya. Secara psikis, pikiran jadi terus menerus memikirkan game yang sedang dimainkan sehingga siswa-siswi menjadi sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran dan sering bolos. Selain itu, menurut Young (2009), game online dapat membuat pecandunya jadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar seperti pada keluarga, teman dan orang-orang terdekat.

Kecanduan internet game online dapat mempengaruhi aspek sosial dalam menjalani kehidupan sehari-hari mulai dari kualitas berinteraksi dengan orangorang terdekat, pencitraan diri hingga perubahan perilaku individunya. Karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya menyebabkan siswa-siswi kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata. Hal ini terjadi dikarenakan siswa-siswi hanya terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer membuat perilaku siswa-siswi jadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata (Susanto, 2010).

Kecanduan game online dapat menyebabkan perubahan pola pikir dan perilaku pada individu tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Santrock (2007), yang mengatakan bahwa dalam perkembangannya siswa-siswi khususnya remaja antara usia 11 sampai 15 tahundalam perkembangannya mengalami perubahan mengenai pola pemikirannya. Dalam usia ini remaja dapat melakukan pemikiran operasional formal yang lebih abstrak, idealis, dan logis daripada pemikiran operasional konkret. Remaja terdorong untuk memahami dunianya karena tindakan yang dilakukannya dan penyesuaian diri biologis. Secara lebih nyata mereka mengaitkan suatu gagasan dengan gagasan lain. Mereka bukan hanya mengorganisasikan pengamatan dan pengalaman akan tetapi juga menyesuaikan cara berfikir mereka untuk menyertakan gagasan baru karena informasi tambahan membuat pemahaman lebih mendalam. Pada transisi sosial ini remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain yaitu dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangan, seperti m embantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial emosional dalam perkembangannya yang mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja tersebut.

Selain itu, proses pembentukan karakter dan kepribadian remaja pun dipengaruhi oleh jenis informasi yang diterima alam bawah sadarnya. Jika remaja mendapatkan informasi positif, maka informasi positif tersebut akan tersimpan dalam memori permanennya (Yusnitasari & Pertiwi, 2017). Jadi, semakin adiksi seorang remaja bermain game online maka tingkat masalah mental emosional akan cenderung tinggi. Adiksi game online pada masa remaja, dapat secara serius mengganggu atau merusak perkembangan normal. Oleh karena itu, kecanduan game bukan lagi masalah individu, keluarga, atau sekolah, namun merupakan masalah sosial yang serius yang harus ditangani secara kolaboratif (Sukkyung, Euikyung, & Donguk, 2017). Salah satu penanganan terhadap adiksi game online yang berdampak pada masalah mental emosional yaitu dengan pemberian layanan responsif.

Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memilki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan pertolongan dengan segera, layanan responsif bersifat kuratif (Yusuf & Nurihsan, 2017). Strategi yang digunakan dalam layanan reponsif yaitu konseling individul, konseling kelompok, dan konsultasi. Terkait permasalahan dampak adiksi game online terhadap tingkat agresivitas remaja dapat menggunakan layanan responsif dengan menggunakan strategi konseling individual dan konseling kelompok. Dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Konseling individual dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi**

Konseling adalah suaru proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitanya (Sofyan, 2007). Penggunakan teknik terapi rasional emotif pada remaja yang mengalami adiksi game online dengan disebabkan remaja yang mengalami adiksi sering kali berfikir ia tidak bisa hidup, merasa kesepian dan merasa tidak tenang tanpa bermain game online. Hal ini tentu saja tidak rasional, irrasional believe itulah yang membuat klien bermasalah. Corey (2013) menyatakan individu pada dasarnya mahluk yang rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berfikir rasional. Pada proses prakter terapi rasional emotif hal yang perlu dilakukan konselor yaitu: (a) mengajak klien untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, (b) menantang klien untuk menguji gagasan itu, (c) menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya, (d) menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien, (e) menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan, (f) menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran klien, (g) menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan rasional yang memiliki landasan empiris, dan (h) mengajarik klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berfikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri (Corey, 2013).

**Konseling kelompok dengan pendekatan Cognitif Behavior Teraphy (CBT)**

Shertzer dan Stone (1980) memaparkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, perhatian, pengertian, dan saling mendukung satu sama lain. Kemudian, Rusmana (2009) memaparkan bahwa konseling kelompok merupakan upaya remedial saat membahas isu-isu seputar hal-hal yang mengganggu atau menghambat proses belajar dan perkembangan kelompok siswa tertentu.

Konseling CBT atau Cognitive Behavior Teraphy dapat dilakukan secara individual dengan konselor maupun format kelompok bersama individu lain yang memiliki masalah serupa (Marsh, 2015). CBT dilaksanakan dalam format kelompok berupa konseling kelompok. Pendekatan konseling kelompok CBT menekankan pada upaya melatih atau mengajar individu tentang keterampilan pengolahan diri untuk mengendalikan kehidupannya dalam menangani masalah pada masa kini, dan masa datang, serta mampu berfungsi memadai tanpa terapi yang terus menerus (Krumboltz &Thoresen dalam Natawidjaja, 2009). Finley & Lenz (2005) menjelaskan CBT adalah sebuah pendekatan yang menolong individu untuk merubah persepsinya, kebiasaan, pola pikir dan tingkah laku. Tujuan dari CBT yaitu mengajak konseli untuk mengidentifikasi dan menantang setiap pola perilaku dan berpikir negatif yang dapat menyebabkan kesulitan. Individu diubah cara berpikir dan memungkinkan untuk mengubah perilaku di masa depan Proses pelaksanaan dilakukan sistematis, terstruktur, dan dirancang untuk meringankan gejala yang ada pada inividu agar lebih efektif menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Konselor dalam pendekatan CBT bekerja dalam “here and now”, konselor berfokus pada masalah yang terjadi sekarang dan menerapkan strategi pengentasan masalah dengan klien atau konseli (Syahniar, Ifdil, Afdal, & Ardi, 2018). Fokus utama pendekatan ini menurut adalah pencegahan kembalinya perilaku (relapse prevention). Penyesuaian terhadap perilaku abnormal akan berkurang, akan bisa dikontrol lebih dini yang membuat individu menjadi lebih nyaman dan kembali ke aktifitas normalnya dengan baik. Farmer & Chapman (2015) memaparkan bahwa dalam pendekatan ini memerlukan tahapan seperti Diagnostic Assessments untuk mengetahui permasalahan individu, angket atau, Checklist, and Rating Scale Assessments untuk memfokuskan konselor kepada permasalahan inti konseli, mengidentifikasi permasalahan konseli, dan tahap evaluasi atau mengatasi perilaku bermasalah dengan intervensi yang diberikan (Ardi, et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa CBT adalah konseling yang dilakukan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior (perilaku) diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

**Kesimpulan**

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian yang disajikan pada bagian hasil dan pembahasan. Berdasarkan uraian pada kedua bagian itu, dikembangkan pokok-pokok pikiran yang merupakan esensi dari uraian tersebut. Simpulan disajikan dalam bentuk esai bukan dalam bentuk numerical. Saran disusun berdasarkan Simpulan yang telah ditarik. Saran-saran bisa mengacu pada tindakan praktis, atau pengembangan teoritis, dan penelitian lanjutan. Bagian saran bisa berdiri sendiri. Bagaian simpulan dan saran dapat pula disebut bagian penutup

**Rereferensi**

Aminuddin (Ed.). (1990). *Pengembangan penelitian kualitatif dalam bidang bahasa dan sastra*. Malang: HISKI Komisariat Malang dan YA3.

Ancok, D. (1999). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. *Metode penelitian survey.* Hlm. 55-70. Jakarta: LP3ES.

Ardi, Z., Putra, M. R. M., & Ifdil, I. (2017). Ethics And Legal Issues In Online Counseling Services: Counseling Principles Analysis. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 15-22.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta Sangat, H.M.

Aritonang, M.W. (2004. *Kajian penyakit ayam broiler pada kandang close house.* Skripsi. Bogor: Fakultas Kedokteran Hewan Institut Pertanian Bogor.

Bariyyah, K. (2015). The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students. *Addictive Disorders & Their Treatment, 14*(4), 176-181.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143-148.

Duffy, T. & Jonassen, D.H. (1992). Constructivism: New implications for instructional technology. Dalam T.M. Duffy & D.H. Jonassen (Eds.). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation*. hlm. 1-16. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.

Ernada, S.E. (2005. Challenges to the modern concept of human rights. *Journal Sosial-Politika*. 6(11): 1-12

Fullan, M.G. (1998a). *Successful school improvement*. Buckingham: Open University Press.

Fullan, M.G.. (1998b). *What’s worth fighting for in the principalship: Strategies for taking change in the elementary school principalship*. Toronto: Ontario Public school Teachers’ Federation.

Huda, N. (1991. *Penulisan laporan penelitian untuk jurnal*. Makalah disajikan dalam Lokakarya Penelitian Tingkat Dasar bagi Dosen PTN dan PTS di Malang Angkatan XIV, Pusat Penelitian IKIP Malang, Malang.

Ifdil, I., & Ghani, F. A. (2017). Pengembangan dan validasi modul konseling pasca bencana untuk konselor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1*(1), 13-23.

Karim, Z. (1987. *Tata kota di negara-negara berkembang*. Makalah disajikan dalam Seminar Tata Kota, BAPEDA Jawa Timur, Surabaya.

Kasip, L.M. (2000). *Pembentukan galur baru ulat sutera (bombyx mori L) melalui persilangan ulat sutera bivoltine dan polyvoltine.* Disertasi. Bogor: Program Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.

Krashen, S., Long, M. & Scarcella,R. (1979). Age, rate, and eventual attainment in second language acquisition. TESOL Quarterly. 13: 573-82 (CD ROM: *TESOL Quaarterly-Digital, 1997).*

Kukuh, A. 2008. *Obsesi pendidikan gratis di Semarang*. Suara Merdeka. Semarang 5 Maret. Hlm. 4.

Letheridge, S. & Cannon, C.R. (Eds.). (1980). *Bilingual education: Teaching English as a second language*. New York: Praeger.

Levy, M. (2000). *Environmental scarcity and violent conflict: a debate*. Diunduh di <http://wwics.si.edu/organiza/affil/WWICS/PROGRAMS/DIS/ECS/> report2/debate.htm tanggal 4 Juli 2002.

Linz, J. & Stephan, A. (2001). Some thought on decentralization, devolution and the many varieties of federal arrangements. *Crafting Indonesian Democracy,* hal.: 230-250*.* Bandung: Penerbit Mizan.

Mudjiran, D. (2010). Pemulihan Dini Mental Masyarakat Pasca Gempa di Kota Padang. *Padang: Pemko Padang, BNPB, UNP*.

Rahayu, E.S. (2001). *Potensi alelopati lima kultivar padi terhadap gulma pesaingnya.* Prosiding Konferensi Nasional XV Himpunan Ilmu Gulma Indonesia (Buku 1)*.* Surakarta 17-19 Juli 2001.

Robinson, T. (1995). *Kandungan organik tumbuhan tinggi*. Edisi 6. Terjemahan K. Padmawinata. Bandung: ITB Press.

Rusdiyanto, E. (2001). *Peranan tanaman dalam mengurangi Pb dari emisi gas buang kendaraan bermotor di Jakarta.* Diunduh di [*http://www.ut.ac.id/*](http://www.ut.ac.id/)*olsupp/FMIPA/LING1112/Peranan-tan-htm* tanggal 2 Juli 2002.

Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 1*(1), 80-85.

 Steel, R.G.D. & Torrie, J.H. (1991). *Prinsip dan prosedur statistika: Suatu pendekatan biometrik*. Terjemahan B. Sumantri. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Suparta, O., Sudradjat dan Sasmit, T. (2002). Pengaruh perlakuan kepadatan ulat sutera terhadap produksi dan mutu kokon di Tabing, Kabupaten Solok Sumatera Barat. *Buletin Penelitian dan Kehutanan*. 18(1) : 70-81.

Syahniar, S., Ifdil, I., Afdal, A., & Ardi, Z. (2018). The Responsibility of Counselor and Education in Millennium Era.

Syamsuddin, A. (2008). Penemuan hukum ataukah perilaku chaos? Kompas. Jakarta. 4 Januari. Hlm.16

Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1*(2), 143-150.

Wiryawan, K.G., Luvianti, S., Hermana, W., & Suharti, S. (2007). Peningkatan performa ayam broiler dengan suplementasi daun salam (syzygium polyantum) sebagai antibakteri escherichia coli. *Jurnal Media Peternakan*. 30 (1): 55-62.

Zuhud, E.A.M. & Damayanti, E.K. (2000). *Kamus penyakit dan tumbuhan obat (Etnofitomedika)*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.