

BAB II

KAJIAN TEORI

Penelitian- penelitian Terdahulu

Studi sebelumnya yang berkaitan dengan judul yang penulis kaji adalah jurnal pertama, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja" oleh Krista Surbakti. Studi ini diterbitkan dalam jurnal *Curere* pada bulan April 2017. Penulis penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dengan analisis deskriptif untuk mengumpulkan data. Tujuan dari tulisan yang ditulis oleh Krista Surbakti adalah untuk mengetahui bagaimana *game online* berdampak pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memainkan *game online* secara benar akan berdampak positif pada pemainnya, tetapi jika dimainkan secara salah, akan berdampak negatif dan bahkan dapat menjadi kecanduan. Seni uang, waktu, keinginan untuk belajar, psikologi, kesehatan, dan sosial dipengaruhi oleh kecanduan *game online*. Hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi lebih buruk di kemudian hari.⁷ Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan yang penulis kaji. Persamaannya ialah, kedua tulisan ini membahas mengenai dampak dari *game online* bagi remaja dengan menggunakan metode kualitatif. Namun, perbedaannya ialah penelitian ini bukan hanya akan mengumpulkan melalui kepustakaan tetapi juga melalui wawancara dan observasi secara langsung di tempat penelitian. Selain itu, penelitian Krista Surbakti, hanya melihat

⁷ Krista Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," *Jurnal Curere* 1 (2017).

bagaimana dampak dari *game online* bagi remaja sedangkan dalam penelitian penulis lebih melihat dampak kecanduan *game online* bagi perkembangan remaja di Gereja Toraja Mamasa, Jemaat Bambang Buda, Klasis Rantebulahan. Jadi, penelitian ini bukan hanya menjelaskan dampak dari *game online* tetapi juga efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* bagi remaja.

Kedua, studi berjudul Kecanduan Game Online bagi Remaja: Efek dan Pencegahannya Penelitian ini diterbitkan pada tahun 2019 dan ditulis oleh Eryzal Nourialdy. Untuk menyelidiki efek dan upaya pencegahan kecanduan game online, penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan dan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *game online* dimainkan secara tidak terkontrol untuk menghilangkan masalah yang terjadi dalam kehidupan si remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan harus dilakukan untuk mencegah kecanduan *game online*.⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis kaji adalah keduanya berbicara tentang kecanduan *game online*. Sedangkan dalam penelitian yang penulis kaji berfokus efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja yang berfokus pada usia 12-15 tahun yang kecanduan *game online*. Hal ini berbeda dengan isi yang dibahas dalam penelitian terdahulu yang lebih berfokus pada dampak dan pencegahannya.

⁸ Eryzal Nourialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," *Buletin Psikologis* 27, no. 2 (2019): 148-158.

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian Konseling Pastoral

Seorang ahli bernama Enchollos dan Shadily berpendapat bahwa istilah konseling berasal dari kata *counsel*, yang berarti nasihat. Proses konseling memerlukan beberapa langkah sebelumnya, bukan hanya tahap nasihat. Konseling dimulai pada tahun 1898 dalam lingkungan sekolah, dan kemudian berkembang menjadi bidang pendidikan di mana banyak orang kesulitan memilih jurusan. Selanjutnya, konseling menjadi bimbingan moral, kepribadian, dan karakter seseorang. Secara khusus di Indonesia, konseling ini berkembang pesat dan bukan hanya dilakukan di sekolah-sekolah tetapi juga di kalangan masyarakat luas karena terterimanya dengan baik, walaupun awalnya hanya populer di dunia pendidikan saja.⁹ Dengan demikian, konseling merupakan situasi dimana ada hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Posisi kedua orang ini saling berhubungan dalam proses konseling dimana seorang konselor merupakan pribadi yang hadir sebagai penolong terhadap konseli untuk saling melengkapi dalam menyelesaikan masalah dan seorang konseli merupakan individu yang hadir membutuhkan pengertian dari seorang konselor demi memecahkan persoalan yang dihadapi. Proses konseling ini berjalan dengan baik jikalau kedua

⁹ Alouw Rudy A, *Teori Dan Prinsip Konseling Kristen* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 15–26.

individu ini mengetahui dan tahu memaksimalkan pasisi mereka masing-masing.

Pastoral konseling adalah suatu proses kegiatan penting dalam gereja, karena berpengaruh bagi kehidupan jemaat untuk menjalani kehidupan sehari-hari.¹⁰ Menurut Clinebell konseling adalah proses untuk melakukan pendampingan dengan tujuan memperbaiki sifat, dan berusaha menemukan solusi untuk kesembuhan orang lain yang mengalami penderitaan.¹¹

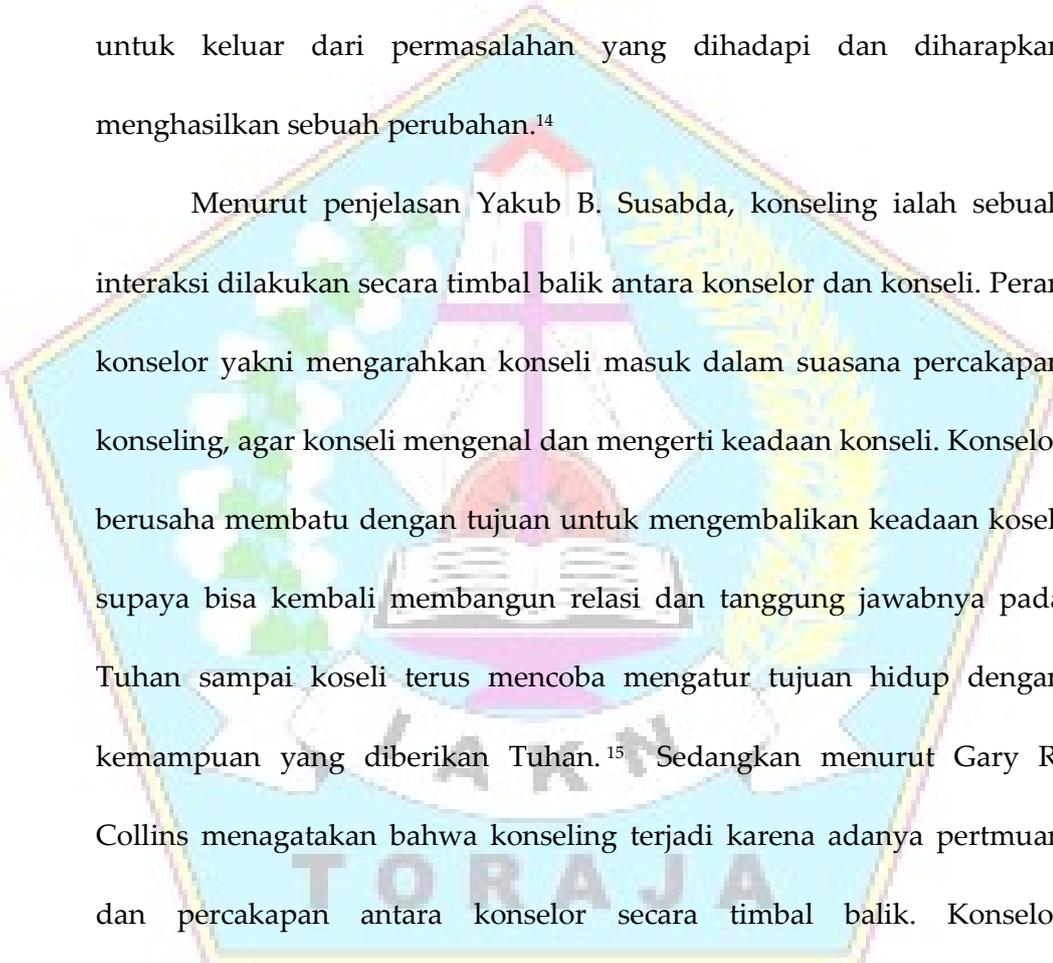
Konseling dengan istilah *counsellor* artinya nasihat, digunakan dalam kitab perjanjian lama, seperti dalam 1 tawarikh 27:32 *soferim* istilah tersebut apabila diterjemahkan dalam bahasa inggris *counsellor* dengan arti penasihat Ajaib. Istilah *counselor* dalam perjanjian baru artinya yakni berhubungan langsung dengan Roh Kudus (Yunani=*Parakletos*); dan jika ditermahkan dalam bahasa Indonesia artinya penolong, penghibur, dan penasihat. Konseling di dalam KBBI diartikan sebagai pemberian bimbingan yang dilakukan oleh seorang ahli dengan menggunakan teknik psikologi, pemberian arahan, pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli yang dilakukan dengan berbagai cara agar permasalahan yang dialami oleh konseli dengan cepat teratasi.¹² Tulus Tu'u juga

¹⁰ Yanto Paulus Hermantob Christo Calvaneozaa, "Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda," *Missio Ecclesiae* 12 (2003): 2.

¹¹ Clinebel Howard, *Tipe-Tipe Dasar Dasar Pendampingan & Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 22-24.

¹² *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, s.v. "Konseling"

berpendapat bahwa proses konseling merupakan kegiatan untuk membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan.¹³ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling adalah sebuah pelayanan yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu konseli lewat bimbingan. Konselor diharapkan mampu membantu seorang konseli untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi dan diharapkan menghasilkan sebuah perubahan.¹⁴



Menurut penjelasan Yakub B. Susabda, konseling ialah sebuah interaksi dilakukan secara timbal balik antara konselor dan konseli. Peran konselor yakni mengarahkan konseli masuk dalam suasana percakapan konseling, agar konseli mengenal dan mengerti keadaan konseli. Konselor berusaha membantu dengan tujuan untuk mengembalikan keadaan konseli supaya bisa kembali membangun relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan sampai konseli terus mencoba mengatur tujuan hidup dengan kemampuan yang diberikan Tuhan.¹⁵ Sedangkan menurut Gary R. Collins mengatakan bahwa konseling terjadi karena adanya pertemuan dan percakapan antara konselor secara timbal balik. Konselor mengarahkan konseli untuk mengatasi pergumulan hidup dialaminya.¹⁶

Proses konseling terjadi karena adanya masalah yang dihadapi oleh

¹³ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Andi, 2007), 22.

¹⁴ Yonatan Sumarto, "Konseling Pastoral: Analisis Efektifitas Konseling Dalam Pertumbuhan Gereja," *Marampa'* 1 (2017): 10.

¹⁵ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 1985), 4.

¹⁶ Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: Gandum Mas, 2007), 13.

konseli sehingga membutuhkan konselor untuk membimbing dan menolong konseli.

Konseling dapat dimengerti sebagai proses memberikan nasihat, motivasi, petunjuk, peringatan, teguran, dorongan atau ajaran dalam memberikan solusi untuk mengambil keputusan. Usaha yang dilakukan konselor adalah memberikan pendampingan dan mengarahkan konseli supaya dapat menentukan jalan keluar untuk perubahan karakter. Oleh sebab itu, pelayanan ini sering juga diartikan sebagai pengembalaan. Pastoral atau pengembalaan ialah proses kegiatan dilaksanakan dalam mencari serta mengunjungi warga jemaat baik yang mengalami masalah maupun dalam keadaan baik.

2. Dasar Alkitab Pastoral Konseling

Di dalam PL maupun PB terdapat beberapa hal yang menjadi dasar dalam melakukan konseling kepada jemaat yang mengalami masalah. Berikut ada beberapa nats Alkitab yang membahas tentang konseling yang dapat dijadikan sebagai pedoman oleh seorang konselor dalam memberi pendampingan kepada konselor yang mengalami masalah. Dengan Alkitab, setiap umat diharapkan mampu mengidentifikasi dan memahami bimbingan yang akan dilakukan oleh seorang konselor, agar tujuan dari proses konseling untuk membawa hidup baru pada diri konseli yang mengalami masalah boleh menjadi umat yang takut akan Tuhan.

a) *PL*

Di dalam Amsal 3:1-4 dengan jelas diuraikan bahwa nasehat atau arahan itu merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh warga jemaat ketika menghadapi sebuah masalah. Pada saat seorang konselor melakukan bimbingan kepada jemaat yang mengalami masalah hendaknya mengutip nats-nats dalam Alkitab untuk menjadi kekuatan bagi konseli. Namun, bukan berarti konselor akan berkhotbah kepada konseli dalam proses konseling melainkan konselor berusaha untuk menuntun konseli yang mengalami masalah untuk menemukan jalan keluar dari permasalahannya dengan tetap berdasar pada Firman Tuhan. Konselor tidak akan bertindak sebagai pengambil keputusan terkait dengan masalah yang dialami oleh konseli melainkan konselor dengan penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan konseli agar mampu mengambil keputusan yang baik untuk masa depannya.

b) *PB*

Seperti yang diuraikan di Roma 12:2 dengan jelas mengajarkan kepada umat untuk harus berubah oleh pembaruan budi. Perubahan ini dapat membantu remaja untuk melihat bahwa *game online* bukanlah hal yang penting dan berharga. Dengan demikian, remaja dapat mengurangi waktu untuk bermain *game online* dan beralih kepada hal-hal yang lebih positif. Selain itu di dalam Efesus 5:15-16

juga dengan jelas menguraikan bahwa umat harus menggunakan waktu yang ada dengan sebaik-baiknya. Kecanduan *game online* dapat membuat remaja kehilangan waktu yang berharga untuk melakukan hal-hal yang lebih penting seperti belajar, bersosialisasi dengan orang sekitar dan beribadah. Dengan demikian, konselor mengajak remaja untuk memikirkann kembali bagaimana mereka menggunakan waktu dengan baik.

3. Fungsi Konseling Pastoral

Fungsi konseling pastoral, antara lain:¹⁷

- a) Menyembuhkan (*Healing*). Fungsi ini digunakan untuk membantu konseli dalam menyembuhkan luka batin yang dirasakan. Dalam hal ini seorang konseli seringkali menemukan suasana yang belum perna dirasakan, sehingga fungsi tersebut dapat digunakan oleh konselor dalam melihat situasi dan dapat mengembalikan keadaan semula, dan fungsi ini dapat menolong seorang koseli untuk mencega gejala disfungsi.
- b) Menopang (*Sustaining*). Jika konseli ingin kembali kesituasi awal, ini dapat digunakan dalam menolong mereka dan klien mampu menerima kenyataan dari setiap keadaan yang dialami sehingga mereka dapat menerima dan berdiri dengan baik dalam keadaan baru. Penolong dapat membantu konseli melewati pergumulan batin dan mencapai titik

¹⁷ Clinebel Howard, *Basic Types of Pastoral Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 43.

penerimaan. Tugas dan tanggung jawab konselor adalah untuk mendampingi konseli supaya tetap bertahan pada situasi yang dialami.

c) Membimbing (*Guiding*). Menolong konseli yang sedang mengalami masalah atau bingung dalam mengambil keputusan pasti. Pilihan dipandang sebagai pengaruh dari keadaan jiwa mereka sekarang dan pada waktu yang akan datang. Tetapi yang sering ditemui konselor terlalu sering memberikan nasehat dan tidak mampu memenuhi harapan. Sedangkan fungsi membimbing muncul dalam usaha menolong konseli untuk mengambil keputusan mengenai hidupnya sendiri. Membimbing dilakukan ketika konseli mengambil keputusan tertentu tentang masa depannya. Hal ini dilakukan ketika konseli dalam kondisi siap secara mental, misalnya mampu berpikir jernih dan berkonsentrasi untuk mengambil keputusan. Dalam menjalankan fungsi ini, konselor dapat memberi pertimbangan terkait dengan masalah yang dialami seperti pertimbangan keputusan etis maupun peraturan.

d) Memperbaiki hubungan (*Reconciling*). Fungsi ini digunakan untuk melakukan perbaikan dalam hubungan yang rusak menjadi baik diantara sesama manusia dan hubungan manusia dan Allah. hampir semua masalah konseli menyangkut tentang interaksi dengan orang lain, Jika interaksi tersebut kurang diperhatikan konselor maka dapat menjadi rusak. Hubungan dapat diperbaiki dengan bantuan konselor kepada konseli dengan masalah yang dihadapi untuk membantu konseli keluar

dari masalahnya. Masalah bisa menyangkut tentang faktor ekonomi, persoalan nilai, kepercayaan, dan tanggung jawab, untuk itu, konseling pastoral dibutuhkan oleh konselor dalam menyelesaikan masalah yang ada.

- e) Mengasuh atau Memelihara (*Nurturing*). Pada tahap ini, tugas seorang konselor bukan hanya untuk meringankan masalah yang dialami oleh konseli tetapi terus menjadi pendamping bagi konseli untuk menguatkan konseli dalam menghadapi setiap problem kedepannya.

4. Tujuan Konseling Pastoral

Ada tujuh tujuan dari konseling pastoral yang hendaknya dipedomani oleh seorang konselor diantaranya:¹⁸

- a) Membantu konseli menerima realita. Pada bagian sangat diharapkan ada perubahan yang dirasakan oleh konseli, sehingga pada tahap akhir konseli mampu menerima setiap masalah yang telah terjadi.
- b) Menolong klien untuk bisa berubah, mengalami perubahan dan melakukan fungsinya dengan baik. Pada bagian ini, konseli dengan pertolongan dari konselor bisa memanfaatkan setiap sarana yang ada menuju sebuah perubahan. Seorang konseli ketika proses konseling berjalan perlu diberi penekanan bahwa alangkah baiknya konseli tidak hanya berhenti pada titik penerimaan, tetapi

¹⁸ Wiryasaputra, *Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 23–25.

mempunyai sikap yang berani dan bersedia mengubah diri dan bertumbuh, sehingga pada akhirnya konseli menciptakan sebuah perubahan yang jauh lebih dan bermanfaat bagi dirinya juga lingkungan dimana konseli berada.

c) Membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat.

Pemahaman penulis, konselor dalam tahap ini diharapkan bisa memberikan bantuan kepada konseli untuk melewati setiap permasalahan yang dialami dan membantu konseli untuk mengembangkan setiap kemampuan yang dimiliki dan berinteraksi dengan orang di sekitar dengan baik.

d) Membantu klien untuk mampu bertahan terhadap situasi yang baru.

Pada tahap ini, seorang konseli memiliki kemampuan untuk menjalani situasinya saat ini tanpa perubahan, pada akhirnya menerima keadaan yang dialaminya dan merancang kembali kehidupan yang baru. Namun sayangnya, ada beberapa konselor tidak mampu mendukung konseli dalam mengatasi pengalaman mereka sepenuhnya, sebaliknya, mereka menggunakan konseling pastoral sebagai pelarian, menutupi atau menyembunyikan diri dari masalah. Pendekatan ini menegaskan bahwa konseling pastoral harus digunakan untuk menolong konseli dalam menghadapi masalah secara jujur.

e) Menolong konseli menghilangkan disfungsi. Pada tahap ini dilakukan dengan tujuan bahwa di dalam proses konseling pastoral dengan bantuan seorang konselor, bisa membantu konseli dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dialami .

B. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

1. Tokoh Utama

Dr. Aaron Beck dari University of Pennsylvania adalah orang pertama yang menulis sejarah terapi kognitif pada tahun 1960. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah metode konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah konseli terkait perilaku menyimpang. Sampai sekarang ini, CBT masih terus menjadi pendekatan konseling yang populer terhadap semua orang khususnya dalam kalangan anak-anak. CBT menekankan peran eksistensial dari kognisi, persepsi, dan keyakinan dalam pemahaman kita tentang dunia. Pada saat yang sama, *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tindakan dengan tujuan membantu klien untuk belajar memecahkan masalah. Terapi *Cognitive Behavior Therapy* cenderung lebih bersifat behavioral (perilaku) dan tergantung pada perubahan-perubahan perilaku yang teramati dan bijaksana dibandingkan dengan pendekatan lain.¹⁹ Dengan demikian dapat dipahami bahwa CBT adalah salah satu terapi yang boleh dipakai oleh

¹⁹ Sondra Smith, *Konseling Anak-Anak Dan Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 277.

seorang konselor dalam membimbing dan menasihati seorang klien terkait dengan perilaku yang tidak baik atau menyimpang.

2. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

CBT merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dan memodifikasi keyakinan yang tidak sehat. Para profesional dalam terapi ini membantu seseorang mengganti pandangan negatif terhadap sebuah peristiwa yang dialami dengan pandangan yang lebih rasional. Terapi ini juga juga berfokus pada mengelola respon perasaan emosi yang mengalami gangguan, seperti rasa cemas dan depresi yang berlebihan, dengan mengajarkan keterampilan untuk memberikan kesan terhadap pengalaman mereka dengan lebih efektif.²⁰ *Cognitive Behavior Therapy* dikenal juga sebagai *Cognitive Behavior Modification* merupakan suatu bentuk pemikiran untuk merubah perilaku dengan analisis pikiran. Proses terapi ini sangat bermanfaat dalam membantu klien untuk merubah pikiran negativenya menjadi pikiran yang lebih.²¹ Bush menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* terdiri dari dua bagian yakni *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi *Cognitive* berkaitan dengan pemikiran, asumsi, dan keyakinan. Sementara *Behavior Therapy* membantu individu mengenali dan mnegubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini

²⁰ Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 214.

²¹ A Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003),

tidak menekankan pada keadaan atau masalah klien di masa yang lalu, melainkan berfokus pada kondisi saat ini sambil mempertimbangkan pengalaman yang dialami di masa lalu.

Dengan demikian CBT adalah sebuah cara yang digunakan oleh seorang konselor terhadap klien untuk mengubah cara berpikir yang mungkin telah terganggu disebabkan oleh pengalaman yang menimbulkan berbagai kerugian baik secara fisik maupun mental. Dalam konseling ini, penekanan diberikan pada perubahan dalam pola pemikiran, perasaan, dan tindakan dengan memandang otak sebagai alat analisis, pengambilan keputusan, pertanyaan, tindakan, dan pengaturan kembali. Selain itu, dalam terapi ini digunakan untuk merubah perilaku negative menuju perilaku positif dengan tujuan bahwa seorang klien jika menghadapi kembali masalah bisa menggunakan pemikiran yang positif untuk menyelesaikan masalahnya.

3. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Gambaran manusia dalam berfikir dengan perembangan antara interaks dan stimulus, kegiatan ini menjadi tolak ukur dalam membentuk jaringan kognitif di pikiran manusia, dalam memberikan pandangan kepada manusia tentang cara untuk berpikir, berperasaan dan berperilaku.²² Keadaan manusia yang memiliki pemikiran rasional dan irasional yang tidak mampu untuk berjalan dengan seimbang dan yang

²² Ibid., 6.

lebih dominan adalah pemikiran irasional sehingga *Cognitive Behavior Therapy* berfokus untuk untuk mengubah cara berpikir, membuat keputusan, mempertanyakan, melakukan, dan merevisi. Dengan mengubah pikiran dan perasaan mereka, diharapkan bahwa konseli dapat mengubah perilaku mereka dari negatif berubah jadi positif.

4. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

CBT mempunyai ciri khasnya sendiri yang membedakannya dari pendekatan lainnya diantaranya:²³

- a) *Cognitive Behavior Therapy* berasal dari kerangka kerja kognitif yang menjelaskan respons emosional. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini berdasar pada keyakinan yang ilmiah yang mengaitkan rasa dan tingkah laku dengan keadaan yang sedang terjadi. Keunggulan dari metode ini yakni kemampuan individu untuk mengubah cara berfikir individu dari yang negative menjadi perilaku yang lebih baik meskipun dalam kondisi yang sama.
- b) *Cognitive Behavior Therapy* memiliki batasan waktu yang lebih sedikit berbeda dengan tehnik-tehnik lainnya. *Cognitive Behavior Therapy* berbeda dengan psikoanalisi, yang bisa memakan waktu hingga setahun. *Cognitive Behavior Therapy* menyediakan layanan konseling yang lebih pendek dan efisien terkait proses penyelesaian masalah.

²³ Idat Muqodas, "Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia, <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html> diakses tanggal 7 Juni 2023.

- c) Hubungan yang baik antara konseli dan terapis atau konselor sangat penting dalam kelangsungan konseling. Terbentuknya hubungan ini bertujuan untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar. Konselor menganggap bahwa membangun kepercayaan konseli adalah hal yang krusial, tetapi tidak cukup tanpa keyakinan bahwa konseli mampu mempelajari perubahan dalam cara berpikirnya, sehingga pada akhirnya konseli bisa melakukan konseling bagi dirinya sendiri.
- d) CBT merupakan suatu proses kegiatan dilaksanakan dengan kerjasama antara konselor, terapis dan konseli. Terapis perlu mengetahui tujuan dan maksud konseli, dan menolong konseli keluar dari masalahnya. Peran konselor adalah menjadi pendengar, pemotivator, dan penginspirasi terhadap konseli.
- e) CBT didasarkan pada sikap tenang walaupun perasan dalam keadaan yang sulit. CBT tidak perlu memberi informasi tentang keadaan konseli, tetapi bisa menawarkan keuntungan dan perasan tenang.
- f) CBT berfokus dalam menolong konseli untuk memperoleh tujuan yang suda ditentukan; memiliki jadwal terstruktur dan terarah setiap pertemuan. Pada kegiatan ini, Konselor CBT tidak hanya mengajarkan tetapi juga memberikan latihan kepada konseli agar lebih terlatih.

g) *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang berasal dari model pendidikan. Hal ini didasarkan pada bukti ilmiah bahwa emosi dan perilaku dapat dipahami dan dipelajari. Akibatnya, tujuan utama konseling CBT adalah membantu orang mengganti respons yang lebih baik.

h) *Cognitive Behavior Therapy* teori atau tehnik ini merujuk pada metode induktif. Tehnik tersebut menggunakan pendekatan terhadap konseli dengan tujuan mengetahui pemikiran atau pendapat sementara untuk di tes kebenarannya. Konseli bisa mengubah pandangannya sesuai dengan situasi yang terjadi dalam pemeriksaan sementara.

i) Pemberian tugas rumah adalah komponen kunci dalam terapi *Cognitive Behavior Therapy*, karena melalui tugas ini, konselor memperoleh wawasan yang cukup mengenai kemajuan konseli dalam sesi konselingnya. Tidak hanya itu, tugas rumah juga mendorong konseli untuk terlibat aktif dalam proses konseling bahkan ketika tanpa bimbingan konselor. Dengan penugasan rumah ini, terapi *Cognitive Behavior Therapy* menjadi lebih efisien dalam kegiatan konseling.

5. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Aron T Beek prinsip dari terapi ini yakni:²⁴

- a) Prinsip 1: Terdapat pengembangan yang berkesinambungan dalam teori *Cognitive Behavior Therapy*, dimana formulasi permasalahan dan pemahaman kognitif konseli terus diperbarui pada setiap tahap konseling. Dalam keadaan ini, konselor mengarahkan perbaikan terhadap pemahaman kognitif konseli yang tidak sesuai untuk membantu mereka berintegrasi antara akal, rasa, dan perbuatan.
- b) Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus kepada keseimbangan antara pemikiran, pendapat konseli juga konselor mengenai masalah yang sedang dihadapi. Proses konseling didasari dari sikap empati, perhatian, kehangatan, serta respons yang relevan terhadap konflik konseli, terjadinya keselarasan pemahaman secara bersama tentang konflik yang dirasakan akan merujuk kepada keberhasilan dalam layanan konseling.
- c) Prinsip 3: CBT membutuhkan kerjasama juga keterlibatan secara aktif. Dalam terapi ini, klien dianggap sebagai anggota tim terapi, dan keputusan dibuat bersama dengan mereka. Dengan demikian, konseli menjadi lebih berperan dalam mengikuti setiap proses kegiatan dikarenakan mereka klien sendirilah yang mengetahui

²⁴ Oemardjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, 6–21.

terkait masalah yang dirasakan dan yang akan dilakukan selama kegiatan konseling berlangsung.

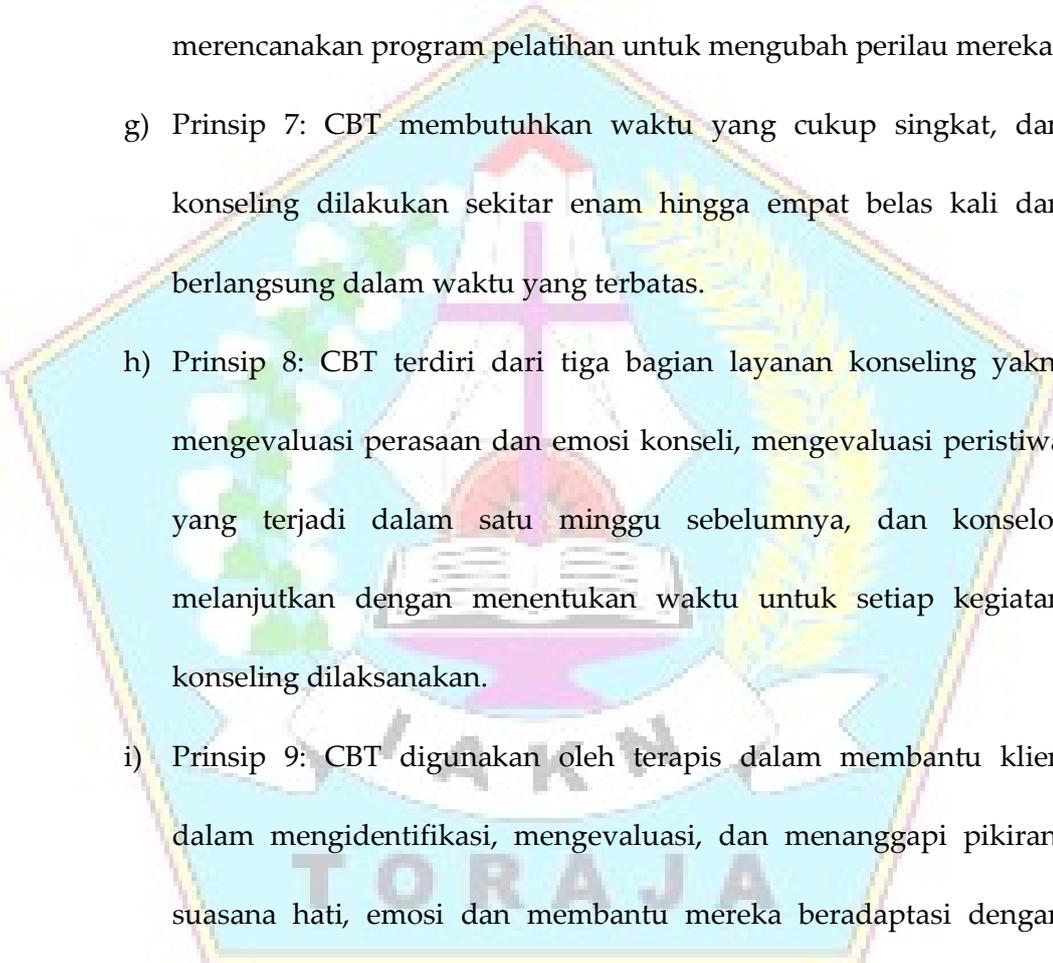
d) Prinsip 4: CBT berfokus pada masalah dan berorientasi pada tujuan.

Pada setiap kegiatan dalam layanan konseling selalu dilaksanakan evaluasi dengan tujuan melihat seberapa jauh tingkat keberhasilan konseling yang dilakukan sudah mencapai tujuan atau belum. Dengan kegiatan evaluasi yang dilakukan harapan dari seorang konselor akan ada respons dari klien terkait dengan pikiran yang acapkali mengganggu, sehingga pada akhirnya proses dari layanan konseling dengan teknik CBT boleh dikatakan berhasil.

e) Prinsip 5: CBT berfokus pada keadaan saat sekarang ini yang dialami oleh klien. Layanan konseling dimuali dengan menganalisa masalah yang dialami oleh klien baik yang terjadi saat sekarang ini maupun yang terjadi pada saat proses layanan konseling berlangsung. Dalam proses konseling perhatian dari klien berali pada dua peristiwa. Pertama, saat klien mengungkapkan motif melakukan kesalahannya. Kedua, ketika klien merasa terjebak pada pola pikir yang menyimpang dan masalah yang terjadi dimasa lampau yang berakibat mengubah rasa percaya diri klien dan perilaku yang tidak baik menuju perilaku yang baik.

f) Prinsip 6: CBT adalah metode pendidikan yang menekankan pencegahan dan perubahan diri. Pada tahap satu CBT, klien

dibantu memahami sifat dan masalah yang mereka alami. Ini terutama berkaitan dengan pemahaman proses kognitif dan perilaku karena CBT sangat mempengaruhi emosi dan perilaku. Konseli menerima bantuan dalam menetapkan tujuan, menemukan dan mengevaluasi pola pikir dan keyakinan mereka, dan merencanakan program pelatihan untuk mengubah perilaku mereka.

- 
- The logo of Universitas Toraja is a large, light blue pentagon with a yellow border. Inside the pentagon, there is a central emblem featuring a white cross, a red and white dome, and an open book. The text 'UNIVERSITAS TORAJA' is written in white across the bottom of the pentagon.
- g) Prinsip 7: CBT membutuhkan waktu yang cukup singkat, dan konseling dilakukan sekitar enam hingga empat belas kali dan berlangsung dalam waktu yang terbatas.
 - h) Prinsip 8: CBT terdiri dari tiga bagian layanan konseling yakni mengevaluasi perasaan dan emosi konseli, mengevaluasi peristiwa yang terjadi dalam satu minggu sebelumnya, dan konselor melanjutkan dengan menentukan waktu untuk setiap kegiatan konseling dilaksanakan.
 - i) Prinsip 9: CBT digunakan oleh terapis dalam membantu klien dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran, suasana hati, emosi dan membantu mereka beradaptasi dengan realitas dan perspektif yang lebih aktif untuk membantu konseli merasakan perubahan perilaku yang positif.
 - j) Prinsip 10: CBT memakai beberapa teknik yang digunakan untuk mengubah perasaan dan pemikiran yang dialami oleh klien dengan membuat berbagai pertanyaan yang akan memudahkan konselor

dalam proses konseling, dan dengan pertanyaan-pertanyaan ini yang akan menjadi pusat dalam kegiatan konseling.

6. Teknik-Teknik Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Teknik yang digunakan dalam layanan konseling melalui pendekatan CBT antara lain:²⁵

- a) Memberikan kepercayaan kepada konseli
- b) Pemanfaatan terapi dengan membaca buku untuk merubah pandangan tentang kondisi emosional internal dari yang menakutkan menjadi sesuatu yang menarik.
- c) Melakukan kegiatan bermain dengan konselor untuk mengulang berbagai pernyataan diri.
- d) Eksperimen dengan berbagai pernyataan diri dalam keadaan yang nyata.
- e) Pengukuran perasaan, dengan skala 0-100 untuk membantu tingkat kecemasan saat ini.
- f) Menghentikan pikiran negative dan mengantinya dengan pemikiran yang positif.
- g) Menerapkan desensitization systematic untuk mengurangi intensitas emosi dengan menghadapi perasaan takut secara berulang-ulang dari yang terberat hingga ke yang lebih ringan.

²⁵ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori Dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana, 2006), 157–158.

- h) Pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial adalah fokus dalam konseling, untuk membantu konseli beradaptasi dengan lingkungannya.
- i) Assertiveness skill training adalah upaya yang dilakukan untuk membantu seseorang menjadi lebih tegas dalam bertindak.
- j) Penugasan rumah digunakan untuk mengatur cara baru yang dilakukan untuk merubah perilaku konseli dalam proses konseling.
- k) In vivo exposure adalah metode ini digunakan untuk menghadapi keadaan yang memunculkan konflik dengan cara menghindari keadaan tersebut secara langsung.
- l) Covert conditioning, adalah pendekatan yang berfokus pada pengaruh proses psikologis individu, seperti imajinasi, perasaan, depresi dalam mengendalikan perilaku.

7. Tahapan Terapi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Langkah yang dapat dipakai oleh seorang konselor dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* diantaranya:

- a) Sesi 1: pada pemeriksaan awal, konselor mampu melakukan hal berikut:
 - 1) Melaksanakan penelitian, pengamatan, pengumpulan data, dan menganalisis situasi untuk menetapkan masalah dari pemeriksaan awal.

- 2) Dukungan dan motivasi diberikan kepada klien untuk menolong dalam tahap perubahan.
 - 3) Membantu konseli berkomitmen untuk melakukan terapi dan jalan keluar terkait dengan masalah yang dihadapinya.
 - 4) Memberikan penjelasan kepada klien tentang penyebab masalah dan keadaan sedang terjadi.
- b) Sesi 2: Dalam sesi ini konselor diharapkan bisa melakukan tahap-tahap sebagai berikut:
- 1) Memberikan bukti nyata terkait seperti apa bentuk pikiran dan keyakinan dan erat hubungannya kepada emosi, sifat, serta dapat merubah pikiran negative, dan memberikan tawaran pikiran positif secara bersama dengan baik.
 - 2) Mendapatkan sebuah komitmen dari konselor untuk merubah situasi secara keseluruhan, dimulai dari otak, perasaan, tingkah laku dari negative dirubah menjadi lebih baik.
- c) Sesi 3: membuat dan merancang kegiatan untuk bekerja sama dengan memberi tawaran dengan baik terhadap klien untuk menarik seorang konselor agar dapat bekerja sama dengan baik.

Dalam sesi ini, terapis harus mampu menerapkan prinsip dan teori yang telah dijelaskan, memberikan penguatan dengan cara kreatif terhadap konseli juga keluarga sebagai orang yang berperan penting dalam kehidupan klien. Terapis juga sangat dibutuhkan komitmennya

dalam merubah sifat dan keinginan untuk membantu klien meruban keadaannya. Komitmen dari klien diminta untuk membuat komitmen untuk terus mempertahankan perilaku positif dalam terapis dan tetap konsisten meninggalkan sikap negatif demi keberhasilan kegiatan terapinya.

d) Sesi 4: Penilaian status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan

Bagian ini, yang menjadi pusat perhatian yakni melihat perubahan yang dialami klien. Jikalau hasilnya sudah membaik. Terapis hendaknya memberikan feedback terhadap apa yang telah berjalan dan mengevaluasi hasilnya secara bersama. Pada bagian ini pula, terapis diharapkan memberi semangat kepada klien serta memberi penguatann untuk terus senantiasa berfokus pada masalah yang sedang dialami.

e) Sesi 5: Pencegahan *Relapse*

Dalam hal ini, klien diharuskan mampu mengetahui secara mendalam terkait dengan *Cognitive Behavior Therapy* dan seperti apa manfaaat secara langsung hasil terapi yang dilakukan, dan berapa pentingnya dalam melaksanakan keterampilan “auto hypnose” dalam melalukan pencegahan gejala gangguan yang dialami oleh klien.

Dari semua tahapan di atas, akan digunakan peneliti dalam proses penelitian nantinya dengan melalui setiap tahapan-tahapan konseling pastoral dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Tahapan ini akan

memudahkan untuk membawa kepada proses konseling pastoral ke arah yang terstruktur.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Adolescence dari bahasa latin yaitu (*adolescere*) (dan kata benda yaitu *adolescentia* artinya remaja). *Adolescence*, memiliki artin luas yaitu kematangan dalam sosial, emosi dan juga tentang fisik.²⁶ Masa remaja juga memiliki ciri-ciri seperti perubahan fisik, mendapat masa pubertas, kematangan psikologis, perubahan pada bagian tubu ditandai dengan masa menuju dewasa.²⁷ Dengan demikian, remaja dapat diartikan dengan tahap peralihan dari masa anak-anak, remaja menuju pada masa kedewasaan. Perubahan-perubahan dalam dirinya baik dari segi fisik, kognitif, emosi, dan bahkan mengalami perubahan gaya hidup.

Dalam ilmu psikologi remaja merupakan usia dimana seseorang mampu berinteraksi dengan orang yang lebih dewasa. Pada usia remaja pula, seseorang menganggap dirinya bukanlah seorang kanak-kanak melainkan sudah berada fase usia dewasa dan sudah berada pada tingkatan yang sama. Masa remaja juga adalah masa dalam penuntutan ilmu, oleh karena itu hendaknya setiap remaja harus diarahkan kepada pertumbuhan dan perkembangan pembentukan jati diri, menerima

²⁶ Elizabeth. B Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 206.

²⁷ REBER Arthur S, *Kamus Psikologi Cet 1* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 18.

keberadaan diri sebagai anugerah dari Sang Pencipta, Pelajaran anak remaja harusnya menagarah pada pelatihan dan pembentukan karakter, serta melatih remaja untuk mandiri dan selalu belajar menghargai diri sendiri terus bersyukur akan pemberian Tuhan. Bisa dan mampu dalam menginstabilkan emosi, memberikan latihan dari awal untuk melaksanakan tanggung jawab sebagai anak remaja khususnya dalam membantu pekerjaan orang tua di rumah.²⁸ Dapat diberi kesimpulan bahwasanya remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju pada tahap masa dewasa. Masa remaja biasaya perkembangan fisik yang pesat sehingga pertumbuhan bisa lebi cepat dari sebelumnya.

2. Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja dapat dilihat dari tahapan perkembangan kepribadian remaja menunjukkan masa atau fase kehidupan seorang remaja. Fase ini mengalami sebuah perubahan. Perubahan tersebut yitu proses berkembangnya kepribadian seorang remaja secara terus menerus menuju kedewasaan. Perubahan-perubahan itu mengarah pada pencapaian kematangan baik secara fisik, sosial, dan spiritual.²⁹

a) Perkembangan secara fisik

Dalam perkembangan fisik seorang anak remaja ditandai dengan adanya perubahan bagian tubuh, seperti pertumbuhan tinggi

²⁸ Elizabeth. B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 206.

²⁹ Ida Umami, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: IDEA Pres, 2019), 1.

dan berat badan, dan perubahan proporsi tubuh yang jelas.³⁰ Menurut Paulus Lilik Kristanto, dalam bukunya juga mengatakan dalam perkembangan fisik ditandai dengan adanya perubahan pada postur tubuh sudah mulai menunjukkan kematangan, tetapi mendapatkan kesulitan jika pertumbuhannya terlalu cepat atau terlalu lambat.

b) Perkembangan Emosional

Menurut Zulkifi dalam bukunya mengatakan bahwa emosi pada usia remaja bisa berubah-ubah. Dalam artian bahwa, suatu saat remaja bisa merasakan kesedihan dan diwaktu yang bersamaan pula remaja bisa marah, belum bisa mengontrol emosi pada dirinya. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan hormon.³¹ Dengan demikian, perkembangan emosional pada remaja merupakan luapan perasaan-perasaan yang timbul dalam diri remaja yang dipengaruhi oleh keadaan hormon. Dapat dikatakan perubahan emosional muncul akibat terjadinya perubahan fisik pada diri remaja. Melihat perkembangan emosional remaja ini, sudah mampu mengontrol emosinya sendiri, ketika menghadapi masalah.

c) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial dalam kaitannya dengan pergaulan merupakan suatu kebutuhan untuk mengembangkan aspek sosial pada

³⁰ Singgi D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), 201–202.

³¹ Zulkifi L, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 66.

remaja. Perkembangan sosial remaja dapat di lihat dari banyaknya teman bergaul dan meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Oleh sebab itu, hubungan orangtua dengan anak harus selalu dijaga agar tercipta hubungan orang tua dengan anak harus selalu dijaga agar tercipta hubungan yang baik dalam keluarga untuk membantu perkembangan sosial remaja seperti hanya diri dan penyesuaian emosi. Pergaulan dengan teman seumurannya akan sangat mempengaruhi. Oleh karena itu, penting diperhatikan dengan siapa atau dengan kelompok mana remaja bergaul.³²

d) Perkembangan Spiritual

Keyakinan agama pada remaja mengalami sebuah perkembangan di mana remaja mulai mencari tahu tentang Tuhan. Remaja mengalami kemajuan di bidang kognitif, dan mungkin mempertanyakan keyakinan agama mereka.³³

3. Batasan Umur Remaja

Masa pancaroba, atau peralihan dari anak-anak ke dewasa, adalah tahap perkembangan remaja yakni masa remaja awal, madya, dan akhir, ada batasan umur.³⁴

³² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 221–223.

³³ *Ibid.*, 25.

³⁴ H Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, n.d.), 229.

a) Masa remaja awal

Usia remaja adalah antara 12 dan 15 tahun. Remaja mengalami perubahan yang terlihat dari luar dan perubahan fisik seiring kematangan. Tidak tenang, malas bekerja, lekas lelah, dan pesimistik adalah beberapa gejala negatif.

b) Masa remaja madya

Dalam masa ini, remaja berada di usia sekitar 15-17 tahun. Dalam masa ini, remaja merasa ada gangguan ketenangan dan keamanan batinnya, maka remaja membutuhkan seorang teman yang bisa memahami dirinya dan turut merasakan apa yang dirasakan dan bisa memberikan solusi dari apa yang menjadi pokok permasalahannya dan pada usia ini seorang remaja sudah mulai mencari makna hidup.

c) Masa remaja akhir

Pada masa ini, remaja berada di usia sekitar 18-21 atau 22 tahun. Maka pada dasarnya, remaja telah mencapai masa remaja akhir. Dengan demikian, menyangkut sifatnya atau gejala-gejala yang nampak dalam sikapnya menyerupai sifat atau sikap orang dewasa yang cenderung menunjukkan kematangannya. Remaja mulai menentukan system nilai mata yang diikutinya dan mulai dapat menentukan pendirian hidupnya.

4. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja disebut sebagai masa dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada diri masing-masing remaja yang

mengalami berbagai macam perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Menurut Soerjono Soekanto pada masa remaja salah satu perubahan yang terjadi adalah perkembangan fisik. Dalam hal ini, ciri-ciri fisik sebagai laki-laki dan wanita sudah tampak dengan jelas, karena pengaruh dari perkembangan fisik mengakibatkan seorang remaja menjadi tertarik pada lawan jenisnya.³⁵ Dengan perkembangan remaja akan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikis yang ditandai dengan perilaku sehari-hari dari remaja.

Ciri-ciri merupakan gambaran seseorang yang bisa menjadi penolong untuk bisa mengenalinya dengan baik. Remaja memiliki ciri-ciri yang khas yang sering dijumpai dalam kehidupan mereka. Remaja memiliki beberapa karakteristik, seperti keadaan yang tidak tenang menguasai diri mereka, konflik internal yang menimbulkan kebingungan, dan keinginan yang besar untuk menggunakan semua hal yang belum diketahui pada diri sendiri dan orang lain. Remaja, khususnya remaja laki-laki, berfokus pada berprestasi, sementara remaja perempuan lebih didominasi oleh sifat perasa, yang mengarah pada romantika hidup dan keinginan untuk berkumpul atau membuat geng.³⁶ Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja tersebut sangat menentukan bagaimana mereka menjalani

³⁵ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga* (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 51.

³⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, n.d.), 67.

kehidupan mereka dalam masa peralihan dan saat-saat seperti itu mereka membutuhkan orang yang lebih dewasa untuk mengarahkan mereka.

D. Game Online

1. Pengertian Game Online

Pada zaman sekarang mulai dari anak-anak, remaja, juga orang tua sangat menyukai permainan *game online*. Kim berpendapat bahwa *game online* adalah sebuah permainan di mana sejumlah orang bermain secara bersamaan melalui jaringan komunikasi internet. *Game online* secara sederhana didefinisikan sebagai permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang dan menggunakan computer atau handphone yang tersambung ke jaringan internet.³⁷ Dengan demikian *game online* dipahami sebagai permainan yang dapat dimainkan oleh beberapa orang yang tersambung dengan jaringan internet.

Krista Subakti menjelaskan bahwa *game online* adalah sebuah permainan video yang dimainkan dengan menggunakan alat komputer atau handphone dengan menggunakan jaringan internet.³⁸ Senada dengan yang diungkapkan oleh Adams bahwa *game online* merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh seorang individu yang memiliki handphone atau komputer dengan menggunakan bantuan jaringan

³⁷ Andri Arif Kustiawan, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahannya* (Jawa Timur: CV. Ali Media Gratika, 2019), 5–6.

³⁸ Krista Subakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," *Curere* 1 (2017): 30.

internet.³⁹ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah sebuah permainan yang dapat dimainkan oleh individu yang memiliki alat komputer atau handphone yang bisa terhubung ke jaringan.

2. Sejarah *Game Online*

Sejarah *game online* bermula pada tahun 1969. Pada mulanya, permainan tersebut dibuat dengan maksud edukatif. Tetapi, pada awal 1970-an, sebuah sistem yang disebut Plato, yang memungkinkan beberapa pengguna untuk mengakses komputer secara bersamaan dengan sistem time-sharing, diciptakan untuk memfasilitasi pembelajaran online. Dalam dua tahun berikutnya, Plato kemudian memunculkan fitur dengan grafik baru yang digunakan untuk menciptakan permainan untuk sejumlah pemain.

Kemudian pada tahun 1995, *game online* benar-benar berkembang. Ini terutama terjadi setelah pembatasan National Science Foundation Network dihapuskan, yang memungkinkan semua orang mengakses domain internet secara keseluruhan. Perusahaan yang meluncurkan permainan ini mendapatkan keuntungan finansial, dan pada akhirnya permainan online terus berkembang dan berkembang sampai saat ini.⁴⁰

³⁹ Lestari Ayu and Sahat Saragih, "Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal," *Psikologi Indonesia* 5 (2016): 167.

⁴⁰ Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," 31-32.

3. Kelebihan dan Kekurangan *Game Online*

Permainan *game online* bukan hanya memperkenalkan hiburan kepada penggunanya. Akan tetapi, lebih dari itu, *game online* memiliki kelebihan dan kekurangan bagi penggunanya. Menurut Rischa Pramudia Trisnani *game online* memiliki kelebihan, yakni:⁴¹

- a) Koordinasi dan meningkatkan fokus dan perhatian. Pemain *game online* akan meningkatkan konsentrasi mereka dikarenakan mereka perlu menyelesaikan tugas, menemukan strategi yang dapat digunakan dan megawasi perkembangan permainan.
- b) Menaikkan keterampilan motorik.
- c) Kemampuan membaca para gamers semakin meningkat.
- d) Meningkatkan keterampilan bekerjasama, dalam game multipemain atau berpasangan, pemain diajak untuk berberkerjasama dengan rekan-rekannya.

Selain kelebihan *game online* yang telah diuraikan diparagraf sebelumnya, *game online* juga memiliki kekurangan. Adapun kekurangan *game online* menurut Rischa Pramudia Trisnani sebagai berikut:⁴²

- a) Secara umum, Sebagian besar permainan yang ada saat ini dirancang dengan tujuan menciptakan ketergantungan yang kuat pada pemainnya. Semakin besar keuntungan pemain terhadap permainan, semakin besar

⁴¹ Rischa Pramudia Trisnani, *Stop Kecanduan Game Online* (Jawa Timur: Unipma Press, 2018), 6–7.

⁴² *Ibid.*, 10–11.

keuntungan yang diperoleh oleh pembuatnya. Namun, ironisnya, keuntungan bagi produsen ini dapat berdampak negative pada kesehatan psikologi pemain.

- b) Mendorong perilaku negatif seperti upaya pencurian ID pemain lain atau penggelapan uang dengan berbagai cara.
- c) Seringkali menggunakan bahasa kasar dan kotor dan tidak pantas dalam berkomunikasi di lingkungan *game online*.
- d) Terbengkalainya aktivitas dalam kehidupan nyata seringkali disebabkan oleh fokus pada menyelesaikan tugas dalam permainan, karena bermain game, tanggung jawab seperti beribadah, sekolah, pekerjaan, dan tanggung jawab lainnya menjadi terabaikan.
- e) Akibat kurangnya pengendalian diri, pemain game online sering mengalami perubahan pola makan dan waktu istirahat yang tidak teratur.
- f) Sebagian pemain *game online* bahkan bisa menghabiskan jumlah uang yang lumayan banyak untuk membeli point atau cip atau karakter ketika sedang dalam permainan *game online*.

E. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan

Secara umum, kecanduan adalah ketidakmampuan untuk berhenti menggunakan sesuatu yang hari ke hari akan menjadi hal yang

terus-menerus dilakukan, menghabiskan cukup banyak waktu untuk hal yang menurutnya sangat menarik.⁴³ Jadi, kecanduan adalah sesuatu hal yang sudah tidak bisa dilepas dan tidak bisa jauh dari kebiasaan bahkan tanpa kebiasaan itu individu bisa marah, memberontak hingga sakit.

2. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Young, berpendapat seseorang yang kecanduan *game online* adalah ketika seorang individu memiliki keinginan yang sangat kuat untuk bermain *game online* tanpa bisa menghentikannya atau mengontrolnya, dan ini dapat menghabiskan banyak waktu. Dengan kata lain, kecanduan *game online* menggambarkan sikap yang tidak bisa diantisipasi lagi untuk bermain *game online* tanpa menghentikannya atau mengontrol dirinya, dan menghabiskan waktu sangat banyak tanpa mengetahui batas untuk menghentikannya.⁴⁴ Kecanduan *game online* merupakan keterlibatan dalam perilaku kebiasaan yang terus menerus berada pada kebiasaan tersebut, apabila tidak melakukan kegiatan kebiasaan pengguna biasanya stres. Kecanduan *game online* dapat dilihat dari sejauh dan berapa jam bermain dalam satu hari, kondisi fisik pecandu. Kecanduan *game online* sama seperti pecandu alkohol, penjudi, dan pecandu pornografi dengan keterbiasaan dan kenyamanan dalam melakukan kegiatan negatif secara berlebihan dan lupa waktu sehingga

⁴³ Ibid., 12.

⁴⁴ Ibid., 12–13.

berpegang pada kondisi fisik dan dikategorikan dalam istilah kecanduan.⁴⁵ Kesimpulan kecanduan *game online* merupakan kebiasaan dilakukan terus-terusan tanpa mengenal waktu dan melupakan kegiatan lain serta tugas tanggung jawabnya, hingga mengakibatkan gangguan mental dan kondisi kesehatan terganggu. Selain itu, apabila tidak bermain *game* pecandu biasanya stres.

3. Faktor-faktor penyebab Kecanduan Game Online

Kecanduan *game online* memiliki makna suatu kondisi dimana para pemainnya sudah ketergantungan pada *game online*. Faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online* diantaranya:⁴⁶

- 1) Faktor Internal
 - a. Keinginan. Rasa ingin yang kuat yang dimiliki oleh remaja untuk mencapai prestasi paling tertaras dalam *game online* dipicu oleh desain *game* yang dibuat semakin bagus untuk meningkatkan rasa ingin tahu dan dorongan mereka untuk mencapai skor tertinggi.
 - b. Bosan. Rasa bosan yang dirasakan oleh remaja saat berada di rumah atau disekolah itu dapat menjadi akar dari adiksi terhadap *game online*, terutama ketika mereka kesulitan mengatur hal yang utama untuk melakukan aktivitas penting lainnya.

⁴⁵ Sofyan Abdi, "Kecanduan Game Online: Penanganan Dalam Konseling Individu," *Bimbingan dan Konseling* 17 (2020): 11.

⁴⁶ Trisnani, *Stop Kecanduan Game Online*, 19–20.

c. Kontrol diri. Kurangnya pengendalian diri pada remaja, menyebabkan mereka tidak mampu mengatasi berbagai dampak-dampak negatif yang bisa saja timbul akibat bermain game online secara terus-menerus tanpa ada pengontrolan pada diri pemain.

2) Faktor Eksternal

a. Lingkungan. Lingkungan yang tidak terstruktur dikarenakan banyak teman sebaya yang lebih suka bermain *game online*.

b. Hubungan sosial. Kurangnya interaksi sosial yang memadai mengarahkan remaja memilih bermain game online sebagai cara untuk bersenang-senang.

c. Harapan. Tingginya harapan orang tua terhadap anak-anak mereka untuk mengikuti berbagai kursus membuat kebutuhan dasar anak-anak, seperti bermain dengan teman-teman sering terlupakan.

4. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Bagi remaja yang sudah kecanduan *game online*, ada beberapa cara untuk mengatasinya, yakni:⁴⁷

a) Niat

Untuk meminilisir kecanduan bermain *game online* bagi seorang remaja, yang paling utama ialah niat. Ketika niat remaja kuat, maka akan mempermudah dalam mengurangi bermain *game online*.

b) Mencari kesibukan lain

⁴⁷ Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," 37.

Untuk mencari kesibukan lain remaja perlu mencari hal-hal yang positif atau suatu kebiasaan yang paling disukai misalnya berolahraga, membaca, dan mengadakan rekreasi.

c) Mengatur jadwal bermain

Untuk mengurangi waktu bermain *game online*, perlu ditentukan jadwal yang baik untuk bermain game sehingga jika diatur jadwal maka remaja tidak terlalu kecanduan dalam bermain *game online*. Misalnya dalam satu hari, jadwal bermain game 1-2 jam.

d) Meminta bantuan teman

Meminta bantuan teman apalagi teman dekat, sehingga dapat mengingatkan ketika ingin bermain game. Dalam memilih teman sebaiknya teman yang tidak bermain *game online*.

5. Dampak Kecanduan *Game Online*

Jika kita merujuk pada pendahuluan mengenai dampak *game online*, tampaknya terdapat efek positif dan negatif sehubungan dengan bermain *game online*. Adapun dampak positifnya adalah memudahkan remaja dalam berkomunikasi dengan banyak orang, remaja juga dapat menemukan permainan-permainan yang kreatif dan menantang yang bisa membantu kreativitas remaja.

Selain itu, *game online* juga memberikan dampak negatif kepada para pemainnya yakni: berdampak bagi kesehatan fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, mata lelah. Kecanduan *game*

online juga menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental diantaranya stress, depresi, kecemasan, emosional, mudah marah, gangguan makan dan gangguan kepribadian. Dari perspektif psikologis, permainan *game online* sering mengarah pada tindakan kriminal dan kekerasan, seperti perkelahian dan perusakan. Selain itu, kecanduan *game online* juga dapat merusak kinerja akademik, terutama bagi remaja yang seharusnya berperan sebagai siswa di sekolah.⁴⁸ Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* memiliki dampak buruk terutama dikalangan anak remaja.



⁴⁸ Rollyns Ardian Dwi Saputra, "Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan Game Online," *Counseling 2* (2021): 117.