

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Games* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*

Elna Yuslimi Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar
Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Abstrak

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh dari penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membantu individu mengurangi durasi bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*. Teknik CBT yang digunakan adalah *cognitive restructuring* yang dikombinasikan teknik perilaku untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. *Treatment* dilakukan selama 1 bulan yang terdiri dari 11 sesi. Partisipan dipilih berdasarkan *purposive sampling* (berdasarkan kriteria) dan studi ini melibatkan 2 partisipan penelitian. Kriteria yang dipilih adalah pria/wanita berusia 18-30 tahun dan mengalami *games addiction* berdasarkan kriteria dari Delfabro & Griffiths (2010). Metode yang digunakan untuk mengambil data ada metode triangulasi (wawancara mendalam dengan observasi dan skala). Hasil penerapan CBT pada individu yang mengalami *games addiction* menunjukkan perubahan yang cukup signifikan pada kognisi, emosi dan perilaku kedua partisipan. Melalui teknik *cognitive restructuring*, kognisi kedua partisipan yang terdistorsi berubah menjadi lebih rasional. Partisipan pertama mampu untuk berpikir bahwa *games* bukan membuat dirinya menjadi berharga tetapi semakin menjauhkan dirinya dari orang tua dan dunia nyata. Partisipan kedua mampu untuk berpikir bahwa kehebatan dan pretasi yang diperoleh bukan dari dunia nyata tetapi hanya sebatas dunia maya. Adanya perubahan kognisi pada kedua partisipan mendorong berkurangnya perilaku bermain *games*. Dalam mendukung keberhasilan terapi pada kedua partisipan, sangat diperlukan adanya dukungan sosial, khususnya orang tua.

Kata Kunci : *games addiction, cognitive behavior therapy (cbt), cognitive restructuring*

Abstract

This study was a qualitative with case study method, aimed to obtain a comprehensive description of the application *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) in helping reduce their duration of playing games to the individual with addiction games. CBT technique used are cognitive restructuring combined with behavioral technique to reinforce desired behavior. Treatment has done for 1 month consists of 11 sessions. The participant choosen was based on purposive sampling (based on criteria) and this study has two participants. The criteria was a man/woman has 18-30 years old and has games addiction criteria based on Delfabro & Griffiths Theory's (2010). The method used for taking data was triangulation method (depth interview with observation and scale). The results of the application of CBT in individuals with addiction games showed significant change in cognition, emotion and behavior of both participants. Through cognitive restructuring techniques, both of participants are distorted cognition turned become more rational. The first participant was able to think that games has not making him to be valuable but increasingly distances himself from his parent and his real world. The second participant was able to think that her greatness and her achievement has not from the real world but limited in the virtual world. A change in cognition to both participant encourage reduction playing game behavior. In support of therapeutic efficacy in both participant, social support is needed, especially their parents.

Keywords : *games addiction, cognitive behavior therapy (cbt), cognitive restructuring*

Pendahuluan

Games adalah aktivitas yang bersifat rekreasi yang mengikutsertakan satu atau

lebih pemainnya. Manusia telah mengenal permainan sejak usia balita hingga dewasa. Permainan yang dahulu biasanya dimainkan adalah permainan tali, petak umpet,

monopoli, bola bekel, atau bermain dadu. Jenis-jenis permainan tersebut sempat menjadi hiburan bagi anak-anak pada tahun 1980-an. Akan tetapi, permainan yang saat ini digemari anak-anak mulai berganti haluan, sangat jarang melihat anak-anak bermain lompat tali di halaman sekolah atau di rumah. Seiring dengan perkembangan zaman, khususnya dalam bidang informasi mengakibatkan jenis permainan semakin maju. Perkembangan puncaknya dapat dilihat saat ini telah berkembang permainan menggunakan alat-alat elektronika, seperti video games, playstation, komputer bahkan handphone (Nasoka dalam Sahrul, 2008).

Games yang paling banyak digemari oleh banyak kalangan adalah video games dan game online baik dari kalangan remaja maupun kalangan dewasa. Hal ini dikarenakan posisi game online dan video games ibarat seorang sahabat yang bisa mengusir kebosanan dan menghilangkan stress (Vivo, 2009).

Perkembangan game online dan video games ini memunculkan banyak dampak positif, namun semua itu juga tidak akan lepas dari namanya dampak negatif yang dihasilkan oleh game online dan video games tersebut. Game online dan video game telah berkembang sebagai gaya hidup yaitu dalam pemanfaatan waktu bermain yang berlebihan. Keadaan ini dapat membuat seseorang yang memainkan games tersebut menghabiskan waktu yang cukup lama dan bersedia untuk tidak mandi, makan, serta bekerja dan tidak melaksanakan tugas yang merupakan kewajiban mereka. Mereka dapat dikatakan sebagai pecandu jika mereka sampai mengabaikan kehidupan sehari-hari, seperti sekolah, bekerja, bergaul, kebersihan, dan kesehatan pribadi (Sahrul, 2008).

Persentase di Indonesia sendiri, pengguna games online untuk dewasa berkisar 24% dari populasi (Detikcom, 2009). Sedangkan Bakker (dalam Sahrul, 2008) yang menyatakan bahwa para games addict berusia rata-rata antara 13-30 tahun dan 80 persen berusia 13-25 tahun. Addiction itu sendiri biasanya meliputi alkohol ataupun substance. Akan tetapi, penelitian saat ini addiction dapat meliputi gambling, internet use, hingga video dan online games (Yee, 2007).

Penelitian ini membahas intervensi

yang akan dilakukan pada dua orang partisipan penelitian (Sandi, 21 dan Della, 20) yang diidentifikasi mengalami games addiction. Individu yang mengalami games addiction, rela memberikan waktu, pikiran, tenaga dan uang mereka hanya untuk bermain games (Mayer dalam Chandra, 2006). Para pemain hanya memikirkan tentang permainan tersebut dan berpikir mendapatkan suatu strategi untuk menang dalam permainan itu (Sahrul, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2011) menyatakan bahwa games dapat menghilangkan kebosanan ketika seseorang tidak memiliki teman sehingga para games addiction, beranggapan games dapat membuat mereka bertemu dengan banyak orang sehingga tidak lagi merasa bosan dan dapat merasakan kepuasan dari games tersebut.

King dan Delfabro (2010) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami games addiction menganggap bahwa games merupakan suatu tempat yang dapat membantu mereka melupakan rasa kesepian sehingga mereka tidak membutuhkan kontak dengan sosial mereka.

Griffiths dan Kuss (2011) juga mengemukakan bahwa para games addict biasanya menggunakan games sebagai bentuk coping dari masalah yang mereka hadapi. Mereka beranggapan bahwa games dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami, seperti frustrasi dalam masalah pendidikan, hubungan sosial, pekerjaan dan meluapkan rasa marah. Menurut Delfabro dan Griffiths (2010), seseorang yang mengalami games addiction biasanya memiliki trigger untuk bermain, misalnya bertengkar dengan orang tua, rekan kerja atau tidak mampu mengerjakan PR yang sulit. Oleh karena itu, mereka harus mengidentifikasi situasi yang dapat menjadi trigger sehingga meningkatkan perilaku bermain games. Pemikiran yang terdistorsi seperti catastrophic, over-generalisasi berkontribusi terhadap perilaku adiksi, misalnya penggunaan internet yang berlebihan. Young (2007) menyarankan cognitive restructuring untuk mengubah pemikiran yang terdistorsi tersebut menjadi pemikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu, salah satu bentuk treatment yang dapat diterapkan adalah Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yang dirancang untuk

membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang rasional sehingga bisa memunculkan perilaku yang adaptif (Spiegler & Guevremont, 2003).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode *treatment* yang direkomendasikan dalam menangani *games addiction* adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Salah satu penelitian di Amerika yang dilakukan oleh King & Delfabro (2009) menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Young (2007) menunjukkan bahwa CBT bisa diterapkan dalam mengatasi adiksi terhadap *games*, partisipan yang diberikan CBT mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri. Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa CBT dapat diterapkan pada individu yang mengalami *games addict*.

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hasil penerapan *cognitive behavior therapy* pada individu yang mengalami *games addiction* ?

Tujuan *treatment* adalah membantu individu yang mengalami *games addict* memperoleh *insight* untuk mengurangi durasi bermain *games* sehingga perilaku bermain *games* dapat berkurang minimal setengah dari waktu biasanya ia bermain.

Games addiction

Menurut King dan Delfabro (2010) *games addiction* merupakan salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang *excessive* dimana pemain menunjukkan motivasi tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam perminggu untuk bermain.

Karakteristik Games Addiction

Delfabro dan Griffiths (2010) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan mengalami *games addiction* jika memenuhi kriteria seperti : 1) preokupasi dalam bermain *game*, termasuk didalamnya bermain kembali walaupun sudah pernah dimainkan dan berencana untuk bermain ke tahapan

selanjutnya 2) kebutuhan untuk bermain meningkat seiring berjalannya waktu guna mencapai kepuasan, 3) ketidakmampuan untuk mengontrol, menghindari ataupun berhenti dalam bermain *games*, 4) merasa resah, marah, gelisah ketika berusaha untuk menghentikan permainan, 5) bermain *games* merupakan salah satu cara untuk menghindari dari masalah ataupun perasaan bersalah, *helplessness*, kecemasan dan depresi 6) setelah selesai bermain, kembali memainkannya kembali pada hari lain untuk membuat progres yang lebih baik atau mendapatkan skor yang lebih tinggi (*chasing*) 7) berbohong pada anggota keluarga, terapis, ataupun orang lain yang terlibat ketika individu ingin bermain, 8) berkaitan dengan tindakan illegal, seperti mencuri, butuh uang untuk bermain, 9) kehilangan hubungan yang signifikan, seperti pekerjaan, pendidikan, ataupun kesempatan karir karena bermain, 10) membutuhkan orang lain dalam mengatur keuangannya untuk meringankan bebannya dalam mengatur keuangannya disebabkan oleh bermain *games* 11) menghabiskan waktu lebih dari 35 jam perminggu untuk bermain. Dan kriteria *games addiction* terpenuhi paling sedikit dalam waktu 6 bulan.

CBT

Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*). Beck (dalam Spiegler & Guevremont, 2003) menyatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.

Aspek-Aspek dalam CBT

Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan *cognitive behavior*, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip "S-O-R-C".

S (Stimulus) : peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu

O (*Organism*) : partisipan dengan aspek

R (Response) : apa yang dilakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku (*behavior*), baik perilaku yang tampak (*overt behavior*)

C (Consequences) : peristiwa yang terjadi setelah atau sebagai suatu hasil dari perilaku.

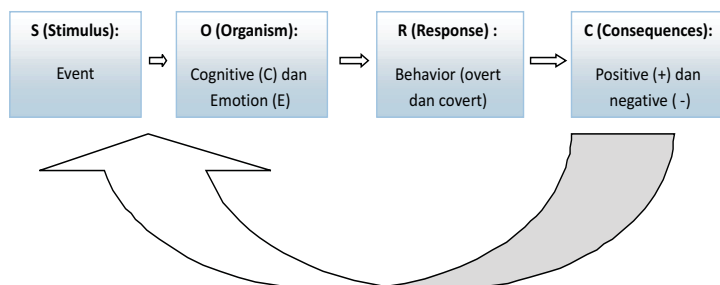


Diagram 1. analisa S-O-R-C dapat dilihat sebagai berikut :

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kasus. Jumlah partisipan sebanyak 2 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (berdasarkan kriteria). Kriteria yang dipilih adalah wanita/pria berusia 18-30 tahun dan mengalami *games addiction* berdasarkan teori Delfabro dan Griffiths (2010). Metode Pengambilan data dilakukan dengan metode triangulasi yakni wawancara mendalam (*depth interview*) dengan observasi dan skala.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terbagi dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian dan tahap evaluasi hasil penelitian. Terapi akan dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan rentang waktu yang teratur yaitu sekali dua hari. Jumlah pertemuan untuk seluruh pelaksanaan intervensi adalah 9 pertemuan dengan waktu masing-masing pelaksanaan intervensi adalah 90 menit. Waktu dan jumlah pertemuan akan disesuaikan kembali dengan kebutuhan terapi pada praktiknya. Total waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan terapi 4 minggu.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada individu yang mengalami *games addict* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku

bermain *games* menjadi berkurang.

Dalam Pelaksanaan CBT terlihat kedua partisipan mengalami distorsi kognitif yang sama seperti *jumping to conclusion* yakni kesimpulan negatif diperoleh dari bukti yang tidak relevan dan *magnification* yakni memandang sesuatu lebih jauh atau lebih penting dari yang sebenarnya. Akan tetapi, kedua partisipan juga mengalami perbedaan distorsi kognitif misalnya pada partisipan 1 mengalami *polarizes black or white (dichotomous thinking)* yakni berpikir serba ekstrim, ya atau tidak, hitam atau putih sedangkan partisipan 2 mengalami *absolute term* yakni berpikir "harus". Kedua partisipan menganggap bahwa *games* merupakan satu-satunya cara yang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi. Partisipan pertama menganggap bahwa *games* dapat membuat dirinya menjadi merasa berguna dan diperdulikan sedangkan partisipan kedua menganggap bahwa *games* dapat membuat dirinya menjadi terlihat hebat dan pintar. Hal ini dikarenakan partisipan 1 hanya melihat dari satu sisi yakni bermain *games* dan ia tidak dapat melihat sisi perilaku ibunya. Partisipan 2 berpikir bahwa ia harus mencapai standar orang tuanya sehingga ia dapat dikatakan pintar dan ketika ia tidak mencapainya, ia lebih memilih bermain *games* agar terlihat pintar.

Setelah *treatment* diberikan pada kedua partisipan, kedua partisipan menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional melalui teknik *cognitive restructuring* yang dikombinasikan dengan modifikasi perilaku untuk menguatkan perilaku yang diinginkan. Berikut ini diperubahan yang dialami kedua partisipan setelah terapi :

Tabel 1. Rekapitulasi Data Hasil Penerapan CBT Pada Partisipan 1 dan 2

KET.	Partisipan 1		Partisipan 2	
	Sebelum Terapi	Terapi	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Teknik CBT	Cognitive restructuring			
Distorsi kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jumping to conclusion</i> - <i>Magnification</i> - <i>Polarizes black or white (dichotomous thinking)</i> 	Menerapkan teknik <i>mirroring</i> dan <i>counteracting (reality checking)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jumping to conclusion</i> - <i>Magnification</i> - <i>Absolute term</i> 	Menerapkan teknik <i>mirroring</i> dan <i>counteracting (reality checking)</i>
<i>Automatic Thought</i> (sebelum) dan tanggapan rasional (sesudah terapi)	<ul style="list-style-type: none"> - Games dapat membuat diriku menjadi berharga 	Mencoba meyakinkan diri untuk menghilangkan <i>automatic thought</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Games dapat membuat diriku menjadi berguna dan terlihat hebat /pintar 	Mencoba meyakinkan diri untuk menghilangkan <i>automatic thought</i>
Jumlah Jam Bermain	8-10 jam / hari (63 jam perminggu)	4-7 (38 jam perminggu)	6-8 jam perhari (50 jam perminggu)	2-3 jam perhari (16 jam perminggu)
Frekuensi bermain	Setiap hari		Setiap hari	Tidak setiap hari
Perubahan Yang dialami	Bersifat fluktuatif		Bersifat progresif	
<i>Follow - Up</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan lebih banyak menerapkan tanggapan rasional daripada <i>self talk</i> - Partisipan mampu untuk bermain <i>games</i> dengan rata-rata 5 perhari dan kadangkala 6 jam perhari meskipun ia tetap bermain setiap hari. - Partisipan mampu tidak mengunduh <i>games</i> terbaru dan tidak berlangganan majalah <i>games</i> lagi. - Lebih mampu untuk mengatur pola hidup 		<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan menerapkan <i>self talk</i> dan tanggapan rasional - Partisipan mampu untuk bermain <i>games</i> dengan rata-rata 1-2 jam perhari dan tidak bermain setiap hari. - Partisipan mampu tidak mengunduh <i>games</i> terbaru dan tidak berlangganan majalah <i>games</i> lagi. - Lebih mampu untuk mengatur pola hidup 	

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan untuk mengurangi durasi individu bermain *games* pada individu yang mengalami *games addiction*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh King & Delfabro (2010) yang menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming* yang didalamnya aturan tentang kesehatan, memonitor pola permainan, mengubah kebiasaan perilaku dan menentang pemikiran untuk bermain *games* secara intensif. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Young (2007) yang menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan untuk mengatasi adiksi terhadap *games* dimana partisipan yang diberikan CBT mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri.

Beck dan Ellis (dalam Spiegler & Guevremont, 2003) menyatakan bahwa CBT dapat diterapkan jika disebabkan oleh kognisi yang terdistorsi, dengan tujuan terapi adalah untuk menantang kognisi terdistorsi agar dapat dimodifikasi menjadi lebih rasional sehingga memunculkan perilaku yang adaptif. Kedua partisipan penelitian mengalami *games addict* karena adanya beberapa distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang paling sering muncul pada kedua partisipan adalah *magnification* yaitu memandang sesuatu lebih jauh atau lebih penting dari yang sebenarnya (Spiegler & Guevremont, 2003). Kedua partisipan memandang bahwa cuma *games* yang dapat membuat mereka merasa berharga, berguna, pintar dan hebat.

Bentuk distorsi kognitif lain yang ditemukan pada kedua partisipan adalah *jumping to conclusion* yaitu membuat kesimpulan negatif tanpa fakta atau bukti yang jelas untuk mendukung kesimpulannya (Burns dalam Woolfe & Dryden & Strawbridge, 2003). Partisipan 1 berpikir bahwa dirinya tidak berharga dan tidak ada yang memperdulikannya karena ia memandang ibunya tidak memperhatikan dan tidak memperdulikannya karena ibunya jarang di rumah dan sibuk bekerja. Partisipan 2 memandang bahwa dirinya bodoh dan tidak berguna dalam keluarga karena tidak pernah mendapatkan prestasi di kampus padahal ia sudah cukup memiliki prestasi

berdasarkan nilai yang ditetapkan dari jurusannya.

Bentuk distorsi kognitif lain yang ditemukan pada partisipan 1 adalah *polarizing black or white (dichotomous thinking)* yakni berpikir dengan hanya melihat satu sisi (Spiegler & Guevremont, 2003). Partisipan 1 memandang bahwa ibunya selalu sibuk bekerja sehingga tidak memperdulikannya, misalnya tidak pernah mengajaknya makan dan jalan bersama ataupun menanyakan kabar padahal ibunya telah melakukan hal tersebut. *Absolute term* mewarnai pemikiran partisipan 2 yakni menggunakan "pernyataan harus" (Burns dalam Woolfe & Dryden & Strawbridge, 2003). Ia berpikir bahwa ia harus mendapatkan nilai standar orang tuanya dimana ia baru mendapatkan rasa berguna dan tidak menganggap dirinya bodoh. Flanagan & Flanagan (2004) juga menyatakan bahwa ketika orang sedang dalam keadaan *distress*, maka ia tidak bisa berpikir secara jernih dan pikirannya bisa terdistorsi dalam beberapa hal.

Keberhasilan dalam proses penerapan CBT pada kedua partisipan dipengaruhi oleh faktor pemberian *reward & punishment* dan dukungan dari lingkungan. Dalam proses penerapan CBT, metode *reward* dan *punishment* cukup berhasil untuk mengurangi jam bermain pada kedua partisipan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Corey, 2002) yang menyatakan bahwa pemberian *reward* pada individu dapat memperkuat terbentuknya perilaku yang diinginkan. Pada partisipan 1, *reward* yang diberikan pada partisipan 1 adalah dapat jalan bersama dengan ibu dan setiap akhir minggu menghabiskan waktu bersama sedangkan partisipan 2 mendapat *reward* berupa pujian dari orang tua ketika ia mendapatkan prestasi sekecil apapun. Pemberian *reward* yang diberikan pada kedua partisipan dengan melibatkan ibu. Hal ini dikarenakan ibu berkontribusi terhadap permasalahan yang dialami oleh kedua partisipan sehingga cukup efektif dalam pelaksanaan intervensi dan membantu untuk pengurangan durasinya.

Selain pemberian *reward* dan *punishment*, faktor dukungan sosial juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi ini. Selama pelaksanaan intervensi, partisipan 1 kurang cukup

mendapatkan kontrol ataupun dukungan dari ibu ataupun ayahnya sedangkan partisipan 2 mendapatkan kontrol dan dukungan dari orang tua dan saudara sekandungnya. King & Delfabro (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mendukung seseorang dapat menghentikan perilaku bermain adalah adanya dukungan sosial dari orang tua ataupun lingkungan.

Selain keberhasilan yang dikemukakan diatas, penelitian ini juga tidak lepas dari adanya hambatan. Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan terapi dapat timbul dari partisipan itu sendiri dimana partisipan 1 kurang bersedia untuk mengerjakan tugas rumah yang diberikan sehingga ia tidak mampu untuk mencapai perilaku target. Pada partisipan 2, ia lebih memiliki kemauan dalam pengerjaan tugas sehingga ia mampu untuk mencapai perilaku target. Hambatan lain juga timbul dari terapis sendiri, misalnya kendala dalam jadwal pemberian terapi yang sangat dipengaruhi oleh jadwal bimbingan, *deadline* dan jadwal terapi dengan partisipan kedua. Adanya penyempitan waktu menimbulkan *follow-up* tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang untuk melihat kekonsistenan perubahan perilaku pada kedua partisipan. Selain itu, waktu pelaksanaan terapi tidak dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat oleh terapis. Hal ini dikarenakan kondisi partisipan yang tidak bisa mengikuti sesi terapi sesuai dengan yang telah ditentukan (seperti, kuliah dan sakit). Fleksibilitas waktu diterapkan oleh terapis demi kenyamanan partisipan. Dalam praktik klinis, CBT dilakukan bervariasi tergantung pada gangguan individu dan tujuan *treatment* yang telah ditentukan (Tuapattinaja, dkk dalam *workshop CBT*, 2013).

Kesimpulan

Treatment yang dilakukan telah menunjukkan terjadinya perubahan pada kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional terutama pada saat ia menghadapi situasi yang mendorong dirinya untuk bermain *games*. Hal ini terlihat dari *automatic thought* kedua partisipan bahwa *games* dapat membuat diri menjadi berharga (partisipan 1) dan menganggap bahwa *games* dapat membuat diri menjadi terlihat hebat dan pintar

(partisipan 2) berubah menjadi lebih rasional. Mereka tidak lagi menganggap *games* adalah dapat membuat diri menjadi berharga dan pintar.

Saran

Bagi partisipan penelitian

Partisipan penelitian tetap menerapkan kegiatan-kegiatan yang telah diberikan oleh terapis sehingga dapat mempertahankan/meningkatkan perubahan perilaku yang telah dicapai pada saat intervensi dan terbentuk perilaku yang adaptif (tidak *addict* lagi). Hal ini dikarenakan kemungkinan individu yang mengalami adiksi cenderung mengalami *relapse*. Partisipan lebih mampu lagi untuk mengeksplorasi kegiatan lain yang ia sukai guna menguatkan perubahan perilaku bermain *games*.

Bagi keluarga (orang tua)

Keterlibatan orang tua sangat membantu dalam keberhasilan terapi. Oleh karena itu, orang tua dapat memberikan *natural reinforcer* seperti perhatian dan pujian dapat membantu terbentuknya perilaku yang diinginkan. Orang tua diharapkan dapat mengontrol ataupun melakukan pengawasan terhadap perilaku anak. Hal ini dikarenakan kurangnya kontrol orang tua terhadap anak merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku bermasalah.

Daftar Pustaka

- Beck, A.T.(1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorder*. USA : A Meridian Book
- Chandra, A.N.(2006). Gambaran Perilaku dan Motivasi Pemain *Online Games*. Jurnal Pendidikan Penabur – No.07/Th?Desember. Dikutip Tanggal Januari 2012
- Corey, G. (2007). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy 5th Edition* : Brooks / Cole Publishing Company
- Delfabro & Griffiths, MD. (2010). *Cognitive Behavior Therapy For Problematic Video Game Players: Conceptual Considerations And Practice Issues*. Journal Of Cybertherapy And Rehabilitation.
- Flanagan & Flanagan. (2004). *Counseling &*

- Psychoterapy Theoriesin Context And Practice*. New Jersey : John Wiley & Sons inc.
- Griffiths & Kuss. (2009). *Diagnosis And Management Of Video Games Addiction*. United Kingdom : Nottingham Trent University
- King, D& Delfabro. (2010). *The Role of Structural Characteristics in Problem Video Game Playing: A Review*. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4(1), article 6.
- Lee, J.E. (2011). *A Case Study Of Internet Game Addiction*. *Journal Of Addiction Nursing*. 22 : 208-213
- Sahrul.(2008).Game, Folder Magazine Vol . 0 2 I s s u e 0 9 . <http://www.foldermagazine.com/download/volume-02-issue - 09.pdf>. Dikutip Tanggal 20 Januari 2012
- Spiegler & Guevremont (2003). *Contemporary Behavior Therapy* (4th edition). USA. Thomson Wadsworth
- Tuappatinaja, dkk. (2013). *Cognitive Behavior Approach*. Workshop : USU
- Vivo, M. (2009) *New Facts About Video Games Addicton* : Problems More Widespread Than Expected. Articles. Dikutip Tanggal 20 Januari 2012
- Woolfe & Dryden & Strawbridge. (2003). *Handbook Of Counselling Psychology*. New Jersey : John Wiley & Sons inc.
- Yee, N. (2006). *Facts : Motivations Of Play in Online Games*. *Journal Pf Cyberpsycholgy And Behavior*. 9, 772-775. Dikutip Tanggal 20 Januari 2012
- Young, K.S. (2006) *Addiction To MMORPG : Symptoms And Treatment Article*. http://www.netaddict.com/articles/addiction_to_mmorpgs.pdf. Dikutip Tanggal 20 Januari 2012
- _____ (2007). *Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts : Treatment Outcomes And Implications*. *Cyberpsychology & Behavior*. [http ://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2007.9971?cookieset:1](http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2007.9971?cookieset:1)
- Young, K.S., & Abreu, C.N. (2007). *Internet Addiction : A Hand Book And Guide To Evaluation And Treatment*. New Jersey : John Wiley & Sons inc.