

STRATEGI KONSELING DALAM MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL PADA PENDERITA GAMING DISORDER

Ulin Nihayah¹, Ajeng Meli Oktaviana², Wafa Saefitri³,
Hardiyanti Zainuddin⁴, Tarisa Sifa Gurnianingsih⁵

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

STAI DDI Pinrang, Indonesia

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

¹*ulinnihayah@walisongo.ac.id*

²*ajeng_1901016058@student.walisongo.ac.id*

³*wafa_1901016057@student.walisongo.ac.id*

⁴*Hardiyantizain137@gmail.com*

⁵*tarisasifa_1901016060@student.walisongo.ac.id*

Abstrak

Seiring dengan perkembangan zaman perkembangan teknologi juga semakin berkembang dan telah banyak mengubah pola kehidupan manusia. Dengan adanya perkembangan teknologi mempengaruhi dunia bermain, dulu orang-orang banyak bermain permainan tradisional namun saat ini sangat jarang ditemui orang-orang yang bermain permainan tradisional. Seperti yang kita ketahui bermain game saat ini sudah menjadi suatu hal yang lumrah di kalangan masyarakat. Hal ini dapat kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari dimana orang-orang memainkan game terutama game online. Dengan mudahnya kita dapat menemukan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa memainkan game online menggunakan smartphone, hal ini semakin didukung dengan perkembangan digital sekarang dimana seseorang sangat mudah untuk bisa mengakses jaringan internet. Pada kenyataannya game mampu memberikan candu bagi orang yang memainkannya, hal seperti ini dapat memberikan dampak yang berbeda-beda disetiap orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dampak game dilihat dari sudut pandang kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa gaming disorder bisa dilakukan konseling baik individu maupun kelompok untuk mengurangi penyimpangan yang dilakukan oleh penderita.

Kata Kunci: Gaming Disorder; Kesehatan Mental; Konseling.

Abstract

Along with the times, technological developments are also growing and have changed many patterns of human life. With technological developments affecting the world of play, people used to play traditional games but nowadays it is very rare to find people playing traditional games. As we all know, playing games has now become a common thing in society. We can find this in everyday life where people play games, especially online games. We can easily find children, teenagers, and adults playing online games using smartphones, this is supported by digital developments now where it is very easy for someone to access the internet network. In fact, games are able to provide addiction for people who play them, things like this can have a different impact on each person. This study aims to reveal the impact of games from a mental health perspective. The method used is descriptive qualitative method with a case study approach. The results of this study found that gaming disorders can be counseled both individually and in groups to reduce deviations made by sufferers.

Keywords: *Gaming Disorde; Mental Health; Counseling.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada masa sekarang telah berkembang secara pesat dan tidak dapat dibendung lagi. Kini hampir seluruh aspek kehidupan melibatkan teknologi didalamnya. Dengan adanya perkembangan teknologi dapat menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia sehingga mampu mengantarkan manusia pada tatanan kehidupan yang lebih tinggi dan lebih berkualitas serta standar hidup yang lebih baik lagi. Begitu cepatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi juga memberikan dampak pada dunia permainan, dapat kita jumpai saat ini banyak sekali anak-anak, remaja, hingga orang dewasa memainkan game online melalui smartphone mereka, sudah sangat jarang dijumpai anak-anak yang bermain dengan teman seusianya memainkan permainan tradisional.

Hadirnya teknologi mampu mengalihkan dunia permainan yang sekarang disebut game. Bermain game bisa menjadi penghilang penat dikala lelah setelah seharian beraktivitas seharian, game digemari oleh berbagai kalangan masyarakat apalagi anak-anak dan remaja sampai orang dewasa. Game dibedakan menjadi dua jenis yaitu game online dan game offline, game online merupakan game yang dimainkan memerlukan jaringan internet sementara, game offline, game yang dimainkan tanpa memerlukan jaringan internet.

Gejala kecanduan game online maupun offline merupakan gejala yang berbahaya, hal ini sesuai dengan kasus yang terjadi pada tahun 2019, kasus kecanduan game, tiga orang anak di Semarang harus menjalani terapi di RSJD Amino Gondohutomo. Pada tahun 2019 juga terjadi kasus puluhan pelajar harus menjalani terapi di RSJD akibat kecanduan game, dua diantaranya harus menjalani rawat inap dan sisanya menjalani rawat jalan. Selain itu muncul kasus kecanduan game menantu mencuri emas milik mertua terjadi tahun 2019, dimana pelaku mencuri 162.5 gram emas perhiasaan milik mertuanya¹. Sepanjang tahun 2020 RSJ Jabar mencatat pasien berobat ke klinik kesehatan jiwa anak dan remaja hingga total 104 pasien, mereka mengalami masalah kejiwaan akibat kecanduan game². Bahkan pada tahun 2019, muncul kasus pembunuhan akibat kalah bermain game, pelaku dalam kasus ini masih berusia 14 tahun. Hal ini terjadi diawali dengan keributan antara korban dan pelaku, akibat dari perbuatannya pelaku dikenakan jerat hukum oleh pengadilan³.

Bermain game saat ini bukan sebuah hal yang awam apalagi game online saat ini menjadi fenomena yang baru ditengah kehidupan masyarakat, dapat kita lihat disekitar kita banyak cafe dan warung kopi yang menyediakan wifi atau jaringan internet ini menjadi incaran para pemain game online, pengunjungnya pun beragam dari mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa, laki-laki maupun perempuan dapat dijumpai. Terkadang juga dapat dijumpai di minimarket yang menyediakan jasa top-up game terdapat anak-anak yang melakukan pembelian peralatan game lewat minimarket. Hal ini menunjukkan minat besar masyarakat pada game online.

Ketika seseorang memainkan game online, sebenarnya game tersebut bisa memberikan manfaat bagi penggunaannya. Tetapi sangat disayangkan, saat ini banyak orang yang telah menjadi pecandu berat game, khususnya pada anak-anak serta remaja, game online yang dimainkan secara berlebihan dampaknya akan sangat merugikan⁴. Karakteristik game online membuat pemainnya beresiko mengalami adiksi (kecanduan). Kecanduan pada *internet gaming* memiliki dua tanda-tanda yang pokok yaitu yang pertama ketergantungan secara psikologis, ada rasa membutuhkan, modifikasi mood, serta kehilangan kontrol, yang kedua menyebabkan kerugian sebagai dampak dari perilaku kecanduan. Ada juga

¹<https://regional.kompas.com/read/2019/12/20/06360071/5-kasus-kecanduan-game-online-bolos-sekolah-4-bulan-hingga-bunuh-sopir-taksi>

² <https://cirebonraya.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-1141628532/gara-gara-kecanduan-game-online-rsj-jabar-mencatat-ratusan-anak-sakit-jiwa>

³<https://www.suara.com/news/2019/05/28/201036/kalah-main-game-bocah-14-tahun-bunuh-teman-pakai-pisau>

⁴Teguh Arie Sandy & Wahyu Nur Hidayat, “*Game Mobile Learning*”. (Malang: Ahlimedia Book. 2019), h. 8.

beberapa tanda-tanda (simptom) lain yang menyertaiya antara lain menarik diri, penyimpangan kognitif, dan kambuhan⁵.

Dampak dari game online tentu akan berbeda-beda pada setiap pemainnya, ada yang memberikan dampak positif atau negatif. Kecanduan game akan sangat merugikan untuk kehidupan pribadi pelakunya dan kehidupan sosial bermasyarakatnya. Gaming disorder menjadi masalah serius mengingat semakin meningkatnya kasus-kasus gaming disorder pada era globalisasi saat ini. Oleh karena itu penting bagi penulis untuk membahas terkait dengan gaming disorder dan strategi konseling yang dapat digunakan dalam usaha meminimalisir bentuk-bentuk gangguan gaming disorder serta menumbuhkan kesehatan mental pada penderita gaming disorder.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus mengumpulkan beberapa artikel yang diambil dari jurnal-jurnal penelitian sebelumnya dengan tema yang mencakup pembahasan tentang gaming disorder dan konseling. Kualitatif deskriptif sendiri merupakan istilah yang dipakai dalam penelitian kualitatif untuk suatu kajian yang sifatnya deskriptif, kualitatif deskriptif difokuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berhubungan dengan pertanyaan siapa, apa, dimana dan bagaimana suatu peristiwa atau pengalaman terjadi hingga kemudian dikaji secara mendalam⁶. Kemudian dari hasil tersebut peneliti memilih beberapa artikel yang relevan dengan penelitian ini dan menelaahnya menurut perspektif kesehatan mental dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Konsep Game Online

Game berasal dari bahasa Inggris yang berarti permainan. Game mampu berfungsi menjadi penghilang stres atau rasa jenuh sehingga tidak asing setiap orang suka memainkan game dari mulai anak-anak, remaja sampai dewasa yang membedakan hanya jenis game yang dimainkan. Adapun definisi game menurut Andik Susilo game mempunyai arti salah satu candu yang sulit dihilangkan,

⁵Fadjri Kirana Anggarani. "Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern". UGM: Buletin Psikologi. 2015. Vol. 23 No. 1. h. 8-10.

⁶Wiwini Yuliani. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling". Quanta: IKIP Siliwangi. 2018. Vol. 2 No. 2. h. 83-84.

hingga ada yang menyatakan bahwa candu game online setara mengkonsumsi narkoba⁷.

Game online artinya permainan yang bersifat lebih massif karena setiap pemainnya terhubung satu sama lain dengan internet. Game online cenderung lebih kompetitif sebab melibatkan persaingan dengan pemain yang lain, pencapaian tujuan dalam game umumnya memerlukan bantuan dari pemain yang lain (walaupun tidak selalu), sehingga pemain yang memainkan game online akan cenderung mengutamakan relasi sosial serta komunikasi secara daring (dalam jaringan) saat bermain game online⁸.

Berikutnya game online menurut Kim dkk yakni permainan dimana orang-orang bisa memainkannya secara serentak dengan memakai jaringan komunikasi *online*. Winn dan Fisher memaparkan multiplayer game online adalah pengembangan game yang semula dimainkan oleh satu orang pemain, menggunakan bentuk dan metode serta melibatkan konsep umum yang sama yang membedakan yakni multiplayer game bisa dimainkan oleh banyak pemain disaat bersamaan⁹.

2) Bahaya Game Online

Ketika seseorang memainkan game, sesungguhnya game bisa memberikan manfaat bagi penggunanya. Tetapi sangat disayangkan, pada masa sekarang banyak orang menjadi pecandu game, karena dimainkan secara berlebihan tidak sesuai dengan porsi yang dapat memberikan dampak yang akan sangat merugikan¹⁰. Bahaya yang dapat ditimbulkan dari game yang dimainkan secara berlebihan yaitu seperti adiksi (kecanduan), semakin seseorang menjadi kecanduan pada suatu game maka akan mempengaruhi kesehatan psikologis pemain. Bahaya lainnya seseorang dapat terdorong untuk melakukan hal-hal negatif, seperti menghambur-hamburkan uang, pencurian uang, pencurian uang dari bayaran sekolah dan membolos sekolah untuk dapat bermain game. Tidak terurusnya aktivitas dalam kehidupan nyata juga salah satu bahaya game online, karena terlalu asyik bermain game kerap menyebabkan banyak aktivitas menjadi tak terselesaikan, mulai dari kewajiban ibadah, kewajiban sekolah, kegiatan kuliah

⁷Mokhammad Ridoi. "*Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2: Tutorial sederhana Construct 2*". Malang: Maskha, 2018. h. 1-2

⁸Mulawan dkk. "*Problematika Penggunaan Internet: Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya Edisi Pertama*". Jakarta: Prenada Media. 2020. h. 46.

⁹Andri Arif Kustiawan & Andy Widhiya Bayu. "*Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*". Magetan: CV AE Media Grafika 2019. h. 5-6.

¹⁰Teguh Arie Sandy & Wahyu Nur Hidayat. "*Game Mobile Learning. Malang: Ahlimedia Book*". 2019. h. 8.

maupun pekerjaan menjadi tidak terurus sebab memainkan game ataupun memikirkan game tersebut¹¹.

Bahaya game online juga berhubungan dengan kesehatan mental. Penggunaan teknologi berupa handphone, komputer, diketahui berkaitan dengan kesehatan mental. Secara spesifik, survei terkait dengan kesehatan mental pada anak-anak serta remaja di Australia menunjukkan terdapat hubungan antara kasus kesehatan mental dengan aktivitas bermain game. Seseorang yang menghabiskan waktu cenderung lebih lama bermain game akan mengalami distress emosional tinggi, kecemasan, serta depresi. Beberapa gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, perilaku antisosial dan distress emosional juga diketahui berkaitan dengan perilaku bermain game yang bermasalah serta *internet gaming disorder*.

Karakteristik game online membuat pemainnya beresiko mengalami adiksi (kecanduan). Adiksi game online merupakan salah satu tipe adiksi perilaku yang disebutkan dalam Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder 5 (DSM 5) dengan sebutan *internet gaming disorder*. Individu yang mengalami gangguan ini akan menjadi kehilangan kontrol, simptom menarik diri, rasa resah tidak tenang dan marah jika dicegah bermain game serta individu tersebut akan terus bermain tanpa makan atau tidur bahkan mengabaikan aktivitas sehari-hari seperti sekolah. Semakin lama seseorang bermain game online maka semakin menurun kesehatan mentalnya. Seseorang yang menggunakan waktu lebih lama bermain video game akan cenderung menghadapi distress emosional yang lebih besar, kecemasan, serta depresi. Durasi bermain game juga berhubungan dengan kecenderungan adiksi game semakin lama durasi bermain game, semakin tinggi juga kecenderungan individu untuk mengalami adiksi game online¹².

3) Konsep Gaming Disorder

Mengarah pada *Diagnostic and Statistical Manual For Mental Disorders* (DSM-5) internet gaming disorders juga disebut dengan *internet use disorders*, *internet ddiction*, atau *gaming addiction*. *Internet gaming disorder* merupakan bentuk penggunaan internet gaming secara berlebihan dan terus menerus akan mengakibatkan munculnya tanda-tanda (simptom) gangguan kognitif serta perilaku, termasuk di dalamnya kehilangan kendali terhadap game, menarik diri, serta beberapa tanda dari gangguan penggunaan. Seseorang yang mengalami

¹¹Krista Surbakti. "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja". Jurnal Curere. 2017. Vol. 1 No. 1 h. 346.

¹²Astuti Dian Lestari & Supra Wimbrati. "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator". Jurnal Psikologi Insight. 2021. Vol. 5 No. 1. h. 47-54.

gangguan ini akan duduk di depan komputer berjam-jam bermain hingga menolak melakukan kegiatan lainnya.

Seseorang bisa menghabiskan waktu untuk bermain game setidaknya delapan, sepuluh jam bahkan lebih dalam sehari hingga jika dihitung dalam waktu mingguan bisa menghabiskan tiga puluh jam untuk satu minggu. Seorang individu yang ditahan atau menahan dirinya untuk memainkan game dengan komputer atau handphone biasanya akan menjadi tidak tenang, marah, menyalahkan orang disekitarnya atau dirinya sendiri. Individu tersebut tak jarang melewatkan waktu makan dan waktu tidur hal ini terjadi dalam jangka waktu yang panjang, bahkan bisa menolak melakukan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang manusia, misalnya mencari nafkah, sekolah, kuliah, ibadah sampai kewajiban terhadap keluarga.

Parah atau tidaknya gangguan internet gaming disorder bergantung pada ganggaun yang dirasakan oleh individu terhadap aktivitas normalnya, jika seorang individu menunjukkan tanda-tanda gangguan yang sedikit maka kemungkinan internet gaming disorder yang diidapnya juga lebih ringan, sementara jika gangguan pada aktivitas normalnya lebih banyak dan berat maka internet gaming disorder yang dialaminya lebih parah ini akan menimbulkan akibat yang tidak baik seseorang akan lebih banyak membuang waktunya hingga berjam-jam untuk bermain game di depan handphone atau komputer serta masalah dalam hubungan lebih banyak hingga banyak kesempatan dalam karir ataupun pendidikan yang terbuang secara sia-sia¹³.

Menurut DSM-5, internet gaming disorder memiliki setidaknya 5 kriteria atau bahkan lebih selama kurang lebih 12 bulan. Kriteria tersebut dijelaskan menjadi; 1) internet gaming menjadi kegiatan yang utama karena terlalu asyik memainkannya, 2) ketika game dijauhkan dari seseorang akan ada tanda-tanda menarik diri, 3) adanya toleransi karena kebutuhan menambah waktu bermain game, 4) kegagalan mengontrol keterlibatan diri dalam game, 5) hilangnya ketertarikan pada hobi dan kesenangan sebelumnya kecuali game, 6) secara berkelanjutan memainkan game secara berlebihan walaupun sudah mengetahui dampak yang ditimbulkan, 7) melakukan kebohongan, 8) menjadikan game sebagai pelarian dari *mood negative* (seperti rasa bersalah, rasa cemas, serta tidak berdaya), 9) adanya hubungan yang berbahaya atau hampir kehilangan pekerjaan maupun kesempatan dalam karir diakibatkan keterlibatannya pada game yang berlebihan.¹⁴

¹³Fadjri Kirana Anggarani, "Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern". UGM: Buletin Psikologi. 2015. Vol. 23 No. 1. h. 8-11.

¹⁴Marlaokta, Rika Mutiara, "Dampak Internet Gaming Disorder Terhadap Status Kognitif dan Perilaku Psikopatologis". Jurnal Keperawatan Jiwa. 2019. Vol. 7 No. 3. h. 334.

4) Strategi Konseling Pada Penderita Gaming Disorder

Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental *Diagnostic and Statistical Manual For Mental Disorders (DSM-5)*. Hal ini jelas akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan mental para penderitanya dan perlu untuk mendapatkan penanganan. Penanganan gaming disorder sendiri bisa dilakukan dengan berbagai strategi konseling.

Adapun bentuk strategi konseling yang dapat diterapkan dalam mengatasi penderita gaming disorder diantaranya:

1. Teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*

Teknik ini merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional¹⁵.

Konselor dapat menggunakan REBT untuk menangani klien yang memiliki beragam presenting problem, termasuk tingkat stres yang tinggi, masalah hubungan, dan mengatasi disabilitas. Teknik ini dapat digunakan dengan anak-anak, remaja, klien-klien dengan beragam budaya, keluarga dan kelompok terapi yang sedang berjalan serta dapat diterapkan pada konseling individu, pasangan, keluarga serta kelompok. Implementasi REBT dengan anak-anak, orang dewasa telah berhasil untuk masalah-masalah seperti kecemasan, depresi, toleransi frustrasi yang rendah, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stres pasca trauma, self-esteem, gangguan emosional, disabilitas belajar, dan kinerja akademis. REBT efektif dalam mengurangi perilaku dispuatif anak-anak serta remaja¹⁶.

2. Teknik Self Management

Pada teknik self management klien bertanggungjawab pada pengarahannya sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditentukan sebelumnya. Self management yaitu proses merubah totalitas diri dari segi intelektual, spiritual, emosional, serta fisik agar yang diinginkan tercapai secara keseluruhan, didesain, serta dilakukan oleh konseli¹⁷.

¹⁵Novita Erlina, Devi Novita Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016". *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.3 No. 2, 2016. h. 303-304.

¹⁶Bradley T. Erfjord, "40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua". Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015. h. 285-286.

¹⁷Nurhidayatullah Dahlan, "Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di SMP 17 Makassar". *Jurnal Al-Qalam*. 2017. Vol. 23 No. 1. h. 120.

Tujuan dari teknik ini yaitu pengembangan adaptif yang lebih dari konseli. Konsep dasarnya adalah: 1) Proses mengubah tingkah laku dengan satu strategi atau lebih lewat pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal seseorang. 2) Penerimaan seseorang pada program perubahan perilaku menjadi syarat dasar untuk menumbuhkan motivasi seseorang. 3) Keikutsertaan individu sebagai agen perubahan menjadi hal yang teramat penting. 4) Generalisasi serta tetap mempertahankan hasil akhir dengan mendorong seseorang untuk dapat menerima tanggung jawab menjalankan strategi di kehidupan sehari-hari. 5) Mengajarkan individu keterampilan menyelesaikan masalah akan dapat memunculkan perubahan. 6) Supaya individu mampu menempatkan diri dalam kondisi-kondisi menghambat tingkah laku mereka yang hendak dihilangkan serta belajar mencegah timbulnya perilaku, masalah yang tidak diinginkan. 7) Seseorang dapat mengelola pikiran, perasaan, perbuatan mereka sehingga terdorong menghindari pada hal yang tidak baik serta peningkatan hal yang baik dan benar¹⁸.

3. Teknik Kognitif Behavior Therapy

Konseling dengan teknik CBT mengutamakan usaha untuk mendidik atau mengajar individu tentang keterampilan pengolahan diri yang ditujukan agar dapat mengendalikan kehidupannya dalam menangani masalah yang sedang terjadi dimasa sekarang serta yang akan datang. Finely & Lenz menguraikan CBT merupakan sebuah pendekatan membantu seseorang untuk merubah pemahamannya, kebiasaan, pola berpikir serta perilaku. Tujuan CBT yakni mengajak konseli menemukan juga melawan pola perilaku dan pikiran negatif yang bisa menimbulkan kesukaran. Proses pelaksanaan dilaksanakan secara terstruktur, serta dirancang meringankan gejala-gejala pada individu supaya lebih efektif menyelesaikan masalah yang dialami.

CBT memiliki fokus utama yaitu pencegahan kembali terjadinya perilaku (*relapse prevention*). Penyesuaian terhadap perilaku tidak normal dapat berkurang, dapat dikendalikan sejak awal membuat individu merasa nyaman dan dapat menjalankan kegiatan normalnya secara baik. Farrer & Chapman menjelaskan pendekatan ini membutuhkan tahapan Diagnostic Assessments agar dapat diketahui permasalahan konseli, angket (checklist), dan Rating Scale Assessments konselor berfokus pada masalah utama konseli, mencari permasalahan konseli, serta evaluasi mengatasi perilaku bermasalah. Bisa disimpulkan CBT merupakan konseling yang ditujukan kepada perubahan

¹⁸Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK". Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. 2016. Vol. 1 No. 1. h. 3.

berpikir, merasakan serta bertindak menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan memutuskan kembali.¹⁹

Selain ditinjau dari segi konseling untuk mengatasi gaming disorder, juga dapat dengan mengaplikasikan nilai-nilai Islam, yaitu dengan cara:

1. Bertaubat

Jika ditinjau dari perspektif Islam bermain game online berlebihan dapat memberikan dampak buruk seperti gangguan fisik, gangguan mental, perilaku menyimpang hingga mempengaruhi kepribadian seseorang. Kita tahu segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan dapat memberikan dampak yang tidak baik termasuk game online yang mudah menyebabkan kecanduan bagi pemainnya²⁰. Seperti yang telah dituliskan di dalam Al-Qur'an

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

Terjemahnya:

“Katakanlah: "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus". (QS Al-Maidah ayat 77)

Sehubungan dengan ayat diatas hal yang bisa dilakukan oleh seseorang yang kecanduan game yaitu bertaubat, perintah bertaubat tertulis dalam Al-Qur'an

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Terjemahnya:

“Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”. (QS. An-Nisa' ayat 17)

¹⁹Emria Fitri, Lira Erwinda, Ifdil Ifdil. “Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling”. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 2018. Vol. 4 No. 3. h. 216-217.

²⁰ Khotibul Umam & Abdul Muhid, “Sisi Negtif Game Online Perspektif Islam dan Psikologi Islam”. Psikoislamedia Jurnal Psikologi. 2020. Vol. 5 No. 2. h. 163-164.

Taubat menurut terminologi yaitu menyesal sepenuh hati atas dosa yang telah dilakukan sebelumnya, meminta ampun (istighfar) menggunakan lisan, berhenti melakukan kemaksiatan, dan bertekad tidak mengulangi lagi di masa yang akan datang²¹. Taubat yang dilakukan harus yang sungguh-sungguh ingin menghindarkan diri dari dosa dan maksiat, dengan bertaubat berarti kembali kepada nilai-nilai kebaikan dengan cara meninggalkan perilaku buruk yang pernah dikerjakan sebelumnya.

Yang perlu dilakukan adalah tinggalkan penyebab kecanduan yaitu game, tinggalkan game kemudian bertaubat, akui bahwa apa yang dilakukan sebelumnya memang salah. Usaha yang bisa dilakukan untuk meninggalkan game bisa dengan mengantikan game dengan yang lebih baik, ketika muncul keinginan untuk bermain game maka segera alihkan kepada hal lain, lakukan kegiatan yang lebih bermanfaat.

2. Memelihara kualitas keimanan

Dalam rangka memelihara keimanan bisa dilakukan dari kewajiban yang dilakukan setiap hari yaitu shalat lima waktu. Shalat lima waktu merupakan kewajiban karena shalat adalah tiang agama dan penghapus dosa, ketika shalat juga berarti menghargai waktu dengan menjalankan shalat tepat waktu kita belajar untuk menghargai setiap waktu yang diberikan Allah SWT. dalam shalat juga bisa memberikan ketenangan setiap gerakan dan doa-doa yang yang dipanjatkan ada kepasrahan diri kepada Allah SWT. sepenuhnya berlindung kepada-Nya serta bersyukur atas karuni yang telah Allah berikan selama ini. Perintah menjalankan shalat tertuang dalam Al-Qur'an

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفْعًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّكْرِينَ

Terjemahnya:

“Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat”. (QS. Hud ayat 114)

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Terjemahnya:

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah

²¹Miftahus Surur, “Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an”. Jurnal Kaca Jurusan Ushluhudin Stal Al Fithrah. 2018. Vol. 8 No. 2. h.. 5-6

dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (QS. Al-‘Ankabut ayat 45)

Hal lain yang bisa dilakukan untuk menjaga keimanan yaitu memperbanyak dzikir ketika berdzikir berarti kita sedang mengingat Allah, membaca Al-Qur’an memahami isinya dan menjadikannya sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari, berkumpul dengan orang shalih agar kita semakin semangat menjalankan perintah Allah, menjalankan perintah Allah secara konsisten serta menjauhi segala larangan-Nya.

3. Merubah kebiasaan

Merubah apa yang sudah biasa dilakukan memanglah tidak mudah, namun semua pasti akan bisa jika ada kemauan serta tekad yang kuat. Untuk merubah kebiasaan ini bisa dimulai dari menghapus aplikasi game dengan begitu yang sebelumnya terbiasa memainkan game akan mulai berhenti. Seseorang yang terbiasa memainkan game bisa merubah kebiasaannya dengan hal lain yang lebih positif seperti, mengikuti kajian keagamaan, ikut serta dalam kegiatan baca Al-Qur’an dan sholawat bersama, berteman dengan orang-orang yang mengajak pada kebaikan dunia dan akhirat.

Tentang memilih atau berteman dengan orang yang baik dan buruk sendiri sudah dijelaskan dalam sebuah hadis Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam beliau bersabda, yang artinya : "Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak engkau tetap mendapatkan bau asapnya yang tak sedap." (HR. Bukhari dan Muslim). Maka dari itu kita harus pintar-pintar dalam memilih dengan siapa kita akan berteman, karena teman juga bisa mengantarkan kita kepada kebaikan atau keburukan.

PENUTUP

Penderita gaming disorder terjadi pada berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa. Kecanduan game jelas berpengaruh pada kesehatan mental bahkan masuk dalam salah satu gangguan kesehatan mental. Strategi konseling yang dapat digunakan untuk menumbuhkan kesehatan mental pada penderita kecanduan game yaitu teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), teknik *Self Management* serta teknik *Cognitif Behavior Therapy* (CBT)

untuk mengatasi perilaku kecanduan bermain. Adapun alternatif lain untuk menangani penderita gaming disorder dengan mengimplementasikan nilai-nilai Islam yaitu bertaubat, memelihara kualitas keimanan, dan mengubah kebiasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Arif Kustiawan, A. W. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Magetan: CV AE Media Grafik.
- Anggrani, F. K. (2015). Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern. *UGM: Buletin Psikologi*, 23(1).
- Astuti Dian Lestari, S. W. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1).
- Cirebon Raya.com*. (n.d.). Retrieved from <https://cirebonraya.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-1141628532/gara-gara-kecanduan-game-online-rsj-jabar-mencatat-ratusan-anak-sakit-jiwa>
- Dahlan, N. (2017). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di SMP 17 Makassar. *Al-Qalam*, 23(1).
- Emira Fitri, L. E. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3).
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khotibul Umam, A. M. (2020). Sisi Negatif Game Online Perspektif Islam dan Psikologi Islam. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2).
- KOMPAS.com*. (2020, Desember). Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2019/12/20/06360071/5-kasus-kecanduan-game-online-bolos-sekolah-4-bulan-hingga-bunuh-sopir-taksi>
- Marlaokta, R. M. (2019). Dampak Internet Gaming Disorder Terhadap Status Kognitif dan Perilaku Psikopatologis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3).
- Mulawan. (2020). *Problematika penggunaan Internet: Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya Edisi Pertama*. Jakarta: Prenada Media.

- Novita Erlina, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Ridoi, M. (2018). *Cara Mudah Membuat Game Edukasi Dengan Construct 2: Tutorial Sederhana Construct 2*. Malang: Maskha.
- Suara.com*. (2019, Mei). Retrieved from <https://www.suara.com/news/2019/05/28/201036/kalah-main-game-bocah-14-tahun-bunuh-teman-pakai-pisau>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Surur, M. (2018). Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Kaca Jurusan Ushluhudin Stal Al-Fithrah*, 8(2).
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1).
- Teguh Arie Sandy, W. N. (2019). *Game Mobile Learning*. Malang: Ahlimedia Book.
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Prespektif Bimbingan Dan Konseling. *Quanta: IKIP Siliwangi*, 2(2).