

COGNITIVE BIAS MODIFICATION THERAPY UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE

Linda Fitria

Dosen Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Jl. Raya Lubuk Begalung Padang
lindafitria@upiypk.ac.id

Yeni Karneli

Dosen Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka
yenikarneli.unp@gmail.com

Abstract: *Online games are activities that are loved by various groups, ranging from children, adolescents, and even adults. The behavior of playing online games in adolescents tends to have a negative impact, one of which reduces the effective learning time. In addition, this condition can potentially lead to online gaming addiction. As for indications of online gaming addiction is a lack of self-control control, unable to determine the priority scale, have psychological disorders both related to personal, social, educational, and community. These indications can last for 12 months. If this is not handled properly, it can be detrimental to teenagers who are addicted to online games. So it needs treatment to overcome this online game addiction, one of them with cognitive bias modification therapy. This article will describe related handling.*

Keywords: *Cognitive Bias Modification Therapy, Addiction to Online Games*

Abstrak: Game online merupakan aktivitas yang disukai oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Perilaku bermain game online pada remaja cenderung menimbulkan dampak negatif, salah satunya mengurangi waktu efektif belajar. Selain itu, kondisi ini dapat berpotensi menimbulkan kecanduan game online. Adapun indikasi kecanduan game online adalah kurangnya mengontrol pengendalian diri, tidak mampu menentukan skala prioritas, memiliki gangguan secara psikologis baik berkaitan dengan pribadi, sosial, pendidikan, dan masyarakat. Indikasi tersebut dapat berlangsung selama 12 bulan. Apabila hal demikian tidak ditangani secara benar, maka dapat merugikan remaja yang mengalami kecanduan game online. Sehingga perlu penanganan untuk mengatasi kecanduan game online ini salah satunya dengan *cognitive bias modification therapy*. Artikel ini akan menjabarkan terkait dengan penanganan tersebut.

Pendahuluan

Game online merupakan salah satu jenis permainan yang dapat diakses melalui internet. Dalam game online terdapat seperangkat permainan dalam bentuk gambar-gambar menarik yang dapat digerakkan dengan kehendak pemainnya. Game online bukan hanya berupa permainan yang bisa ditonton saja, tetapi para pemain dapat berpartisipasi menggerakkan gambar-gambar yang ada didalamnya

secara bersama-sama dengan para pemain lainnya. Game online diartikan sebagai program permainan yang tersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja dan dapat dimainkan bersamaan secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh komputer¹.

Bagi mereka yang keseringan melakukan permainan game online ini akan membuat ketergantungan dengan game ini, yang kata lainnya disebut dengan kecanduan. Apabila sudah mencapai tingkat kecanduan ini akan susah untuk terlepas dari kecanduan tersebut². Salah satu cara yang dapat dilakukan agar terlepas dari kecanduan game online adalah dengan mengikuti terapi. Dan salah satu terapi yang bisa digunakan adalah *cognitive bias modification therapy*.

Terapi dengan *Cognitive Bias Modification* lebih nyaman dan fleksibel digunakan daripada menggunakan mode terapi lain, karena terapi ini tidak memerlukan pertemuan langsung dengan terapis³. Terapi ini menawarkan potensi pengiriman menggunakan teknologi modern (misalnya melalui internet atau ponsel)) dan memerlukan pengawasan yang minimal. Karena itu dapat menjadi sangat efektif biaya dan dapat diakses secara luas. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menjelaskan tentang bagaimana *cognitive bias modification therapy* dapat mengatasi kecanduan game online.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research (penelitian kepustakaan) dimana penelitian yang dilakukan menggunakan kajian literature/kepustakaan. Literature yang dimaksud dalam artikel ini adalah internet, buku, dan hasil penelitian yang publish pada jurnal-jurnal. Data dan teori atau temuan-temuan yang diperoleh melalui internet, buku, dan hasil penelitian yang publish pada jurnal kemudian ditelaah dan dipelajari.

¹ Bodenheimer, B., Shleyfman, A. V., & Hodgins, J. K. The effects of noise on the perception of animated human running. In *Computer Animation and Simulation '99* Springer, Vienna, 1999. (pp. 53-63).

² Ifdil, I., Putri, Y. E., Fadli, R. P., Erwinda, L., Suranata, K., Ardi, Z., ... & Rangka, I. B. Measuring internet addiction: comparative studies based on gender using Bayesian analysis. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1114, No. 1, p. 012073). IOP Publishing, 2018.

³ Casey, H., Rogers, R. D., Burns, T., & Yiend, J. Emotion regulation in psychopathy. *Biological psychology*, 92(3), 541-548, 2013.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian game online

Game online berasal dari istilah MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), yaitu jenis game Role-Playing yang memiliki fasilitas multiplayer, seorang pemain dapat menghubungkan computer ke sebuah server, melalui server tersebut, dia dapat bermain bersamaan dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Permainan ini sama dengan jenis Role-Playing Game, yakni pemain dalam permainan. MMORPG akan menghadapi berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya⁴.

Game online memiliki kecenderungan yang bersifat kecanduan bagi pemainnya, ini dikarenakan permainan game online ini memiliki fitur yang menarik, berisi gambar-gambar, animasi-animasi yang mendorong anak bahkan orang dewasa tertarik untuk bermain, selain itu berbagai macam game tersebut dirancang khusus agar pengguna ingin bermain secara terus menerus.⁵

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Game online menunjuk pada salah satu jenis permainan yang dapat diakses melalui internet. Dalam game online terdapat seperangkat permainan dalam bentuk gambar-gambar menarik yang dapat digerakkan dengan sekehendak pemainnya. Game online bukan hanya berupa permainan yang hanya bisa ditonton saja, tetapi para pemainnya juga dapat berpartisipasi menggerakkan gambar-gambar yang ada didalamnya secara bersama-sama dengan para pemain lainnya.

Para pemain didalam game online dapat berkompetisi untuk memperoleh poin yang berkonsekuensi menjadikan pemain yang kalah atau menang. Sehingga permainan ini sangat memungkinkan pemainnya ingin melakukan permainan secara terus menerus. Dengan melakukan permainan ini secara terus menerus maka itulah yang disebut dengan kecanduan.

Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

⁴ Wibisono, M. S. Pengaruh Intensitas Mengakses Game Online Grand Theftauto Terhadap Sikap Agresif Remaja Dikomunitas Game Facebook, 2018.

⁵ Rahmat, Game online untuk anak-anak. Accessed on August 2, (2016) from [http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/07/Jurnal%20PDF%20\(07-16-13-03-10-24\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/07/Jurnal%20PDF%20(07-16-13-03-10-24).pdf), 2012.

Faktor yang mempengaruhi seseorang kecanduan game online adalah : untuk mendapatkan hiburan dan rekreasi, emosional coping (mengalihkan perhatian dari kesepian, isolasi dan kebosanan, melepaskan stres, kemarahan dan frustrasi), menghindarkan diri dari kenyataan, hubungan interpersonal untuk memuaskan kebutuhan sosial (berteman, mempererat persahabatan dan memiliki rasa dan pengakuan), kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk mendapatkan kegembiraan dan tantangan dalam diri, kebutuhan akan kekuasaan.⁶

Faktor lain yang ditunjukkan melalui penelitian “ *factors affecting computer addiction and mental health of male adolescents*”⁷, yaitu adanya ketersediaan PC (jaringan internet) yang tersambung dirumah dan faktor teman-teman yang mempengaruhi. Adapun hal lain yang mempengaruhi kecanduan game online adalah terkait dengan keluarga, remaja yang kurang diperhatikan keluarganya akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman-teman mereka untuk bermain game.

Berdasarkan pendapat diatas faktor yang mempengaruhi seseorang kecanduan game online adalah keinginan untuk pembuktian diri akibat dari kurangnya perhatian dari keluarga ataupun orang terdekat, sehingga menjadikan game online sebagai pelampiasan dari ketidakpuasan.

Ciri-Ciri Kecanduan Game Online

Ciri-ciri kecanduan *Game Online* adalah sebagai berikut: Bermain *game* yang sama lebih dari 3 jam dalam sehari, rela menghabiskan uang yang banyak untuk bermain *game*, lebih dari 1 bulan masih tetap bermain *game* yang sama, bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta satu game tertentu, merasa kesal dan mudah marah jika dilarang bermain *game* te, senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya, bersemangat jika ditanya masalah yang terkait dengan *game* tersebut, lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* pada jam-jam di luar sekolah, sering tertidur saat belajar di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas

⁶ Rochmah, Siti. Pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi game online. Jakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.

⁷ Yee, N. The Demographics, motivations, and derived experiences of users of massively-mult-iuser online graphical environments. Presence: Teleoperators and Virtual Environments. 15, 309-329. Accessed on August 13, (2016) from <http://www.nickyee.com/daedalus>, 2006.

sekolah dan nilai menjadi menurun, lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman sebaya.⁸

Dampak Penggunaan *Game Online*

Dampak penggunaan *game online* bagi pelajar dibagi menjadi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yaitu dapat menghilangkan kejenuhan/kebosanan, dapat menambah kosa kata bahasa Inggris, menambah teman, kesempatan untuk orang tua dan anak bermain bersama. Sedangkan dampak negative bermain *game online* adalah lebih suka bolos dan lupa waktu, kerusakan pada mata karena terlalu sering berada di depan computer atau Hp, tertinggalnya kegiatan di dunia nyata, terjadinya pemborosan⁹.

Pengertian *Cognitive Bias Modification Therapy*

Terapi kognitif merupakan proses pembelajaran yang melibatkan stimulus dan respon, kognitif bisa diartikan sebagai penataan atau penggunaan pengetahuan¹⁰. Pendekatan dengan terapi kognitif merupakan stimulus yang mengakibatkan proses berfikir atau kognisi (*cognition*) dan aktifitas kognisi yang akan berdampak pada perilaku¹¹. Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa model terapi kognitif dapat menurunkan perilaku yang negative.¹² Salah satu bentuk terapi kognitif ini adalah *Cognitive bias modification therapy*.

Cognitive Bias Modification (CBM) mengacu pada proses memodifikasi bias kognitif pada orang sehat dan juga mengacu pada area yang berkembang dari terapi psikologis untuk kecemasan, depresi dan kecanduan. *Cognitive Bias Modification Therapy* lebih nyaman dan fleksibel digunakan dari pada menggunakan mode terapi lain karena terapi ini tidak memerlukan pertemuan

⁸ Marifatul Laili, F. I. T. R. I. Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 2015.

⁹ Yuda Adi Ratana <https://radarjogja.jawapos.com/2018/03/14/pengaruh-game-online-terhadap-pelajar>.

¹⁰ Leahy, R. L. (Ed.). *Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change*. Guilford Press, 2003.

¹¹ Dobson, K. S. and Dozois, D.,J. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Press, 2009.

¹² Baron, R. A., & Byrne, D. *Psikologi Sosial*, alih bahasa Ratna Djuwita dkk. Jakarta: Erlangga, 2005.

langsung dengan terapis¹³. Terapi ini menawarkan potensi pengiriman menggunakan teknologi modern (misalnya melalui internet atau ponsel) dan memerlukan pengawasan yang minimal. Berdasarkan penjelasan di atas maka *Cognitive Bias Modification Therapy* adalah salah satu jenis terapi yang memanfaatkan media teknologi seperti *handphone* dan internet dalam proses terapi, tanpa bertemu langsung dengan terapis.

Teknik-Teknik *Cognitive Bias Modification Therapy* (CBMT)

Teknik CBMT adalah terapi dengan bantuan teknologi yang diberikan melalui komputer dengan atau tanpa dukungan dokter. CBM menggabungkan bukti dan teori dari model kognitif kecemasan, neurosains kognitif dan model atensi. CBMT dapat digunakan sebagai salah satu bentuk terapi untuk mengalihkan perhatian. Beberapa aplikasi CBM meminta pengguna untuk secara konsisten memilih gambar 'baik' atau 'positif' daripada yang 'buruk' atau 'negatif'. Untuk aplikasi CBMT yang dirancang untuk mengurangi kecemasan, pengguna diminta untuk berulang kali memilih wajah yang tersenyum di antara sekelompok wajah, untuk membantu mengatasi kecenderungan untuk fokus pada isyarat sosial yang negatif atau mengancam. CBM juga dapat bermanfaat dalam pengobatan gangguan mood dan kecanduan. Salah satunya adalah kecanduan game online.

***Cognitive Bias Modification Therapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online**

CBMT mengubah cara berpikir dan merespons mental terhadap hal-hal yang dilakukan sehari-hari atau kebiasaan yang dikerjakan. CBMT mengubah kebiasaan mental dengan cara baru yang mungkin lebih baik dari pada terapi sebelumnya. Kebiasaan mental ini seringkali sulit dikendalikan. Misalnya, orang dengan kecanduan game online memiliki kecenderungan untuk memusatkan perhatian mereka pada keinginan untuk terus dan terus bermain game online. Kebiasaan ini tentu akan mempengaruhi kehidupan efektif sehari-harinya. Untuk mengubah kebiasaan mental kecanduan game online seperti itu dapat dilakukan

¹³ Casey, H., Rogers, R. D., Burns, T., & Yiend, J. Emotion regulation in psychopathy. *Biological psychology*, 92(3), 541-548, 2013.

latihan dengan membuat kebiasaan yang 'tidak terkait kecanduan' yang baru menjadi otomatis.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive bias modification therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu klien dengan gangguan kecanduan game online.

Daftar Pustaka

- Baron, R. A., & Byrne, D. Psikologi Sosial, alih bahasa Ratna Djuwita dkk. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Bodenheimer, B., Shleyfman, A. V., & Hodgins, J. K. The effects of noise on the perception of animated human running. In *Computer Animation and Simulation '99* (pp. 53-63). Springer, Vienna, 1999.
- Casey, H., Rogers, R. D., Burns, T., & Yiend, J. Emotion regulation in psychopathy. *Biological psychology*, 92(3), 541-548, 2013.
- Dobson, K. S. and Dozois, D.,J. Handbook of cognitive-behavioral therapies. Guilford Press, 2009.
- Ifdil, I., Putri, Y. E., Fadli, R. P., Erwinda, L., Suranata, K., Ardi, Z., ... & Rangka, I. B. Measuring internet addiction: comparative studies based on gender using Bayesian analysis. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1114, No. 1, p. 012073). IOP Publishing, 2018.
- Leahy, R. L. (Ed.). Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change. Guilford Press, 2003.
- Marifatul Laili, F. I. T. R. I. Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 2015.
- Rahmat. Game online untuk anak-anak. Accessed on August 2, (2016) from [http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/07/Jurnal%20PDF%20\(07-16-13-03-10-24\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/07/Jurnal%20PDF%20(07-16-13-03-10-24).pdf), 2012.
- Rochmah, Siti. Pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi game online. Jakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Yuda Adi Ratana <https://radarjogja.jawapos.com/2018/03/14/pengaruh-game-online-terhadap-pelajar/>
- Wibisono, M. S. Pengaruh Intensitas Mengakses Game Online Grand Theftauto Terhadap Sikap Agresif Remaja Dikomunitas Game Facebook, 2018.

Yee, N. The Demographics, motivations, and derived experiences of users of massively-mult-iuser online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*. 15, 309-329. Accessed on August 13, (2016) from <http://www.nickyee.com/daedalus>, 2006.