

Strategi Mengatasi Kecanduan Game Dalam Bimbingan Konseling

Rizki Nur Romadhon¹, Amien Wahyudi²

Bimbingan Dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Ahmad
Dahlan, Bantul, Yogyakarta

rizki2000001139@webmail.uad.ac.id¹, amien.wahyudi@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Kecanduan game merupakan permasalahan yang semakin meresahkan dalam era digital saat ini, yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan akademik individu. Penanganan kecanduan game melalui bimbingan konseling menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah ini. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dalam mengatasi kecanduan game melalui tinjauan literature review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kognitif perilaku, terapi kelompok, terapi individu, pembentukan pola hidup sehat, edukasi, dan dukungan emosional merupakan strategi yang efektif dalam penanganan kecanduan game. Pendekatan holistik dan berkelanjutan dalam bimbingan konseling mampu membantu individu keluar dari lingkaran kecanduan game dan kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat secara fisik, mental, dan sosial. Dengan pemahaman mendalam terhadap kondisi klien dan penerapan strategi yang sesuai, diharapkan individu yang mengalami kecanduan game dapat pulih secara menyeluruh dan mencapai keseimbangan hidup yang optimal. Diperlukan kerja sama antara konselor, individu yang terkena kecanduan game, dan lingkungan terdekat untuk mencapai tujuan pemulihan yang optimal.

Kata Kunci: *Strategi, Kecanduan, Game, Bimbingan Konseling*

1. Pendahuluan

Kecanduan game menjadi salah satu permasalahan yang semakin meresahkan di era digital ini. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada kalangan remaja, tetapi juga menjangkiti segala usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Kecanduan game dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, maupun akademik individu yang terjerat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kecanduan game perlu dilakukan secara serius, termasuk melalui bimbingan konseling. Latar belakang strategi mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling menjadi hal yang penting untuk dibahas karena adanya peningkatan jumlah kasus kecanduan game yang dilaporkan setiap tahunnya. Berdasarkan data yang diterbitkan oleh WHO (World Health Organization), kecanduan game telah diakui

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

sebagai gangguan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak. Tak hanya itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan game dapat berdampak negatif terhadap aspek kesehatan secara keseluruhan, termasuk gangguan tidur, gangguan pola makan, dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Melalui bimbingan konseling, individu yang mengalami kecanduan game dapat mendapatkan bantuan yang terstruktur dan terarah untuk mengatasi masalahnya. Konselor dalam bimbingan konseling dapat memberikan pendekatan yang bersifat holistik, melibatkan berbagai aspek kehidupan individu yang terkena dampak kecanduan game. Selain itu, konselor juga dapat membantu individu tersebut untuk mengidentifikasi akar masalah yang mendasari kecanduan game, sehingga penanganan yang dilakukan dapat lebih efektif dan berkelanjutan.

Strategi yang digunakan dalam bimbingan konseling untuk mengatasi kecanduan game dapat meliputi pendekatan kognitif perilaku, terapi kelompok, terapi individu, serta pembentukan pola hidup sehat yang lebih seimbang (Faturrahman & Saputra, 2023). Konselor juga dapat memberikan edukasi tentang bahaya kecanduan game, membantu individu untuk mengembangkan keterampilan pengendalian diri, serta memberikan dukungan emosional selama proses pemulihan. Dengan demikian, penanganan kecanduan game melalui bimbingan konseling menjadi sebuah langkah yang sangat penting untuk dilakukan guna mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan individu yang mengalami kecanduan game dapat pulih dan kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Kecanduan game telah menjadi isu yang mendesak diperhatikan dalam berbagai kalangan, terutama dalam bimbingan dan konseling. Di era digital seperti saat ini, di mana teknologi semakin merajalela dan akses terhadap perangkat elektronik semakin mudah, kecanduan game merupakan masalah yang sering dijumpai. Urgensi penelitian mengenai strategi untuk mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling ini sangatlah penting mengingat dampak negatif yang dapat ditimbulkannya. Pertama, kecanduan game dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Bermain game secara berlebihan seringkali menyebabkan gangguan pola tidur, kurangnya aktivitas fisik,

serta merusak keseimbangan mental. Hal ini tentu akan mempengaruhi performa dalam kegiatan sehari-hari dan memicu masalah kesehatan yang lebih serius. Kedua, kecanduan game juga dapat mengganggu fungsi sosial seseorang. Individu yang kecanduan game cenderung lebih tertutup, sulit berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata, dan dapat mengalami isolasi sosial. Hal ini berpotensi merusak hubungan antarpribadi dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Ketiga, kecanduan game seringkali menjadi penyebab rendahnya produktivitas dan prestasi akademik seseorang. Waktu yang dihabiskan untuk bermain game dapat mengganggu fokus belajar atau bekerja, sehingga menurunkan kinerja secara keseluruhan. Hal ini berdampak pada pencapaian tujuan hidup dan karier seseorang, sehingga perlu adanya strategi konkret untuk membantu individu keluar dari kecanduan tersebut. Oleh karena itu, penelitian mengenai strategi mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling memegang peranan penting dalam menyediakan solusi yang efektif bagi individu yang mengalami masalah tersebut. Dengan adanya penelitian yang mendalam dan aplikatif, para konselor dan terapis akan memiliki landasan yang kuat untuk memberikan pendampingan dan intervensi yang tepat guna membantu individu keluar dari lingkaran kecanduan game. Hal ini juga diharapkan dapat mencegah dampak negatif yang lebih besar dan membantu individu untuk mendapatkan kembali keseimbangan hidup yang optimal.

2. Metode

Metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi strategi mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling melalui tinjauan literature review dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai Pertama, identifikasi sumber-sumber literature yang relevan seperti jurnal ilmiah, artikel, buku, dan riset terkait yang membahas tentang kecanduan game dan strategi penanganannya dalam konteks bimbingan konseling. Kedua, lakukan review terhadap berbagai studi dan temuan yang telah ada untuk mengidentifikasi berbagai strategi yang sudah diterapkan dalam menangani kecanduan game. Dalam hal ini, fokus pada strategi bimbingan konseling yang efektif untuk mengatasi kecanduan game pada individu. Ketiga, analisis secara

terperinci tentang kelebihan dan kekurangan dari setiap strategi yang telah ditemukan melalui literature review tersebut. Keempat, setelah melakukan analisis, pilih strategi yang dianggap paling efektif dan sesuai dalam mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling. Jelaskan mengapa strategi tersebut dipilih dan bagaimana penerapannya dalam konteks bimbingan konseling. Dengan pendekatan tinjauan literature review dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan strategi yang efektif dalam mengatasi kecanduan game dalam bimbingan konseling.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam mengatasi kecanduan game pada individu di berbagai usia melalui bimbingan konseling, terdapat beberapa strategi yang telah terbukti efektif dalam membantu individu keluar dari lingkaran kecanduan tersebut. Pertama, pendekatan kognitif perilaku merupakan salah satu strategi yang efektif. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mendorong kecanduan game, serta menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat. Konselor akan membimbing individu untuk mengenali pemicu kecanduan, belajar mengendalikan hasrat untuk bermain game, dan memperkuat keterampilan pengendalian diri. Kedua, terapi kelompok juga dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi kecanduan game. Dalam sesi terapi kelompok, individu dapat berbagi pengalaman, dukungan, dan motivasi dengan mereka yang mengalami masalah serupa. Hal ini dapat membantu individu merasa didukung, memperluas jaringan sosial positif, serta membangun kemampuan untuk berinteraksi secara sehat di luar lingkungan game. Ketiga, terapi individu juga sangat penting dalam penanganan kecanduan game. Dengan terapi individu, konselor dapat bekerja secara lebih intensif dengan individu untuk mengidentifikasi penyebab kecanduan secara spesifik, mengatasi masalah yang mendasarinya, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif.

Selain itu, pembentukan pola hidup sehat yang lebih seimbang juga merupakan strategi penting. Konselor dapat membantu individu untuk merancang jadwal harian yang mencakup aktivitas fisik, interaksi sosial offline, dan waktu luang yang bermanfaat. Hal ini akan membantu mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game dan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

mengalihkan energi individu ke aktivitas yang lebih produktif dan bermakna. Edukasi tentang bahaya kecanduan game dan dukungan emosional selama proses pemulihan juga tidak boleh diabaikan. Konselor dapat memberikan informasi yang jelas tentang dampak negatif kecanduan game, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu individu melewati proses pemulihan dengan baik. Secara keseluruhan, kombinasi dari pendekatan kognitif perilaku, terapi kelompok, terapi individu, pembentukan pola hidup sehat, edukasi, dan dukungan emosional adalah strategi bimbingan konseling yang efektif dalam mengatasi kecanduan game pada individu di berbagai usia. Dengan pendekatan yang holistik dan terarah, diharapkan individu yang mengalami kecanduan game dapat pulih dan kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat dan seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Dalam bimbingan konseling untuk mengatasi kecanduan game secara holistik dan berkelanjutan, penerapan strategi yang dipilih haruslah komprehensif dan berpusat pada individu yang mengalami masalah. Pertama-tama, konselor perlu melakukan evaluasi mendalam terhadap kondisi klien, termasuk faktor-faktor yang mendorong kecanduan game, pola hidup sehari-hari, aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritualnya. Dengan pemahaman yang mendalam terhadap kondisi klien, konselor dapat merancang rencana intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu tersebut. Pendekatan kognitif perilaku dapat menjadi salah satu strategi yang diterapkan dalam bimbingan konseling. Melalui pendekatan ini, konselor membantu klien mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang memicu kecanduan game, serta menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat. Selain itu, konselor juga dapat melibatkan terapi kelompok sebagai sarana untuk memberikan dukungan sosial dan memperluas jaringan sosial klien. Dalam terapi kelompok, klien dapat berbagi pengalaman, dukungan, dan strategi coping yang efektif dengan sesama yang mengalami kondisi serupa. Terapi individu juga menjadi bagian penting dalam penerapan strategi holistik. Dalam sesi terapi individu, konselor dapat bekerja lebih intensif dengan klien untuk menggali akar permasalahan yang mendasari kecanduan game, mengidentifikasi pemicu kecanduan, serta mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang diperlukan. Selain itu, konselor dapat memberikan edukasi tentang bahaya kecanduan game dan membantu klien dalam pembentukan pola hidup sehat yang lebih seimbang, termasuk mengatur waktu bermain

game, menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline, serta meningkatkan aktivitas fisik dan interaksi sosial.

Selama proses bimbingan konseling, konselor juga perlu memberikan dukungan emosional yang kontinu dan memotivasi klien untuk tetap konsisten dalam proses pemulihan. Konselor dapat membantu klien merencanakan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta mendukung klien dalam mencapainya. Selain itu, penting bagi konselor untuk melibatkan keluarga atau lingkungan terdekat klien dalam proses pemulihan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif. Dengan penerapan strategi yang holistik dan berkelanjutan dalam bimbingan konseling, diharapkan individu yang mengalami kecanduan game dapat mendapatkan dukungan yang sesuai untuk pulih secara menyeluruh. Proses ini memerlukan kerja sama antara konselor dan klien untuk mencapai tujuan pemulihan yang optimal, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Dengan pendekatan yang tepat dan terstruktur, individu yang mengalami kecanduan game dapat memulai perjalanan menuju kehidupan yang lebih sehat dan seimbang.

4. Kesimpulan

Dalam mengatasi kecanduan game melalui bimbingan konseling, strategi yang terbukti efektif meliputi pendekatan kognitif perilaku, terapi kelompok, terapi individu, pembentukan pola hidup sehat, edukasi, dan dukungan emosional. Pendekatan kognitif perilaku membantu individu mengenali pemicu kecanduan, mengontrol hasrat bermain game, dan memperkuat keterampilan pengendalian diri. Terapi kelompok memfasilitasi berbagi pengalaman dan dukungan dengan sesama yang mengalami hal serupa. Sementara terapi individu memungkinkan kerja lebih intensif untuk mengidentifikasi akar masalah dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Pembentukan pola hidup sehat mencakup aktivitas fisik, interaksi sosial offline, dan pengalihan energi ke aktivitas yang lebih produktif. Edukasi tentang bahaya kecanduan game memberikan pemahaman yang penting, sementara dukungan emosional membantu individu melewati proses pemulihan dengan baik. Melalui evaluasi mendalam, konselor dapat merancang rencana intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan penerapan strategi holistik dan berkelanjutan, seperti pendekatan kognitif perilaku, terapi kelompok, terapi individu,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

pembentukan pola hidup sehat, edukasi, dan dukungan emosional, diharapkan individu dapat pulih secara menyeluruh dan kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat serta seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Daftar Pustaka

- Adningtiyas W, S (2017). “Peran Guru BK dalam Menangani Kecanduan Game Online”.
Jurnal Kopasta. Vol. 4. No 1. Hlm. 28-40.
- Anggraini, S. (2017). Peran Supervisi BK untuk Meningkatkan Profesionalisme Guru BK. In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (Vol. 1, No. 1)
- Faturrahman & Saputra, W. N. E. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mereduksi kecemasan Komunikasi siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 871-875).
- Heriansyah, M., & Rahayu, S. M. (2017). Teknik Self Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling VOL 1 No.2*
- Rohayati, E. D. (2020). Pendekatan konseling Behavior Dengan TekniK Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/ 2020.
- Sriwijaya, J. A. (2018). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi. Volume 2, Nomo4 2, ISSN:2579-969X .*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, F., Uda, G., Maria Masi, L., & M.A Abel, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).