

PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENURUNKAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UNIKOM

¹⁾ **Annisa Mutohharoh**

¹⁾ Alumni Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Bandung, Jl. Purnawarman No.59, Tamansari,
Kecamatan Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40117

¹⁾ niezzbaiem@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan bermain *game online* merusak hubungan dengan lingkungan, menurunkan prestasi dalam bidang akademik, dan membuat mahasiswa lupa dengan aktivitas lainnya. Hal ini dikarenakan pikiran irrasional bahwa *game online* menjadi satu-satunya tempat untuk memperoleh pengakuan dan penghargaan dari orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa UNIKOM Bandung. Metode yang digunakan *Quasi Experiment* dengan desain *one group pre-test post-test*. Alat ukurnya adalah skala kecanduan *game online* yang didasarkan pada teori Griffith (2005) yang telah dikonstruksi oleh Septi R (2016). Teknik analisis data menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasilnya menunjukkan *p value* sebesar $0,055 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* skor kecanduan *game online* setelah diberikan intervensi restrukturisasi kognitif.

Kata kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kecanduan, *Game Online*.

Abstract

Some students feel that online gaming is the only palce to get respect from others, that is considered great and competent, and get lost of friends without face to face. This thought is an irrational thought because it causes dependence on online games. The purpose of this study to find out how much cognitive restructuring techniques have on reducing online game addiction to unique students of informatics engineering. This study used a quasi experimental method with the one group pretest posttest design. The measuring instrument used is the scale of online game addiction which is based on the theory of Griffith (2005) that have been constructed by Septi R (2016). Data analysis techniques using Wilcoxon Signed Rank Test. The result show p value $0,055 > 0,05$ so H_0 accepted. That is, quantatively there was no difference in the pretest and posttest of online game addiction scores after being given a cognitive restructuring technique intervention.

Keywords: Cognitive Restructuring Techniques, Addiction, Online Game.

Pendahuluan

Seperti yang disebutkan oleh Young (1998) bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*). *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari, bahkan bisa mengakibatkan penggunaanya mengalami kecanduan. Griffiths

(2005) menjelaskan bahwa kecanduan tidak hanya ditujukan kepada individu yang memiliki ketergantungan pada zat adiktif, tetapi juga terhadap penyalahgunaan lainnya. Salah satunya adalah kecanduan terhadap teknologi.

Orang yang kecanduan memiliki masalah dalam kontrol diri sehingga menyebabkan kesulitan dalam menghentikan perilakunya (Widiana, Retnowati & Hidayat, 2004). Individu dikatakan kecanduan *game online*, jika perilaku tersebut membuatnya mengabaikan lingkungan yang menimbulkan masalah atau konflik, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Selain memicu konflik, individu juga mengabaikan kegiatan penting lainnya, seperti pendidikan dan pekerjaan.

Saat ini *game online* sendiri sudah dikenal dan mulai digunakan oleh anak-anak, remaja, hingga dewasa. Anak-anak cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh lingkungan, sehingga bermain *game online* dilakukan atas ajakan teman. Begitupun dengan remaja, tujuan untuk dianggap hebat karena menang dalam *game online*, dan terjalannya interaksi dengan pengguna lain menjadikan mereka senang bermain. Sedangkan pada usia dewasa, *game online* digunakan untuk mencari hiburan dengan alasan melarikan diri dari masalah (Young dan Rogers, 1998). Pada dasarnya orang dewasa menggunakan internet untuk kepentingan pendidikan, sosial dan pekerjaan. Namun, tuntutan tugas dan masalah kehidupan menjadikan orang dewasa meluangkan waktu untuk memperoleh hiburan, yang salah satunya melalui *game online*.

Menurut Hurlock (1986), rentang usia dewasa dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun. Secara teori, orang dewasa diharapkan sudah matang dalam mengambil keputusan, baik dalam memilih teman dan pasangan hidup, maupun keputusan dalam menjalankan hidupnya. Ini juga mencakup dalam keputusan untuk memilih apa yang akan dilakukannya, sehingga ketika bekerja dengan menggunakan media internet, orang dewasa diharapkan dapat memanfaatkannya dengan bijaksana. Namun, saat ini, ditemukan sebagian orang dewasa tidak bisa melepaskan diri dari kebutuhan menggunakan internet.

Sebagai orang dewasa, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan pendidikannya dan memiliki pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya. Waktu luang yang idealnya digunakan untuk belajar, lebih sering dihabiskan bermain *game online*. Selain itu, mudahnya mengakses *game online* melalui *smartphone* membuat individu bisa mengaksesnya kapan saja dan di mana saja, sehingga peluang mengalami kecanduan lebih rentan (Hasanzadeh; Beydokhti & Zadeh, 2012).

Kecanduan *game online* ditandai dengan terpenuhinya lima atau lebih dari kriteria diagnostik *Internet Gaming Disorder* (APA, 2013; Lemmens, Valkenburg & Gentile, 2015). *Preoccupation* (memikirkan *game online* pada saat tidak bermain), *Tolerance* (ketidakpuasan bermain dan ingin terus melanjutkan), *Withdrawal* (menderita ketika tidak bermain), *Persistence* (tidak mampu mengurangi waktu), *Escape* (*game online* sebagai pelarian dari masalah), *Problems* (bertengkar dengan orang lain karena *game online*), *Deception* (berbohong mengenai waktu bermain), *Displacement* (kehilangan minat pada aktivitas lain) dan *Conflict* (mengalami masalah serius). Dari Sembilan kriteria tersebut, penelitian ini menggunakan empat kriteria yang terpenuhi

dari subjek penelitian sebagai pengguna yang beresiko mengalami kecanduan *game online* (Lemmens, Valkenburg & Gentile, 2015).

Subjek dalam penelitian ini melibatkan tiga orang mahasiswa UNIKOM Bandung jurusan Teknik Informatika yang sudah menggunakan *game online* minimal satu tahun, memenuhi 4 dari kriteria diagnostik *Internet Gaming Disorder* (Lemmens, Valkenburg & Gentile, 2015), durasi bermain *game online* antara 9-31 jam perminggu, atau 2-8 jam perhari dan mengalami dampak negatif dari penggunaan *game online*.

Dari hasil *interview*, alasan yang dikemukakan partisipan dalam bermain *game online* adalah karena mengasyikkan dan dapat menghilangkan stress atau melupakan masalahnya. Mereka beranggapan bahwa dengan bermain *game online* masalah dalam kehidupan nyata dapat terabaikan, di mana *game online* menjadi alat pelarian psikologis. *Game online* dianggap dapat melayani tujuan yang bermanfaat sehingga membuat semakin ketergantungan.

Ketergantungan berawal dari ketidakmampuan mengatur penggunaan dalam bermain dan terus menerus mempertahankan diri untuk tetap bermain (Young, 2011; Griffith, 2000; 2005). Alasan mempertahankan perilaku bermain *game online* disebabkan pikiran otomatis yang muncul ketika bermain bahwa mereka tidak akan menghadapi masalah apapun ketika menggunakannya sekali lagi, beberapa menit lagi, atau satu tantangan lagi yang diselesaikan dalam *game online* (Young, 2011). Hal ini yang membuat penggunaan *game online* semakin hari semakin meningkat.

Dalam melakukan penanganan untuk menghindari kecanduan pada pengguna *game online*, perubahan pola pikiran dan perilaku sangatlah penting. Pola perilaku dapat dirubah melalui teknik pengelolaan diri yang dirancang dalam *self management* (Diantina, 2010), sedangkan pola pikiran dapat dirubah melalui restrukturisasi kognitif. Rumusan penelitian ini adalah apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa UNIKOM Bandung?

Tujuan penelitian ini untuk melihat secara empirik apakah teknik restrukturisasi kognitif memberikan perubahan dalam menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa dan bisa digunakan sebagai intervensi alternatif.

Metode

Penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest design* yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai intervensinya. Selanjutnya untuk mengukur pengaruh dari intervensi, dianalisis perbedaan skor pada tingkat kecanduan *game online* yang diukur melalui skala kecanduan *game online* yang telah dikonstruksi oleh Septi R (2016). Alat ukur ini didasarkan pada teori kecanduan *game online* (Griffiths, 2005) meliputi: *Salience, Mood Modification, Tolerance, Withdrawal, Conflict, Relapse*. Keenam aspek ini memiliki makna yang sama dengan kriteria diagnostik dari DSM V (APA, 2013; Lemmens, Valkenburg & Gentile, 2015).

Hasil dari skala kecanduan *game online* kemudian dianalisis menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menguji hipotesis statistik sebagai bukti yang empiric, apakah hipotesis penelitian terbukti atau tidak.

Hasil Analisis Statistik

Tabel 1
Test Statistics

	Postintervensi - Preintervensi
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (1-tailed)	.055
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Hasil analisis statistik menggunakan statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa *p value* penelitian sebesar 0,055 (*sig. 1-tailed*). Taraf kepercayaan yang digunakan adalah 95% dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga uji signifikansi yang digunakan memiliki batas kepercayaan 0,05.

P value pada penelitian 0,055 > 0,05 yang menjelaskan bahwa H_0 diterima. Artinya, tidak ada perbedaan derajat kecanduan *game online* setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif, yang menunjukkan tidak adanya pengaruh intervensi. Diterimanya H_0 kemungkinan dikarenakan menggunakan subjek penelitian dengan jumlah sedikit.

Analisis Komparatif Deskriptif

Tabel 2
Data Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Pre-intervensi	3	161.67	2.082	160	164
Post-intervensi	3	112.00	10.817	103	124

Secara deskriptif, ditemukan rata-rata derajat kecanduan *game online* sebelum intervensi (*pre-test*) sebesar 161,67 di mana secara norma berada dalam kategori

sedang. Sedangkan setelah intervensi (*post-test*) sebesar 112,00 yang juga berada dalam kategori sedang. Selanjutnya, perubahan setiap subjek dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3
Skor Kecanduan Game Online

Nama	Pre test	Post test	Selisih	%
DRT	161	124	(-) 37	22,9 %
IP	164	103	(-) 61	37,2 %
SR	160	109	(-) 51	31,9 %

Jika dibandingkan dengan data rata-rata kelompok, maka DRT memiliki skor *pretest* 161 yang artinya 99,6% dari Mean kelompok, dan skor *postests* 124 yang artinya 110,7% dari Mean kelompok (lebih tinggi dari rata-ratanya). IP memiliki skor *pretest* 164 yang artinya 101,4% dari Mean kelompok (lebih tinggi dari rata-ratanya), dan skor *postests* 103 yang artinya 91,9% dari Mean kelompok. SR memiliki skor *pretest* 160 yang artinya 98,9% dari Mean kelompok, dan skor *postests* 109 yang artinya 97,3% dari Mean kelompok.

Hasil Pembahasan

Setelah dilakukan analisis statistik, tidak ditemukan pengaruh yang signifikan dari teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecanduan *game online*. Hal ini disebabkan oleh perubahan skor dari ketiga subjek penelitian tidak begitu besar. Selain itu, teknik restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan perlu ada penambahan sesi pertemuan yang berguna untuk mematangkan pola pikir yang sudah terkonsep dalam menggunakan *game online*. sehingga diharapkan dengan adanya pelatihan teknik restrukturisasi kognitif dapat membuat pola pikirnya berubah.

Beck (2011) menjelaskan bahwa pikiran para pecandu, baik pecandu NAPZA maupun pecandu teknologi, sudah mengalami kerusakan pada bagian kognitifnya. Hal ini menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam memahami penyebab kecanduan yang dialami. Oleh karena itu, tidak akan mudah bagi para terapis untuk meyakinkan mereka melakukan perubahan terhadap perilakunya.

Fakta yang ditemukan di lapangan, subjek penelitian memiliki keinginan untuk berubah tetapi sulit mempertahankan perubahan tersebut, sehingga kemungkinan akan mengalami *relapse*. Terutama pada subjek DRT yang mengalami peningkatan pada aspek ini dengan alasan kesulitan mengontrol diri untuk tidak bermain *game online* karena sudah terbiasa bermain sejak SMP.

Secara teori, restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menata ulang pikiran, serta melakukan *dispute* pada pemikiran yang tidak rasional (Beck, 2011). Pengguna yang mengalami kecanduan *game online* salah satunya disebabkan oleh pemikiran yang sudah terdistorsi mengenai fungsi dari *game online* dan perilakunya dalam bermain (Young, 2011). Ketiga subjek penelitian mengalami distorsi kognitif *overgeneralization*, yaitu dengan membuat simpulan hanya berdasarkan kejadian tunggal (Beck, 2011).

DRT membuat simpulan bahwa *game online* menjadi satu-satunya tempat di mana dirinya dianggap hebat oleh orang lain karena pengalamannya dalam bermain *game online* membuat orang lain memujinya, sementara dalam kehidupan nyata orang lain tidak menghargai prestasinya.

Sementara itu, IP juga membuat simpulan yang sama berdasarkan tuntutan lingkungan yang membuatnya terus bermain. Sedangkan SR membuat simpulan bahwa *game online* menjadi tempat dirinya dihargai oleh orang lain karena anggapan bahwa orang lain dalam kehidupan nyata tidak pernah memperhatikannya, sedangkan teman di dunia *game* selalu menghargai dirinya.

Selain itu, terdapat distorsi kognitif lain pada subjek DRT, yaitu *should/ must statement*, artinya pernyataan harus meluangkan waktu untuk bermain *game online* setiap harinya membuat subjek terus menerus memikirkan tentang *game online*. Selain itu, pada subjek IP juga terdapat distorsi kognitif *mind reading*, yaitu beranggapan bahwa teman akan menjauh jika IP menolak untuk bermain *game online*.

Pikiran yang terdistorsi tersebut dapat diubah melalui pemberian teknik restrukturisasi kognitif. Secara teori, restrukturisasi kognitif bertujuan menata ulang pikiran individu, serta melakukan *dispute* pada pemikiran yang *irrational* (Beck, 2011).

Restrukturisasi kognitif menyerang asumsi dan interpretasi yang membuat tetap *online* dan kesulitan mengendalikan diri. Pikiran yang tidak rasional ini adalah asumsi bahwa *game online* adalah satu-satunya tempat subjek bisa dihargai dan dianggap memiliki kompeten. Oleh karena itu, melalui teknik ini, pengguna *game online* dapat mengantisipasi diri agar tidak mengalami kecanduan. Teknik restrukturisasi kognitif merubah pikiran fungsi *game online* menjadi rasional dan *game online* tidak dijadikan sebagai satu-satunya solusi dalam menyelesaikan masalahnya.

Perubahan pikiran menjadi rasional yang terjadi pada subjek DRT adalah “jika saya mengurangi waktu bermain *game online*, maka saya tetap bisa dianggap kompeten”. Kompetensi yang dimaksud tersebut lebih difokuskan pada prestasi yang dicapai selama mengikuti perkuliahan di kampus, sehingga memunculkan beberapa pikiran lain untuk menguatkan pikiran rasional.

Selanjutnya pikiran rasional pada subjek IP adalah “jika saya berani menolak ajakan teman, maka saya tidak akan mengalami kecanduan *game online*”. Pikiran ini muncul karena ketidakmampuan IP dalam menolak ajakan tersebut.

Selanjutnya pikiran rasional pada subjek SR adalah “jika saya bisa mengendalikan perilaku bermain *game online*, maka orang lain akan menghargai

saya". Hal ini disebabkan kebiasaan subjek bermain *game online* membuat orang lain di sekitarnya jengkel terutama orang tua.

Pikiran-pikiran rasional yang muncul setelah dilakukan intervensi adalah hal penting dalam proses restrukturisasi kognitif, di mana teknik ini memang menekankan pada intervensi verbal yang kemudian dapat menghasilkan pikiran baru subjek penelitian dalam memandang masalahnya (Beck, 2011).

Pikiran yang rasional pada ketiga subjek penelitian dapat mempengaruhi aspek kecanduan *game online* yang dimilikinya ditunjukkan dengan penurunan pada aspek tersebut. Aspek yang paling dominan adalah *saliency*, di mana perubahan pikiran rasional ini dapat membuat subjek tidak selalu memikirkan tentang permainan *game online* sepanjang waktu. Selanjutnya, aspek *mood modification* juga berubah dengan kesadaran subjek penelitian bahwa *game online* tidak selalu memberikan kesenangan, tetapi juga dapat merugikan dirinya, seperti mengalami kecanduan. Aspek *tolerance* mengalami perubahan yang sedikit, terutama pada subjek DRT dikarenakan perubahan durasi penggunaan *game online* akan berkurang sedikit demi sedikit. Aspek selanjutnya adalah *withdrawal* berkurang dengan munculnya perilaku yang rasional. Aspek *relapse* tidak mengalami perubahan yang signifikan dari ketiga subjek.

Selanjutnya, untuk memperoleh hasil maksimal, teknik restrukturisasi kognitif dapat dilakukan beberapa kali, yaitu mengulang kembali dari mulai tahap awal terapi setelah selesai dilakukan keseluruhan (beberapa ronde). Hal ini didasarkan pada masalah kecanduan membutuhkan jangka waktu yang lama dalam penanganannya melalui *Cognitive Behavior Therapy* (Beck, 2011) dengan proses pemulihan kognisi terlebih dahulu melalui metode restrukturisasi kognitif. Teknik ini tidak bisa digunakan dengan cepat pada individu yang sudah kecanduan karena pola pikirnya sudah terganggu, sehingga dengan diberikannya teknik dalam beberapa ronde diharapkan dapat membuat pengguna *game online* terlatih dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menentang pikirannya yang tidak rasional.

Selain dari waktu yang dibutuhkan lebih lama dalam pelaksanaan intervensi, fokus hanya pada perubahan pola pikir juga menjadi alasan tidak terbuktinya penelitian ini. Penambahan pelatihan dalam mengendalikan diri melalui *self management* juga menjadi salah satu teknik pendukung agar perubahan kecanduan *game online* bisa menurun lebih besar. Diantina (2010) telah merancang *self management* untuk menurunkan frekuensi bermain *game online*. Hulaifah (2016) juga telah merancang konseling yang terdiri dari berbagai teknik dalam CBT untuk menurunkan kecanduan *game online*.

Simpulan dan Saran

Penelitian eksperimen yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecanduan *game online*, disimpulkan bahwa hipotesis ditolak. Artinya, secara kuantitatif teknik restrukturisasi kognitif tidak memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan *game online*.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik membahas masalah yang sama, adalah melibatkan partisipan penelitian dengan jumlah yang lebih banyak dikarenakan jumlah yang sedikit kemungkinan menjadi penyebab tidak terbuktinya hipotesis penelitian. Selain itu, teknik restrukturisasi kognitif digunakan lebih dari satu gelombang yang diharapkan dapat merubah perilaku baru dalam jangka waktu yang lama dan dapat menambahkan PR dengan kegiatan yang fokus pada perubahan perilaku (manajemen diri).

Daftar Pustaka

- APA, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edision (DSM 5TM)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Diantina, Fanni Putri. (2010). Perancangan Self Management untuk menurunkan Frekuensi Bermain *Game Online* pada *Gamers Addict* (Studi Kasus : Wilayah Bandung Wetan). *Tesis*. Tidak diterbitkan.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based practice of cognitive behavioral therapy*. New York: The Guildford Press.
- Griffiths, M. (2000). (2018, Maret 2). *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? : Some Case Study Evidence*. <https://pdfs.semanticscholar.org/4d3e/28db77fa52dab9a4461e5185f9a2dacac706.pdf>
- Griffiths, M. (2005). "A „component“ model of addiction within a biopsychosocial framework". *Journal of Substance Use*. 10, (4), 191-197. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14659890500114359>
- Hulaifah. (2016). *Konseling Kognitif Perilaku (KKP) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online* (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMAN 112 Jakarta (Tesis belum diterbitkan).
- Hurlock, Elizabeth B. (1996). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

- Lemmens, Jeroen S., Gentile, Douglas A., Valkenburg, Patti M. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Article in Psychological Assessment*. 1-16.
- Ramyanti, Septi. (2016). Pengaruh Konseling *Self Management* terhadap Penurunan Kecanduan Game Online pada Remaja Akhir di X-Net Bandung. *Tesis*. Tidak diterbitkan.
- Young, K.S. (1996). *Internet Addiction Disorder: The Emergence of New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychology Association.
- Young, K.S. & Rogers, R.C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *Journal of Cyberpsychology and Behavior*, 1 (1), 25-28.
- Young, K.S. (2011). CBT-IA : The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*.