

---

## Konseling Behavioristik Terhadap Remaja (Mahasiswa) yang Kecanduan Game Online

Jumadilla Afifah<sup>1</sup>, Fadhilla Yusri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi

[jumadillaafifah2018@gmail.com](mailto:jumadillaafifah2018@gmail.com)<sup>1</sup>, [fadhillayusri@gmail.com](mailto:fadhillayusri@gmail.com)<sup>2</sup>

---

**ABSTRACT;** *The problem of online gaming addiction in adolescents is a serious issue in education and psychological development. This study aims to describe the application of a behaviorist counseling approach to addressing online gaming addiction in a college student. The behaviorist approach was chosen because it focuses on modifying visible behavior through the principles of reinforcement and habituation. The research method used was descriptive qualitative, with one adolescent who had exhibited symptoms of online gaming addiction as the subject. Data were collected through observation, interviews, and counseling session notes. The results indicate that the application of behaviorist techniques such as reinforcement, token economy, and self-monitoring is effective in helping reduce the intensity of gaming and increasing adolescents' awareness of their responsibilities. This study recommends the implementation of structured and collaborative behavioral counseling with parents for optimal results.*

**Keywords:** *Behaviorist Counseling, Online Gaming Addiction, Adolescents, Behavioral Reinforcement.*

**ABSTRAK;** Permasalahan kecanduan game online pada remaja menjadi isu serius dalam dunia pendidikan dan perkembangan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pendekatan konseling behavioristik dalam menangani kecanduan game online pada seorang mahasiswa. Pendekatan behavioristik dipilih karena berfokus pada modifikasi perilaku tampak melalui prinsip penguatan dan pembiasaan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan subjek satu orang remaja yang telah menunjukkan gejala kecanduan game online. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan catatan sesi konseling. Hasil menunjukkan bahwa penerapan teknik behavioristik seperti reinforcement, token economy, dan self-monitoring efektif dalam membantu mengurangi intensitas bermain game dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap tanggung jawabnya. Studi ini merekomendasikan penerapan konseling perilaku yang terstruktur dan kolaboratif dengan orang tua untuk hasil yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** Konseling Behavioristik, Kecanduan Game Online, Remaja, Penguatan Perilaku.

---

---

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi dan digitalisasi telah melahirkan berbagai bentuk hiburan yang berbasis internet, salah satunya adalah game online. Game online sangat diminati oleh kalangan remaja dan pelajar karena sifatnya yang kompetitif, interaktif, dan mudah diakses. Namun, di balik keuntungan tersebut, ada masalah serius yang muncul, yaitu kecanduan game online. Situasi ini dapat berdampak pada aspek psikologis, akademis, dan sosial pelajar. Kecanduan ditandai dengan kesulitan dalam mengatur waktu bermain, kegagalan dalam menjalankan fungsi sehari-hari, serta timbulnya gejala seperti kecemasan atau kemarahan saat tidak bisa bermain.

Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan usia remaja yang mendekati dewasa, yang rentan terhadap tekanan dari segi pendidikan, sosial, dan emosional. Game online sering kali digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari stres, sehingga jika tidak diatur dengan baik, bisa menyebabkan kebiasaan adiktif. Tindakan ini memerlukan penanganan yang sesuai agar tidak mengganggu proses perkembangan dan pencapaian akademis mahasiswa.

Salah satu metode konseling yang cocok untuk mengatasi kecanduan perilaku ini adalah konseling behavioristik. Metode ini menitikberatkan pada perbaikan perilaku yang dapat dilihat dengan menggunakan teknik-teknik seperti penguatan positif, hukuman, dan desensitisasi bertahap. Konseling behavioristik berpendapat bahwa perilaku yang tidak sesuai merupakan akibat dari proses belajar yang keliru, sehingga bisa diperbaiki dengan pembelajaran yang baru.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki penerapan konseling berdasarkan perilaku pada seorang mahasiswa yang terjerat dalam kecanduan game online. Kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan praktis bagi konselor di perguruan tinggi dalam merumuskan intervensi yang berfokus pada perilaku untuk membantu mahasiswa dalam mengatur waktu, meningkatkan efisiensi, dan mengurangi ketergantungan pada game online.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan menggambarkan secara mendalam proses dan hasil penerapan konseling behavioristik terhadap seorang mahasiswa yang mengalami kecanduan game online. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang telah menunjukkan perilaku adiktif terhadap game online selama lebih dari satu tahun, ditandai dengan penurunan prestasi

akademik, gangguan pola tidur, dan kurangnya interaksi sosial.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi selama sesi konseling, dan catatan konselor selama proses konseling berlangsung. Peneliti juga menggunakan instrumen berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip konseling behavioristik. Teknik yang digunakan dalam intervensi meliputi reinforcement positif, penggunaan token ekonomi, serta self-monitoring.

Data dianalisis dengan teknik analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola dan tema dari narasi serta perilaku subjek selama proses konseling. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan diskusi dengan supervisor konseling. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas konseling behavioristik dalam menangani kecanduan game online pada remaja usia mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap seorang mahasiswa perempuan berusia 20 tahun yang mengalami kecanduan game online selama kurang lebih 1 tahun terakhir. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam, observasi, dan penerapan teknik-teknik konseling behavioristik.

Klien merupakan mahasiswi semester 5 yang diketahui menghabiskan waktu rata-rata 6–8 jam per hari untuk bermain game online (jenis roblox). Aktivitas bermain game dilakukan terutama di malam hari hingga dini hari, menyebabkan gangguan tidur, keterlambatan dalam mengerjakan tugas kuliah, serta mulai menarik diri dari lingkungan sosial. Klien mengakui adanya dorongan yang kuat untuk terus bermain meskipun menyadari dampak negatifnya. Ia merasa kehilangan kendali dan mengalami kecemasan ketika tidak dapat bermain.

Proses konseling dilakukan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi 60 menit, selama kali konseling, dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Tujuan dari konseling ini adalah membantu subjek membentuk pola perilaku baru yang lebih adaptif melalui teknik-teknik modifikasi perilaku. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku bermasalah dapat diubah dengan memodifikasi stimulus lingkungan dan konsekuensi yang diperoleh subjek.

**Sesi pertama** difokuskan pada asesmen perilaku menggunakan wawancara mendalam, observasi, dan penggunaan alat self-monitoring. Subjek diminta mencatat durasi bermain game, waktu tidur, dan aktivitas lain yang dilakukan setiap hari selama seminggu. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek bermain game secara kompulsif, khususnya pada pukul 21.00–

03.00 WIB.

**Sesi kedua hingga sesi kelima** difokuskan pada intervensi dengan teknik behavioristik, seperti:

1. Reinforcement positif: Subjek dan peneliti menyusun sistem token reward berupa poin yang dikumpulkan setiap kali subjek berhasil membatasi waktu bermain game sesuai target. Poin tersebut dapat ditukar dengan aktivitas menyenangkan non-game (misalnya menonton film, makan di luar).
2. Kontrak perilaku: Dibuat kesepakatan tertulis antara peneliti dan subjek mengenai batas maksimal waktu bermain game (diturunkan secara bertahap), serta konsekuensi jika melanggar (misalnya mengurangi waktu hiburan lainnya).
3. Desensitisasi sistematis: Dilatih pengalihan fokus secara bertahap dari dorongan bermain game ke kegiatan alternatif yang disukai, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.
4. Self-monitoring lanjutan: Subjek terus mencatat aktivitas hariannya, dan evaluasi dilakukan bersama peneliti setiap sesi.

Selama proses konseling, terlihat perubahan signifikan. Pada konseling kedua, durasi bermain game menurun menjadi rata-rata 5 jam per hari. Pada konseling ketiga, subjek berhasil membatasi waktu bermain hanya 2–3 jam per hari dan mulai mengerjakan tugas-tugas kuliah yang sebelumnya ditunda, dan pola tidur sudah mulai membaik.

**Sesi keenam** digunakan untuk evaluasi dan generalisasi perubahan perilaku. Subjek dilatih untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai serta merancang strategi coping jika muncul dorongan bermain game berlebihan di kemudian hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling behavioristik efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecanduan game online. Melalui modifikasi perilaku dan penguatan positif, subjek mampu mengenali pola perilaku bermasalah, membentuk kebiasaan baru, serta meningkatkan fungsi akademik dan sosialnya. Pendekatan ini juga menunjukkan bahwa teknik-teknik sederhana seperti kontrak perilaku dan self-monitoring dapat memberikan dampak signifikan bila dilakukan secara konsisten dan kolaboratif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling behavioristik dapat secara

---

efektif membantu mahasiswa yang mengalami kecanduan game online. Melalui teknik self-monitoring, reinforcement positif, kontrak perilaku, dan desensitisasi sistematis, klien berhasil menurunkan intensitas bermain game, memperbaiki pola tidur, meningkatkan produktivitas akademik.

Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang fokus pada perilaku nyata dan terukur dapat memberikan hasil konkret dalam waktu relatif singkat. Hal ini memperkuat asumsi bahwa konseling behavioristik sangat sesuai diterapkan pada masalah perilaku yang bersifat adiktif dan maladaptif seperti kecanduan game.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa: E. Kurniawan. Jakarta: Refika Aditama.
- Sari, N. (2020). Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(2), 112–120.
- Surya, M. (2003). *Psikologi Remaja dan Perkembangannya*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Syamsu Yusuf, L. N. (2016). *Konseling Behavioral dalam Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Wahyuni, A. (2021). Efektivitas Teknik Token Economy dalam Menurunkan Intensitas Bermain Game. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 78–85.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.