

## ABSTRAK

Alvarez Sandro Wagerson. 20.75.6745. **Kecanduan *Game Online* pada Remaja dan Upaya Penanganannya melalui Konseling *Cognitive-Behaviour Therapy***. Skripsi. Program Studi Ilmu Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2024.

Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk (1) menjelaskan konsep tentang remaja dan aspek-aspek perkembangan kepribadiannya, (2) memahami faktor-faktor kecanduan *game online* pada remaja dan (3) menjelaskan upaya penanganan kecanduan *game online* pada remaja melalui konseling pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy*. Metode yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode kepustakaan, dengan mencari, mendalami dan menganalisis sumber-sumber yang berkaitan dengan tema tulisan ini. Sumber-sumber tersebut antara lain buku, jurnal, kamus, skripsi, artikel-artikel ilmiah dan sumber internet.

*Game online* merupakan salah satu bentuk hiburan yang mudah diakses dan dimainkan. Kaum remaja di negara kita merupakan kelompok yang sangat dekat terhadap permainan *game online*. Peminat *game online* yang besar ini sejalan dengan tingginya angka pengguna jaringan internet di Indonesia yang memungkinkan remaja mengakses dan memainkan *game online* dengan mudah. Selain itu, secara psikologis kaum remaja mempunyai kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru dan menantang serta lebih memilih sesuatu yang cepat menyenangkan mereka. Tidaklah mengherankan jika banyak remaja berminat pada *game online* yang menyediakan banyak model permainan dan fitur-fitur yang menarik. Tingginya angka peminat *game online* juga dicerminkan dengan kenyataan banyaknya remaja yang kecanduan *game online*. Remaja yang kecanduan *game online* adalah mereka yang memainkan *game online* secara berlebihan, biasanya tiga sampai empat jam sehari dan mengabaikan kegiatan-kegiatan penting yang seharusnya mereka lakukan, seperti belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Mereka sangat terobsesi pada *game online* dan menganggapnya sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi. Persoalan ini harus mendapat perhatian khusus, mengingat kaum remaja berada dalam masa peralihan yang membutuhkan bimbingan dan perhatian.

Dalam usaha menangani remaja yang kecanduan *game online* penulis menggunakan konseling pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron Temkin Beck. Beck mengungkapkan bahwa pikiran manusia atau interpretasi manusia terhadap situasi memengaruhi perasaan dan tingkah lakunya. Dengan demikian, konseling CBT pertamanya memfokuskan diri pada aspek kognitif remaja dan membantu mereka membangun pola perilaku baru yang lebih baik. Penulis menemukan lima distorsi kognitif pada remaja yang kecanduan *game online*, yaitu (1) pemikiran *all or nothing*, (2) pemikiran negatif tentang diri sendiri, (3) minimisasi dampak negatif atau pemikiran selektif, (4) rasionalisasi dan (5) perasaan tak terkalahkan. Setelah pikiran distorsif ini dihilangkan, kaum remaja diarahkan untuk membangun pola perilaku baru yang positif dan produktif, seperti mengurangi waktu bermain *game online* dan melibatkan diri dalam kegiatan sekolah dan pekerjaan rumah.

**Kata-kata kunci:** Remaja, kecanduan, *game online*, konseling, distorsi kognitif, *Cognitive-Behaviour Therapy*.

## ABSTACT

Alvarez Sandro Wagerson. 20.75.6745. **Online Gaming Addiction in Adolescents and The Effort to Handle it through Cognitive-Behaviour Therapy Counseling.** Undergraduated Thesis. Philosophy Sience Study Program, Ledalero Institute of Philosophy and Creative Technology, 2024.

The writing of this scinetific paper aims to (1) describe the concept of adoloscents and their personality development, (2) understand the factors of online gaming addiction in adolescents and (3) describe the treatment of online gaming addiction in adolescents by Cognitive-Behaviour Therapy Counseling approach. The method used in writing this scinetific paper is the literature method, by searching, understanding and analizing sources related to the theme of this scientific paper. These sources include books, journals, dictionaries, undergraduated theses, scientific articels and internet sources.

Online games are a form of entertainment that is eassy to be accessed and played. Adolescents in our country are the group that is very familiar with online gaming platform. This big interest in online games is in line with the high number of internet network users in Indonesia that enable adolescents to easily access and play online games. Firthermore, psychologically adolescents have tendency to try new and challenging things and prefer something that quickly pleases them. It is not surprisingly that many of them are interested in online games which provide many game models and interesting features. The heigh number of online games enthusiasts is also worrying about the fact that many adolescents are addedcted to online games. Adolescents who are addedcted to online games are those who play online games excessively, usually three to four hours a day, and neglect important activities they should be doing, studying and doing schoolwork. They are very obsessed with online games and consider it a need that must be fulfilled. We are all concerned with this issue, considering adolescents are in a puberty period that requires guidance and attention.

In an effort to treet an online gaming addedcted adolescents, the author uses the Cognitive-Behaviour Therapy (CBT) counseling approach developed by Aaron Temkin Beck. Beck stated that human thoughts or human interpretations of situations influence feelings and behaviour. Thus, CBT counseling first focuses on the cognitive aspects of adolescents and helps them build new, better behaviour patterns. The author found five cognitive distortions in teenagers who are adected to online games, namely (1) all or nothing thinking, (2) negative thinking about themselves, (3) minimizing negative impacts or selective thingking, (4) rationalization and (5) feelings of invincibility. Once these distorted thoughts are eliminated, teenagers are directed to develop new positive and productive behaviour patterns, such as reducing time of playing online games and involving themselves in school activities and homework.

**Keywords: Adolescents, addiction, online gaming, counseling, cognitive distortions, Cognitive-Behaviour Therapy.**