

**PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP KECANDUAN
GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI**

Nadila Husni¹, I Made Gunawan², Abdurrahman³, Nuraeni⁴

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3,4}

e-mail: nadilahusni56@gmail.com

Diterima: 12/08/2026; Direvisi: 18/08/2026; Diterbitkan: 30/08/2026

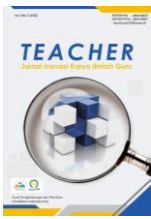
ABSTRAK

Kecanduan game online menjadi masalah karena penggunaan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar, tanggung jawab akademik, pengelolaan waktu, dan aktivitas sosial. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan potensi pendekatan kognitif-perilaku dalam menangani perilaku bermain berlebihan, bukti empiris mengenai penerapan teknik *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar masih terbatas. Penelitian ini penting untuk menyediakan alternatif layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif yang dapat mempertahankan perilaku bermain berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan game online siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Populasi penelitian berjumlah 69 siswa, sedangkan sampel terdiri atas 10 siswa berkategori kecanduan game online tinggi yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket, dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pelengkap, kemudian dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil menunjukkan rata-rata skor menurun dari 64,000 menjadi 55,900 dengan selisih 8,100 poin. Uji statistik menunjukkan $t = 6,096$, $df = 9$, $p < 0,001$. Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok diikuti penurunan kecanduan game online signifikan.

Kata kunci: *Cognitive Restructuring, Kecanduan Game Online, Konseling Kelompok, Siswa SMA, Bimbingan Dan Konseling.*

ABSTRACT

Online game addiction has become a concern because excessive gaming can interfere with students' learning concentration, academic responsibilities, time management, and social activities. Although previous studies have demonstrated the potential of cognitive-behavioral approaches in addressing excessive gaming behavior, empirical evidence regarding the application of *Cognitive Restructuring* through group counseling among eleventh-grade students at SMAN 1 Lingsar remains limited. This study is important because it provides an alternative guidance and counseling intervention focusing on changing maladaptive thought patterns that may maintain excessive gaming behavior. This study aimed to determine differences in online game addiction levels among eleventh-grade students at SMAN 1 Lingsar before and after receiving *Cognitive Restructuring* intervention through group counseling. A quantitative approach with a *One Group Pre-test Post-test* design was employed. The population consisted of 69 students, while the sample comprised 10 students categorized as having high online game addiction, selected using *purposive sampling*. Data were collected through questionnaires, with observation, interviews, and documentation as



complementary methods, and analyzed using the *Paired Sample t-Test*. The results showed that the mean score decreased from 64.000 to 55.900, with a mean difference of 8.100 points. The statistical test yielded $t = 6.096$, $df = 9$, $p < 0.001$. Thus, *Cognitive Restructuring* through group counseling was associated with a significant reduction in online game addiction.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Online Game Addiction, Group Counseling, High School Students, Guidance And Counse*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi, hiburan, dan aktivitas keseharian remaja, termasuk melalui semakin mudahnya akses terhadap *game online*. Bagi remaja, *game online* dapat menjadi sarana hiburan, interaksi sosial, dan rekreasi, tetapi penggunaan yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi perilaku bermain secara berlebihan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan intens dalam *game online* berkaitan dengan perubahan emosional, perilaku, interaksi sosial, serta terganggunya tanggung jawab akademik siswa (Christie et al., 2026; Agustaf & Affandi, 2025). Christie et al. (2026) menemukan hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan gangguan emosional pada remaja, sedangkan Agustaf dan Affandi (2025) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan motivasi belajar siswa SMA. Oleh karena itu, penggunaan *game online* secara berlebihan perlu dipahami sebagai persoalan yang dapat memengaruhi pengendalian diri, disiplin, tanggung jawab, dan keberfungsian siswa di lingkungan sekolah.

Kecanduan *game online* dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja ketika aktivitas bermain mulai menggeser kegiatan belajar, interaksi sosial, istirahat, dan kewajiban sehari-hari. Pada aspek akademik, penggunaan berlebihan dapat berkaitan dengan kesulitan berkonsentrasi, pengabaian tugas, dan terganggunya pengelolaan waktu, sedangkan pada aspek psikologis dapat berkaitan dengan masalah regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Wijaya et al., 2024; Sari et al., 2025). Pada aspek sosial dan perilaku, kecanduan *game online* juga berhubungan dengan kualitas perilaku sosial yang lebih rendah serta perubahan emosi dan perilaku pada remaja (Firdaus et al., 2025; Jatira et al., 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* tidak hanya berkaitan dengan durasi bermain, tetapi juga dengan kemampuan siswa menjalankan fungsi akademik, psikologis, sosial, dan perilaku secara seimbang. Dengan demikian, persoalan tersebut perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Urgensi persoalan tersebut semakin kuat karena kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial dan lingkungan, sementara data prevalensi nasional yang secara khusus menggambarkan kondisi siswa SMA masih terbatas. Achmad et al. (2026) menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan pola pengasuhan dan kesejahteraan psikologis, sehingga fenomena tersebut perlu dipahami sebagai perilaku multifaktorial. Kusdiyanty dan Martani (2026) juga menemukan hubungan antara kecanduan *game online* dan perubahan emosi pada remaja, yang memperkuat pentingnya pendekatan yang memperhatikan aspek kognitif dan emosional. Dalam konteks penelitian ini, hasil observasi selama PLP di SMAN 1 Lingsar menunjukkan adanya siswa yang terlambat masuk sekolah, kurang fokus mengikuti pembelajaran, bahkan tidak masuk sekolah setelah bermain *game online* hingga larut malam. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermain, mengelola waktu, dan memenuhi tanggung jawab akademik sehingga diperlukan intervensi yang sesuai dengan karakteristik masalah siswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan kognitif dan konseling dapat digunakan untuk menangani perilaku bermain *game online* secara berlebihan, tetapi masih terdapat kesenjangan pada konteks dan karakteristik subjek penelitian. Jumiaty et al. (2025) menemukan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang mencakup teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi kecanduan *online game* pada siswa melalui perubahan pola pikir, pengurangan pikiran obsesif, dan peningkatan pengendalian perilaku bermain. Evriantara dan Soesilo (2024) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif menurunkan kecanduan *game online* pada siswa, meskipun melibatkan subjek dan desain penelitian yang berbeda. Selain itu, meta-analisis terbaru memberikan dukungan terhadap efektivitas CBT dalam mengurangi gejala adiktif pada *Internet Gaming Disorder* (Reangsing et al., 2025). Perbedaan karakteristik subjek, konteks pendidikan, bentuk intervensi, ukuran sampel, dan desain penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar masih relevan untuk dikaji.

Secara teoritis, perilaku bermain *game online* secara berlebihan tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus eksternal, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan dan memberikan makna terhadap aktivitas bermain. Siswa dapat membentuk pikiran maladaptif, seperti keyakinan bahwa bermain *game* merupakan cara utama memperoleh kesenangan, menghilangkan tekanan, atau mengatasi masalah, yang kemudian mempertahankan perilaku bermain secara berlebihan. Dalam kerangka CBT, *Cognitive Restructuring* membantu individu mengidentifikasi pikiran yang tidak realistis, mengevaluasi bukti yang mendukung atau menyangkalnya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif (Ezawa & Hollon, 2023; Berwian et al., 2025). Penerapan teknik tersebut melalui konseling kelompok juga memungkinkan siswa memperoleh dukungan, bertukar pengalaman, dan mengembangkan perspektif baru sehingga perubahan kognitif dapat diarahkan pada pengelolaan perilaku bermain yang lebih sehat. Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar yang ditetapkan berdasarkan hasil pengukuran awal tingkat kecanduan *game online*.

Penelitian ini menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi melalui desain *One Group Pre-test Post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* setelah siswa memperoleh perlakuan. Pendekatan tersebut diarahkan tidak hanya untuk mengurangi perilaku bermain, tetapi juga membantu siswa mengubah pola pikir maladaptif yang dapat mempertahankan perilaku tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai pemanfaatan teknik kognitif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi perilaku bermain *game online* secara berlebihan. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor sekolah dalam mengembangkan layanan konseling kelompok yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan argumentasi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan *game online* siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI SMAN

1 Lingsar dengan jumlah populasi sebanyak 69 siswa. Instrumen penelitian berupa angket kecanduan *game online* yang pada tahap awal terdiri atas 20 butir pernyataan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitasnya kepada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian dan tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = $N - 2 = 30 - 2 = 28$, sehingga diperoleh nilai *r-tabel* sebesar 0,361. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *r-hitung* lebih besar daripada *r-tabel*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 18 butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan dua butir, yaitu Y12 dan Y16, dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas terhadap 18 butir pernyataan yang valid menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,758, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*.

Kategorisasi tingkat kecanduan *game online* dilakukan berdasarkan skor total dari 18 butir instrumen yang telah dinyatakan valid dengan menggunakan skala penilaian 1–4. Skor minimum ideal adalah 18 dan skor maksimum ideal adalah 72. Berdasarkan rentang skor ideal tersebut, tingkat kecanduan *game online* dikelompokkan menjadi tiga kategori dengan interval 18, yaitu kategori rendah pada skor 18–35, kategori sedang pada skor 36–53, dan kategori tinggi pada skor 54–72. Kategorisasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan subjek penelitian. Berdasarkan hasil *pre-test* terhadap 69 siswa kelas XI, diperoleh 10 siswa yang memperoleh skor pada rentang 60–70 dan termasuk dalam kategori tinggi, sehingga ditetapkan sebagai subjek penelitian melalui teknik *purposive sampling*. Kesepuluh subjek tersebut selanjutnya diberikan *pre-test*, kemudian memperoleh intervensi berupa teknik *cognitive restructuring*, dan setelah intervensi diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online*. Data penelitian selanjutnya dianalisis dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMAN 1 Lingsar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seleksi sampel dilakukan berdasarkan hasil pengukuran awal tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMAN 1 Lingsar Tahun Pelajaran 2025/2026. Populasi penelitian terdiri atas 69 siswa kelas XI, kemudian hasil pengukuran awal digunakan sebagai dasar penerapan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 10 siswa yang berada pada kategori kecanduan *game online* tinggi dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Kesepuluh siswa tersebut memiliki skor *pre-test* antara 60 sampai 70 dan selanjutnya menjadi subjek dalam analisis perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Hasil Seleksi Sampel Berdasarkan *Pre-test*

Keterangan	Hasil
Populasi siswa kelas XI	69 siswa
Teknik pemilihan sampel	<i>Purposive sampling</i>
Kriteria utama	Kecanduan <i>game online</i> kategori tinggi
Jumlah sampel	10 siswa

Rentang skor <i>pre-test</i> sampel	60–70
-------------------------------------	-------

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 69 siswa kelas XI yang menjadi populasi penelitian, sebanyak 10 siswa dipilih sebagai sampel berdasarkan hasil *pre-test* dan kriteria *purposive sampling*. Kesepuluh siswa tersebut berada pada kategori kecanduan *game online* tinggi dengan skor awal berkisar antara 60 sampai 70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian merupakan siswa yang memiliki tingkat kecanduan relatif tinggi dibandingkan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Dengan demikian, proses seleksi sampel telah diarahkan pada subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang memerlukan intervensi untuk membantu mengurangi tingkat kecanduan *game online*.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian berupa angket kecanduan *game online* yang pada tahap awal terdiri atas 20 butir pernyataan. Pengujian validitas dilakukan terhadap 20 butir tersebut dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (df) = 28, sehingga diperoleh nilai *r-tabel* sebesar 0,361. Hasil pengujian menunjukkan bahwa 18 butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan dua butir, yaitu Y12 dan Y16, tidak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, pengujian reliabilitas terhadap 18 butir valid menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,758, sehingga instrumen digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Komponen	Hasil
Jumlah item awal	20 item
<i>r-tabel</i>	0,361
Item valid	18 item
Item tidak valid	Y12 dan Y16
Jumlah item yang digunakan	18 item
Cronbach's Alpha	0,758
Status reliabilitas	Reliabel

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 butir instrumen yang diuji, sebanyak 18 butir memenuhi kriteria validitas dan dua butir tidak digunakan. Item Y12 dan Y16 dikeluarkan dari instrumen karena tidak memenuhi kriteria validitas berdasarkan nilai *r-tabel* yang digunakan. Setelah dua item tersebut dikeluarkan, pengujian reliabilitas terhadap 18 item menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,758. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai berdasarkan kriteria reliabilitas yang digunakan dalam penelitian.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan skor kecanduan *game online* pada seluruh subjek setelah memperoleh intervensi. Skor *pre-test* masing-masing siswa adalah 61, 60, 64, 65, 60, 65, 64, 67, 70, dan 64, sedangkan skor *post-test* masing-masing adalah 59, 54, 53, 57, 51, 53, 56, 51, 67, dan 58. Berdasarkan data tersebut, seluruh siswa mengalami penurunan skor, dengan penurunan terbesar sebesar 16 poin pada siswa PF dan penurunan

terkecil sebesar 3 poin pada siswa RR. Secara keseluruhan, jumlah skor menurun dari 640 pada *pre-test* menjadi 559 pada *post-test*, sedangkan nilai rata-rata menurun dari 64,000 menjadi 55,900.

Tabel 3. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kecanduan *Game Online*

No.	Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Penurunan
1	RM	61	59	2
2	ISP	60	54	6
3	NA	64	53	11
4	EU	65	57	8
5	MA	60	51	9
6	SH	65	53	12
7	IV	64	56	8
8	PF	67	51	16
9	RR	70	67	3
10	HS	64	58	6
Jumlah		640	559	81
Rata-rata		64,000	55,900	8,100
SD		3,127	4,795	4,202
Minimum		60	51	2
Maksimum		70	67	16

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan *game online* setelah pengukuran kedua. Penurunan skor individual berada pada rentang 2 sampai 16 poin, dengan penurunan terbesar terdapat pada siswa PF, sedangkan penurunan terkecil terdapat pada siswa RM. Rata-rata skor mengalami penurunan sebesar 8,100 poin, dari 64,000 pada *pre-test* menjadi 55,900 pada *post-test*. Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor kecanduan *game online* antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok. Analisis menggunakan *Paired Sample t-Test* karena data yang dibandingkan berasal dari subjek yang sama pada dua waktu pengukuran. Hasil analisis menunjukkan nilai *mean difference* sebesar 8,100 dengan standar deviasi selisih sebesar 4,202 dan nilai *t* sebesar 6,096 pada derajat kebebasan (*df*) 9. Nilai signifikansi dua arah diperoleh sebesar $p < 0,001$, sehingga hasil pengujian menunjukkan adanya perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Hasil *Paired Sample t-Test* Skor Kecanduan *Game Online*

Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Mean Difference</i>	SD Selisih	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Kecanduan <i>game online</i>	64,000	55,900	8,100	4,202	6,096	9	< 0,001

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor kecanduan *game online* pada pengukuran awal lebih tinggi dibandingkan pengukuran akhir. Selisih rata-rata sebesar 8,100 poin menunjukkan perubahan skor antara kedua pengukuran pada 10 subjek penelitian. Hasil *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai t sebesar 6,096 dengan $df = 9$ dan $p < 0,001$. Dengan demikian, berdasarkan kriteria pengujian pada taraf signifikansi 5%, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecanduan *game online* sebelum dan sesudah intervensi.

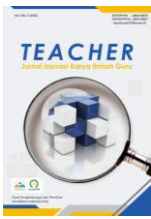
Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 69 siswa kelas XI SMAN 1 Lingsar yang menjadi populasi penelitian, diperoleh 10 siswa yang memenuhi kriteria sampel berdasarkan hasil *pre-test* dan termasuk dalam kategori kecanduan *game online* tinggi. Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa dari 20 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 18 butir dinyatakan valid dan dua butir, yaitu Y12 dan Y16, tidak digunakan, sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,758 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang memadai. Hasil pengukuran terhadap 10 subjek menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan *game online* pada pengukuran setelah intervensi, dengan skor keseluruhan menurun dari 640 menjadi 559. Penurunan tersebut menghasilkan perubahan rata-rata skor dari 64,000 pada *pre-test* menjadi 55,900 pada *post-test*, dengan selisih rata-rata sebesar 8,100 poin. Secara deskriptif, temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecanduan *game online* pada seluruh subjek setelah mengikuti intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok.

Hasil analisis inferensial selanjutnya menunjukkan bahwa perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* secara statistik signifikan berdasarkan *Paired Sample t-Test*. Nilai t yang diperoleh sebesar 6,096 dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa skor kecanduan *game online* siswa pada pengukuran setelah intervensi lebih rendah dibandingkan dengan skor pada pengukuran awal. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan bukti empiris bahwa pemberian *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok berkaitan dengan perubahan tingkat kecanduan *game online* pada 10 siswa yang menjadi subjek penelitian. Temuan keseluruhan tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk membahas makna perubahan skor, keterkaitannya dengan teori *Cognitive Restructuring*, serta kesesuaiannya dengan hasil penelitian terdahulu pada bagian pembahasan.

Pembahasan

Perubahan Kecanduan *Game Online* setelah Pemberian *Cognitive Restructuring* melalui Konseling Kelompok

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah memperoleh intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian, yaitu mengetahui perubahan tingkat kecanduan *game online* siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar setelah memperoleh intervensi. Penurunan skor pada seluruh subjek menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat kecanduan *game online* setelah pelaksanaan intervensi, meskipun besarnya perubahan berbeda pada masing-masing siswa. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi kecanduan *game online* setelah siswa mengikuti *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dan teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu mengurangi kecenderungan kecanduan *game online*, termasuk waktu bermain, pikiran



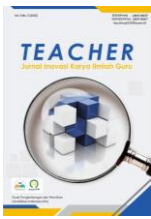
obsesif, dan perilaku negatif yang berkaitan dengan kecanduan (Priyambodo et al., 2024; Jumiati et al., 2025).

Secara teoritis, perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam pendekatan kognitif-perilaku. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* dapat memiliki pikiran maladaptif, seperti menganggap bermain *game* sebagai cara utama untuk memperoleh kesenangan, menghilangkan kebosanan, atau mengatasi tekanan sehingga dorongan untuk bermain menjadi semakin sulit dikendalikan. Literatur menunjukkan bahwa aspek kognitif berperan dalam muncul dan bertahannya perilaku bermain secara adiktif sehingga intervensi yang menargetkan perubahan pola pikir relevan dalam penanganannya (Tiyany & Diantina, 2025; Thursina et al., 2024). Melalui *Cognitive Restructuring*, siswa diarahkan untuk mengenali pikiran yang kurang rasional, mengevaluasi ketepatannya, dan membentuk alternatif pemikiran yang lebih realistis sehingga respons terhadap dorongan bermain menjadi lebih adaptif. Dengan demikian, penurunan tingkat kecanduan yang ditemukan setelah intervensi dapat dipahami sebagai perubahan dalam cara siswa mengevaluasi aktivitas *game online*, bukan semata-mata sebagai akibat dari pembatasan perilaku bermain.

Konseling kelompok memberikan konteks yang mendukung proses perubahan kognitif karena siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menerima umpan balik, dan memahami konsekuensi perilaku bermain dari perspektif anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok membantu siswa menyadari bahwa kesulitan mengatur waktu bermain, mengabaikan tugas, kurang fokus belajar, dan terganggunya aktivitas sehari-hari merupakan kondisi yang perlu dikendalikan. Proses tersebut dapat mendorong siswa mengevaluasi kembali keyakinan yang mempertahankan kebiasaan bermain serta mengembangkan perspektif alternatif terhadap penggunaan *game online*. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dapat membantu mengurangi kecanduan *game online* pada siswa (Husniah et al., 2023; Yulianti et al., 2025). Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi konteks layanan yang relevan untuk menerapkan teknik kognitif ketika masalah siswa membutuhkan dukungan sosial dan proses belajar bersama.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu mengenai penggunaan *Cognitive Restructuring* dan pendekatan CBT dalam menangani perilaku bermain *game online* secara berlebihan (Mutohharoh, 2024; Jumiati et al., 2025). Perubahan setelah intervensi dapat dipahami melalui tahapan identifikasi pikiran, pengenalan distorsi kognitif, evaluasi pikiran, penggantian pemikiran yang keliru, pembentukan pernyataan diri yang lebih adaptif, dan latihan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku membantu siswa mengenali faktor pendorong perilaku bermain, mengevaluasi keyakinan maladaptif, dan mengembangkan perilaku alternatif yang lebih adaptif (Nuryono, 2024; Azhar & Darwis, 2026). Temuan tersebut mendukung penjelasan bahwa perubahan proses berpikir merupakan salah satu mekanisme yang dapat membantu mengurangi perilaku bermain yang bermasalah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki kesesuaian teoritis dan empiris dengan penggunaan *Cognitive Restructuring* sebagai strategi untuk membantu siswa membangun penilaian yang lebih realistis terhadap aktivitas *game online*.

Hasil penelitian juga memiliki kesesuaian dengan bukti yang lebih luas mengenai penggunaan intervensi untuk *gaming disorder*, termasuk *group counseling*, intervensi kognitif, dan CBT. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa beberapa bentuk intervensi



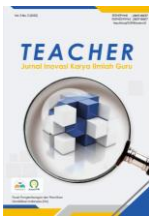
tersebut dapat membantu mengurangi gejala *gaming disorder*, meskipun kualitas desain penelitian dan risiko bias pada sejumlah penelitian masih perlu diperhatikan. Meta-analisis dan penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa CBT merupakan salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam menangani gejala *Internet Gaming Disorder* serta mendukung regulasi diri dan pengendalian emosi (Reangsing et al., 2025; Kunzmann et al., 2025). Kesesuaian tersebut memberikan dukungan teoritis terhadap perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini, tetapi hasil penelitian tetap perlu dipahami secara hati-hati karena penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penurunan skor yang ditemukan setelah intervensi belum dapat diinterpretasikan sebagai bukti hubungan sebab-akibat yang mutlak karena perubahan tersebut juga mungkin berkaitan dengan faktor perkembangan siswa, keluarga, lingkungan sekolah, pengalaman selama penelitian, maupun perubahan kebiasaan bermain.

Penurunan skor pada seluruh subjek menunjukkan adanya perubahan pada anggota kelompok setelah mengikuti intervensi, tetapi besarnya perubahan tidak sepenuhnya seragam. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kondisi awal, kekuatan kebiasaan bermain, kemampuan mengikuti proses konseling, serta kemampuan siswa menerapkan pola pikir alternatif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, siswa tidak hanya diarahkan untuk memahami konsekuensi bermain secara berlebihan, tetapi juga mengenali hubungan antara pikiran mengenai *game online* dengan keputusan untuk terus bermain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa distorsi dan bias kognitif dapat berperan dalam kecenderungan kecanduan *game online*, sementara keyakinan irasional dapat memengaruhi perilaku adiktif melalui mekanisme kognitif tertentu (Sumiyana et al., 2022; Rachmawan et al., 2026). Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* dapat dipandang sebagai pendekatan yang membantu siswa mengevaluasi pikiran dan keyakinan yang berkaitan dengan aktivitas bermain sehingga mereka memiliki alternatif respons yang lebih adaptif.

Jika dikaitkan kembali dengan tujuan penelitian, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar setelah mengikuti intervensi *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok. Pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir membantu siswa mengevaluasi kembali keyakinan dan kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku bermain secara berlebihan. Kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan teknik tersebut dalam konteks siswa kelas XI di SMAN 1 Lingsar dengan subjek yang ditetapkan berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecanduan *game online*. Hasil ini melengkapi penelitian terdahulu mengenai penerapan konseling kelompok dalam membantu mengurangi perilaku bermain *game online*, meskipun penelitian dengan karakteristik subjek dan konteks sekolah yang berbeda masih diperlukan (Ananda & Hariastuti, 2026; Trisyananda & Ilhamuddin, 2026). Secara praktis, guru BK dapat mempertimbangkan *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa mengelola pola pikir dan perilaku terkait penggunaan *game online*. Namun, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, dan pengukuran tindak lanjut sehingga perubahan yang ditemukan dapat dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi dan bukti mengenai efektivitas intervensi dapat diperoleh secara lebih kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa

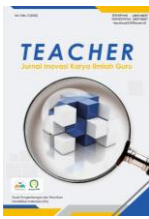


mengurangi kecenderungan kecanduan *game online*. Intervensi ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali pikiran dan keyakinan yang kurang adaptif mengenai aktivitas bermain, kemudian mengevaluasinya dan membentuk pola pikir yang lebih rasional. Perubahan tersebut penting karena pengendalian perilaku bermain tidak hanya berkaitan dengan pembatasan waktu, tetapi juga dengan kemampuan siswa memahami dorongan, kebiasaan, dan konsekuensi dari penggunaan *game online* secara berlebihan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah pemberian teknik *Cognitive Restructuring* melalui konseling kelompok dapat tercapai. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan kognitif memiliki potensi untuk membantu siswa membangun pengendalian diri, mengelola waktu secara lebih baik, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital, kegiatan belajar, dan tanggung jawab sehari-hari.

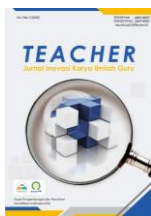
Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat dipertimbangkan oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu strategi dalam menangani siswa yang mengalami masalah penggunaan *game online* secara berlebihan. Penerapannya dapat dikembangkan melalui layanan konseling kelompok yang dilakukan secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan masing-masing siswa. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program pencegahan dan penanganan perilaku penggunaan teknologi yang kurang terkendali melalui kolaborasi antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua. Bagi siswa dan orang tua, hasil penelitian ini dapat mendorong terbentuknya kebiasaan penggunaan *game online* yang lebih sehat melalui peningkatan kesadaran, pengendalian diri, pendampingan, dan pengelolaan waktu. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* perlu diuji dengan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengukuran tindak lanjut agar keberlanjutan perubahan perilaku dapat diketahui dan bukti mengenai efektivitas intervensi menjadi lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, R. A., Elvananta, K. T. P. J., Butar Butar, T. A., & Shadiqi, M. A. (2026). Beyond screen time: Parenting styles, psychological well-being, and online game addiction among Indonesian adolescents and young adults. *Journal of Psychological Perspective*. <https://doi.org/10.47679/jopp.8215022026>
- Agustaf, B. R., & Affandi, G. R. (2025). The relationship between online gaming addiction and learning motivation among high school students: Hubungan kecanduan *game online* dengan motivasi belajar siswa SMA. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(2). <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i2.1802>
- Ananda, N. F., & Hariastuti, R. T. (2026). Konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi intensitas bermain *game online*. *Jurnal BK UNESA*, 16(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/75810>
- Azhar, A., & Darwis, D. (2026). Efektivitas pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi kecanduan *game online*. *Jurnal Tarbiyah*, 33(1). <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tarbiyah/article/view/5400>
- Berwian, I. M., Hitchcock, P., Pisupati, S., Schoen, G., & Niv, Y. (2025). Using computational models of learning to advance cognitive behavioral therapy. *Communications Psychology*, 3, Article 72. <https://doi.org/10.1038/s4427102500251-4>



- Christie, D. I., Sianipar, B. K., & Marlianto, N. (2026). Hubungan perilaku kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu tahun 2025. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 5(2), 1097–1104.
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/view/10825>
- Evriantara, M. A., & Soesilo, T. D. (2024). Application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling model using cognitive dispute technique to reduce online game addiction among junior high school students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(3), 218–223.
<https://doi.org/10.22460/quanta.v8i3.4933>
- Ezawa, I. D., & Hollon, S. D. (2023). Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 60(3), 396–406.
<https://doi.org/10.1037/pst0000474>
- Firdaus, A., Listyarini, I., & Wijayanti, A. (2025). Analisis kecanduan *game online* terhadap perilaku sosial kelas IV SD Negeri Teluk 1 Demak. *Jurnal Cerdas Mendidik*, 4(1).
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/cm/article/view/22834>
- Husniah, H., Irman, I., Yulitri, R., Forsblom, L., & Tuomi, C. (2023). The effect of CBT approach group counseling in reduce online game addiction. *International Journal of Research in Counseling*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.55849/ijrc.v2i1.41>
- Jatira, Y., Netrawati, N., Karneli, Y., & Hariko, R. (2024). Rational emotive behavior therapy to reduce student addiction to online games. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 138–145. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v13i1.69658>
- Jumiati, J., Berlian, Z., & Afriantoni, A. (2025). Implementation of cognitive behavioral therapy counseling program in overcoming online game addiction among Grade X students at MAN 1 Musi Banyuasin. *Journal of Educational Sciences*, 9(5), 4193–4208. <https://jes.ejournal.unri.ac.id/index.php/JES/article/view/1011>
- Kunzmann, T., Behrendt, C., & Lepach-Engelhardt, A. C. (2025). Comparing the efficacy of mindfulness-based interventions and cognitive behavioural therapy in treating Internet Gaming Disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
<https://doi.org/10.1002/cpp.70183>
- Kusdiyanty, I. S., & Martani, M. I. (2026). Hubungan kecanduan *game online* Mobile Legends terhadap perubahan emosi pada remaja di SMP N 1 Ciparay. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 5(2), 90–97.
<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/2138>
- Mutohharoh, A. (2024). Pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa UNIKOM. *SCHEMA: Journal of Psychological Research*, 108–116.
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/view/4994>
- Nuryono, W. (2024). Cognitive behavioral counseling vs family counseling: Which motivational interviewing is more effective to reduce game addiction in adolescents? *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–16.
<https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/12469>
- Priyambodo, A. B., Vardia, M. A., & Lestari, L. I. (2024). Application of group counseling based on cognitive behavioral therapy to students with a tendency to online game addiction in Malang City. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 165–176.
<https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/13814>
- Rachmawan, F. A., Simon, I. M., & Rifqi, A. (2026). Struktur keyakinan irasional siswa



- dengan kecanduan *game online*. *Cakrawala Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 54–68.
<https://doi.org/10.66683/cbk.v1i1.7>
- Reangsing, C., Wongchan, W., Trakooltorwong, P., Thaibandit, J., & Oerther, S. (2025). Effects of cognitive behavioral therapy (CBT) on addictive symptoms in individuals with internet gaming disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 348, 116425. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116425>
- Sari, H., Putri, R. N., & Pratama, S. (2025). Pengaruh *game online* terhadap regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru. *Journal Education and Government Wiyata*, 3(4).
<https://doi.org/10.71128/e-gov.v3i4.383>
- Sumiyana, S., Pratiwi, I. D. E., Hadi, C., Utami, E. R., & Saputra, M. A. (2022). Students' game addiction caused by multi-constructs and multi-dimensions: Self-controls, cognitive biases and opportunistic behaviours. *Frontiers in Education*, 7, 966079.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.966079>
- Thursina, C., Leksono, A. B. B., Setyaningsih, I., Paryono, P., Nur, R., & Badollahi, M. Z. (2024). The relationship between internet gaming disorder and cognitive status disorders in middle school students in the urban area of Yogyakarta. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 5(3), 5–12.
<https://doi.org/10.47616/jamrmhss.v5i3.556>
- Tiyany, R. I., & Diantina, F. P. (2025). Data demografi gamers yang mengalami *internet gaming disorder* dengan karakteristik kognisi yang malfungsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(1), 913–920.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.17808>
- Trisyananda, A. R., & Ilhamuddin, M. F. (2026). Efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *game online* di kelas XI SMAN 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 15(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/75300>
- Wijaya, F. K., Yulianti, Y., & Sutja, A. (2024). Pengaruh kecanduan *game online* terhadap konsentrasi belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1387–1394.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5902>
- Yulianti, D., Ariska, D., Nusuki, N., & Ramadhani, B. D. C. (2025). Konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(1), 71–80.
<https://doi.org/10.29408/jkp.v9i1.26688>