

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA ANAK: SEBUAH KAJIAN LITERATUR**

***GROUP COUNSELING WITH BIBLIOTHERAPY TECHNIQUES
TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION IN CHILDREN:
A LITERATURE REVIEW***

Muhammad Rizai^{1*}

¹Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: sholahudinsalamah@gmail.com

Abstract

This study was conducted with the aim of describing the stages of group counseling with bibliotherapy techniques as an effort to reduce online game addiction behavior in children. The method of data collection is done by conducting a literature study on scientific journals and books that are relevant to the research topic. The result is that there are 4 stages in conducting group counseling with bibliotherapy techniques, namely the formation stage, the transition stage, the activity implementation stage and the termination stage. The bibliotherapy technique is used at the implementation stage of the activity.

Keywords: *Group Counseling; Bibliotherapy; Online Game Addiction.*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memaparkan tahap-tahap konseling kelompok teknik biblioterapi sebagai salah satu usaha untuk mengurangi perilaku kecanduan game online pada anak. Metode pengumpulan data dilakukan dengan melakukan studi literatur pada jurnal ilmiah dan buku yang relevan dengan topik penelitian. Adapun hasilnya terdapat empat tahap dalam melakukan konseling kelompok teknik biblioterapi, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahapan pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Teknik biblioterapi digunakan pada tahap pelaksanaan kegiatan.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Biblioterapi; Kecanduan Game Online.*

Pendahuluan

Pada era modern ini, teknologi sangat berperan dalam berbagai segi kehidupan yang ada dalam masyarakat khususnya di Indonesia. Hampir seluruh aktivitas yang dilakukan oleh individu senantiasa diiringi oleh peran teknologi. Salah satu teknologi yang sangat luar biasa banyak manfaatnya ialah *gagdet*. Di dalamnya kita bisa melakukan banyak kegiatan, seperti sarana berkomunikasi, beribadah, berbelanja, hingga mencari hiburan. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa teknologi bisa menjadi sumber malapetaka jika tidak digunakan dengan baik. Salah satu hal yang menjadi pusat perhatian saat ini ialah penggunaan *gadget* untuk bermain *game online* oleh anak-anak hingga orang dewasa.

Dilansir dari *Tek.id*, Decision Lab dan *Mobile Marketing Assosiation* (MMA) mengatakan bahwa masyarakat sebanyak 25% menggunakan gadget untuk bermain game dan hal itu dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan dari usia anak-anak hingga dewasa. Kegiatan bermain *game online* kini sudah menjadi hal yang umum bagi semua kalangan. Misalnya orang tua yang memiliki anak kecil yang rewel maka akan diberikan *game online*, mahasiswa yang merasa stres dengan tugas maka akan bermain *game online* hingga anak-anak sekolah dasar pun merasa resah jika sehari saja belum bermain *game online*.

Fenomena bermain *game online* tahun 1960 masih menggunakan komputer dan hanya untuk dua orang. Lalu, mulai merebaknya warung internet (WarNet) yang menyediakan layanan *Play Station* (PS). Kemudian, meningkat ketika sarana bermain *game online* tersedia di gadget. Salah satu game yang membuat heboh ialah *Mobile Legend* (ML) meski masih banyak game lain yang dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa, misalnya FF, COC, PUBG, dan lainnya. Kehebohan *game Mobile Legend* (ML) tersebut bisa kita lihat dengan diadakannya perlombaan diberbagai wilayah Indonesia bahkan dunia.

Bermain *game online* pada hakikatnya tidak membahayakan jika dilakukan dengan bijak. Namun, pada saat ini khususnya terhitung sejak masa pandemi COVID-19, *game online* nampaknya berubah menjadi candu bagi berbagai individu khususnya anak-anak. Anak-anak lebih rentan dalam penggunaan *game online* daripada orang dewasa. Dr. Siste selaku Kepala Departemen Medik Kesehatan

Jiwa Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia juga mengatakan dari hasil penelitiannya bahwa *problem* kecanduan internet termasuk *game online* lebih besar daripada Korea Selatan. Sekitar 14% pelajar SMP-SMA di Jakarta mengalami kecanduan internet berupa bermain media sosial dan *game online* sedangkan Korea Selatan pravelensinya sekitar 12%. Hasil penelitian Gunawan (2018) juga mengatakan bahwa anak-anak usia 6-11 tahun bermain game 4,5-6 jam/ hari. Solikhah (2016) juga mendapati 6 anak usia 10-13 tahun di SDN Jumeneng, Sleman mengalami kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* merupakan suatu gangguan kontrol terhadap keinginan bermain *game online* secara berlebihan untuk memuaskan diri sehingga mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari (Sholikhah, 2016). *Game online* yang awalnya hanya digunakan sebagai sarana hiburan di kala waktu libur sekolah atau waktu senggang kini berubah menjadi kegiatan sehari-hari yang sulit untuk ditinggalkan. Sekolah daring yang menuntut anak-anak untuk berada di rumah dan menatap layar *gadget* terus-menerus ditambah kurangnya pengawasan dari orang tua membuat anak-anak semakin mudah untuk bermain *game online* dengan berbagai alasan, seperti dari pada bosan, tidak ada kegiatan, pusing dengan tugas, dan lainnya. Masya & Candra (2016) juga mengatakan bahwa faktor penyebab kecanduan *game online* ialah adanya rasa bosan dan lemahnya *self control*, sedangkan Solikhah (2016) semakin banyak tersedia sarana bermain *game online* itulah salah satu penyebabnya.

Kecanduan atau bermain *game online* secara berlebihan memiliki dampak yang beragam. Misalnya bisa membuat anak-anak malas belajar, mengerjakan tugas, susah ketika disuruh orang tua, dan lupa waktu. Selain itu, dengan bermain *game online* juga terdapat dampak positifnya yaitu bisa mempererat hubungan antar teman sebaya yang sama-sama senang bermain *game online*. Namun, dampak itu dibantah oleh Milatillah (2019) meski pemain bisa bersosialisasi dalam *game online* tapi tetap membuat lupa akan kehidupan sosial dan kehidupan yang sebenarnya.

Hasil penelitian Masya & Candra (2016) dampak bermain *game online* ialah munculnya sikap berbohong dan malas. Hal itu juga didukung oleh Milatillah (2019) bahwa dampak kecanduan *game online* ialah menurunnya tingkat fokus

ketika belajar dan membohongi orang tua. Gunawan (2018) menambahkan munculnya perilaku suka berkelahi dan boros dari segi keuangan. Dari efek yang ditimbulkan maka dapat dilihat bahwa individu yang kecanduan *game online* akan lebih banyak mendapat dampak negatifnya dibandingkan manfaatnya. Oleh karena itu, perlu adanya *treatment* untuk mengolah waktu bermain *game online* agar lebih bijak dan mengurangi adanya perilaku kecanduan pada *game online*.

Anak-anak merupakan individu yang senang berkumpul dan cenderung mudah dalam menerima informasi sehingga jika kita ingin memberikan *treatment* kepada mereka harus dengan suasana bersama-sama dan memberikan informasi yang jelas atau tidak hanya berbicara tanpa dasar. Hal itu sesuai dengan ungkapan Hurlock (dalam Gunawan, 2018) yang mengatakan bahwa anak usia sekolah merupakan usia berkelompok atau penyesuaian diri. Beberapa penelitian sebelumnya menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mereduksi kecanduan *game online* pada anak-anak maupun remaja dengan berbagai teknik, misalnya dengan diskusi maupun penayangan video terkait *game online* (Solikhah, 2016; Milatillah, 2019; Prasetiawan, 2016).

Gazda (dalam Nursalim, 2015) mengatakan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral, dan afektif. Vitalis DS (dalam Mulkiyan, 2017) juga mengungkapkan tujuan konseling kelompok yaitu mengembangkan bakat minat setiap anggota kelompok, mengentaskan permasalahan yang dihadapi kelompok, dan melatih individu agar berani melakukan *sharing* dalam kelompok.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis akan menguraikan terkait langkah-langkah konseling kelompok teknik biblioterapi untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis ialah studi kepustakaan. Zed (dalam Drianus & Nuraisah, 2020; Rahmat, 2019; Ma'rufah et al., 2020; Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat et al., 2020) mengatakan bahwa yang dinamakan

penelitian studi pustaka merupakan kegiatan menelusuri sumber-sumber sekunder tekstual untuk menemukan informasi yang dibutuhkan sesuai topik penelitian. Data yang digunakan berasal dari kumpulan jurnal ilmiah dan beberapa buku yang relevan dengan pokok bahasan.

Hasil dan Pembahasan

Kecanduan Game Online pada Anak: Sebuah Kajian

Menurut Burhan & Tsharir, *game online* merupakan permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain dengan memanfaatkan internet (Kurniawan, 2017). Young (dalam Ridwan, 2015) mengungkapkan bahwa bermain *game online* merupakan aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Yee (dalam Abdi dan Karneli, 2020) juga mengatakan yang dinamakan bermain *game* secara berlebihan merupakan salah satu gangguan bersifat *impulsive* dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak normal.

Weinstein (dalam Pande dan Marheni, 2015) menguatkan dengan mengatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan penggunaan berlebih terhadap *game online* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. WHO bahkan menyebut kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang masuk *International Classification of Diseases*. Pendek kata, yang dimaksud kecanduan *game online* pada anak yaitu sebuah perilaku anak-anak menggunakan permainan secara terus-menerus dengan memanfaatkan saluran internet yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan keadaan individu tersebut baik fisik maupun psikisnya.

Mappaleo (dalam Ma'rifatul & Nuryono, 2015) berpendapat bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan jika individu bermain *game online* lebih dari 30 menit dalam sehari atau lebih dari 3 kali. Dari sumber yang sama disebutkan juga terkait ciri-ciri kecanduan game online, seperti: (1) bermain *game* yang sama lebih dari 3 jam dalam sehari; (2) rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*; (3) lebih dari 1 bulan masih tetap bermain *game* yang sama; (4) bisa memiliki teman atau komunitas pecinta *game*; (5) kesal dan marah jika dilarang bermain *game*; (6) senang menularkan hobi bermain *game* tersebut; (7) sangat antusias jika ditanya masalah *game*; (8) menghabiskan waktu di luar sekolah untuk

bermain *game*; (9) tertidur, tidak mengerjakan tugas, dan mendapat nilai jelek di sekolah; dan (10) lebih memilih bermain *game* daripada bermain dengan teman.

Masya & Candra (2016) menyebutkan ada empat kriteria kecanduan *game online* yaitu; (1) *Compulsion* (dorongan melakukan terus menerus); (2) *withdrawal* (penarikan diri/ pecandu tidak bisa menarik diri dari bermain *game online*); (3) *tolerance* (toleransi atau tidak mau berhenti bermain *game* sebelum puas); dan (4) *interpersonal and health-related* (hubungan dengan orang sekitar dan kesehatan). Griffiths dan Davies (dalam Fitri et. al, 2018) menambahkan aspek kecanduan *game online* yaitu; (1) *salience* (*game* mendominasi); (2) *tolerance* (sering bermain *game*); (3) *mood modification* (muncul perasaan senang/ bergairah); (4) *withdrawal* (tidak nyaman ketika tidak bermain *game*); (5) *relapse* (bermain *game* berulang-ulang); (6) *conflict* (konflik dengan orang sekitar, kegiatan dan lainnya); (7) dan *problem* (timbul masalah baik pada fisik atau psikis).

Brown (dalam Pande & Marheni, 2015) juga turut memberikan pendapatnya terkait aspek kecanduan *game online*. Menurutnya terdapat enam aspek, seperti: (1) *salience* yang menunjukkan dominasi bermain *game* dalam pikiran dan perilaku; (2) *euphoria* yaitu munculnya rasa senang; (3) *conflict* yaitu timbulnya konflik baik dengan diri sendiri atau orang sekitar; (4) *tolerance* yaitu aktivitas bermain *game* terus mengalami peningkatan; (5) *withdrawal* yaitu muncul perasaan tidak nyaman jika tidak bermain *game*; (6) *relapse and reinstatmen* yaitu pengulangan tingkah laku bahkan menjadi lebih parah. Dari beberapa sumber yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa aspek yang bisa menunjukkan kecanduan *game online* ialah dilihat dari durasi atau intensitas, perasaan seperti senang ketika bermain *game* dan sebaliknya dan dampaknya, misalnya pada fisik atau psikis.

Menurut Smart (dalam Hardiyansyah & Dian, 2016) mengatakan seseorang yang senang bermain *game online* disebabkan oleh terbiasanya bermain *game online* melebihi waktu. Hal itu terjadi karena beberapa hal, seperti kurangnya kontrol diri, perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh. Sedangkan Laili & Nuryono (2015) mengatakan bahwa stres, kurang kontrol orang tua, diajak teman, fitur *game online* yang menarik, dan keinginan untuk menjadi

pemenang merupakan hal yang bisa menjadi penyebab seseorang kecanduan game online.

Terkait gender maka baik laki-laki maupun perempuan keduanya bisa tertarik pada game tapi yang cenderung kecanduan ialah pihak laki-laki (Fitri et. al, 2018). Dari beberapa pendapat yang disampaikan, penulis bisa memahami bahwasanya faktor yang paling pokok ialah kurangnya kontrol diri, perhatian orang tua dan fitur game yang semakin menarik. Seperti kita ketahui semakin beragam game yang tersedia dan mudah kita dapatkan sehingga sulit rasanya kita menghindari bermain *game online*.

Bermain game online apalagi sampai pada taraf kecanduan maka seseorang akan merasakan dampaknya. Baik itu yang positif maupun yang negatif. Kecanduan *game online* dapat menyebabkan lupa waktu, menurunnya sosialisasi, mempengaruhi pola pikir, dan membuat ketagihan. Gentile (dalam Pande & Marheni, 2015) juga mengatakan bahwa individu yang kecanduan *game online* akan mengalami penurunan prestasi di sekolah, peningkatan tindakan agresif, dan masalah sosial. Di sisi lain, terdapat manfaat positif juga seperti meningkatnya kemampuan spasial, kemampuan berpikir dan analisis, menghilangkan rasa penat, dan secara tidak langsung bisa menguasai bahasa asing bahkan dalam game yang bertipe action strategi juga bisa meningkatkan kemampuan bernegosiasi, perencanaan, berpikir strategis

Novrialdy (2019) menyebutkan terdapat lima dampak dari kecanduan *game online* yaitu aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan. Seseorang yang terus menerus bermain game maka waktu untuk istirahat akan berkurang maka kemungkinan kesehatan akan terganggu. Dari sisi psikologis juga rentan karena semakin banyaknya jenis *game* khususnya dalam hal kekerasan yang bisa mempengaruhi alam bawah sadar sehingga menjelma pada perilaku nyata. Sedangkan aspek keuangan pastinya hal wajib karena ketika bermain game otomatis membutuhkan biaya. Dari beberapa pendapat yang ada dapat disimpulkan bahwasanya kecanduan *game online* lebih banyak dampak buruknya daripada dampak positifnya.

Kemudian, setelah kita mengetahui berbagai hal yang berkaitan dengan kecanduan *game online* dari segi makna, aspek, faktor, hingga dampaknya maka perlu juga kita mengetahui solusinya. Dari beberapa sumber penelitian memiliki caranya masing-masing. Misalnya dalam Fitri et. al (2018) memberikan alternatif konseling individu maupun kelompok dengan pendekatan REBT, Gunawan (2018) memberikan alternatif berupa konseling behavioral teknik modeling dengan menggunakan media video untuk merubah perilaku kecanduan *game online* seperti adanya sikap agresif, suka berbohong, dan durasi bermain game.

Sedangkan Abdi & Karneli (2020) menggunakan konseling individual dengan konsep BM3B (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, Bertanggungjawab). Syahrani (2015) juga memberikan alternatif dalam menyikapi *pecandu game online*, seperti menyarankan agar guru BK mengadakan seminar atau workshop terkait *game online*. Dari beberapa alternatif yang muncul secara garis besar meliputi peran guru BK, orang tua, dan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, penulis akan berfokus pada peran guru BK dengan melaksanakan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi.

Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual

Konseling kelompok merupakan layanan yang ada untuk membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok (Mashudi, 2013). Sodik (2015) mengatakan bahwa konseling kelompok ialah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok disertai adanya interaksi sosial yang muara akhirnya ialah terpecahkannya masalah kelompok. Menurut Shertzer & Stone (dalam Nursalim, 2015), konseling kelompok yaitu suatu proses dimana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama.

Kemudian, Basri et. al (2019) lebih memerinci lagi dengan mengatakan konseling kelompok dilakukan secara kelompok yaitu 5-10 orang yang mana mereka saling empati bersama konselor. Nurihsan (dalam Mulkiyan, 2017) juga mendefinisikan sebagai suatu layanan kepada individu yang diberikan dalam

setting kelompok yang bertujuan mencegah dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Tujuan konseling kelompok menurut Sodik (2015) itu didukung oleh semua anggota kelompok agar terpecahkannya permasalahan dari setiap anggota kelompok. Sedangkan menurut Gibson & Mitchell (dalam Nursalim, 2015) ialah tercapainya suatu tujuan, terpenuhinya kebutuhan, dan memberikan pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok. Kemudian yang tidak kalah pentingnya ialah mengetahui proses pelaksanaan konseling kelompok. Secara garis besar prosesnya antara pendapat yang satu dengan yang lainnya tidak jauh berbeda. Misalnya dari Basri et. al (2019), proses konseling kelompok secara garis besar ada 3, yaitu *beginning stage*, *working stage*, dan *terminating stage*.

Beginning Stage berisi terkait membina hubungan baik antar anggota kelompok dan konselor, membuat kesepakatan atau norma yang berlaku, dan memberikan kesempatan kepada masing-masing menyampaikan problemnya. *Working Stage* atau tahap kerja yang diawali dengan mendalami masalah yang akan dibahas dan disinilah tahap pokok yaitu terjadinya dinamika kelompok hingga ditemukan solusi dari problem yang ada. *Terminating Stage* atau tahap refleksi terhadap apa yang didapatkan oleh setiap individu selama proses konseling berlangsung.

Kemudian Mashudi (2013) lebih merinci terkait proses konseling kelompok. Diawali dengan pengenalan diri yaitu konselor dan anggota kelompok, konselor menjelaskan aturan main, seperti hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Lalu, konselor meminta agar anggota kelompok menyampaikan problemnya masing-masing dan memilih satu problem yang akan dibahas. Kemudian, setiap anggota diberikan kesempatan untuk menanggapi persoalan yang dibahas hingga ditemukan solusi terbaik. Setelah itu, kegiatan ditutup dengan berdoa bersama.

Sedangkan Prayitno (dalam Nursalim, 2015) mengatakan bahwa ada empat tahap dalam konseling kelompok yaitu pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan pengakhiran. Dalam tahap pembentukan terdapat kegiatan pengenalan dan penentuan tujuan, terbangunnya kebersamaan, dan keaktifan pemimpin kelompok. Sedangkan dalam tahap peralihan biasanya digunakan untuk melihat kesiapan atau

situasi dan kondisi anggota kelompok. Lalu, pada tahap pelaksanaan maka terjadi penyampaian, pemilihan, dan pembahasan masalah. Selanjutnya, tahap pengakhiran. Dari tiga pendapat di atas, sejatinya ketiganya sama saja yaitu adanya tahap pembukaan, inti, dan pengakhiran.

Teknik Biblioterapi: Sebuah Uraian Komprehensif

Istilah biblioterapi muncul sekitar abad 20. Biblioterapi berasal dari bahasa Yunani yaitu *biblus* yang artinya buku dan *therapy* (bantuan psikologis) atau singkatnya penggunaan buku untuk membantu orang memecahkan masalah (Drianus & Nuraisah, 2020). Prater (dalam Al-Maris et. al, 2019) mengatakan biblioterapi bisa menjadi terapi dengan membantu anak mengidentifikasi situasi sulit yang sedang dialaminya berdasarkan cerita fiksi yang dibacanya melalui buku

Menurut Hidayat et. al (dalam Anggraeni, 2018) mengatakan bahwa biblioterapi ialah salah satu upaya mengatasi masalah dengan buku yang bisa merangsang individu untuk berpikir, mudah, murah, dan dapat dilakukan kapan saja. Erford mendefinisikan biblioterapi yaitu sebuah teknik penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Namun tidak hanya buku yang dapat digunakan dalam teknik ini, bisa berupa video atau film (Nisa, 2020). Rahmat & Budiarto (2021) juga mengungkapkan biblioterapi merupakan teknik yang digunakan dalam rangka membantu konseli melalui kegiatan pemberian buku bacaan tentang kisah atau cerita orang lain yang mengalami permasalahan yang sama atau hampir sama dengan konseli sehingga cara berpikir konseli lebih rasional dan akhirnya dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli. Dari beberapa pendapat yang dipaparkan, pendek kata biblioterapi ialah kegiatan terapi dengan memanfaatkan media buku atau video atau film untuk membantu memecahkan problem yang sedang dihadapi oleh konseli.

Rahmat & Budiarto (2021) mengatakan bahwa tujuan biblioterapi beragam. Misalnya: mengajarkan berpikir konstruktif dan positif, mendorong untuk bebas berekspresi dalam menghadapi masalah, membantu menganalisis sikap dan perilaku, memunculkan solusi, dan membiarkan klien mandiri dalam menemukan masalahnya dan mensinkronkan dengan masalah yang sejenis. Selain itu,

biblioterapi juga bertujuan dari memberikan informasi, *insight* hingga menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi.

Langkah-langkah Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Anak

Menurut Prayitno (dalam Nursalim, 2015) terdapat empat langkah dalam melaksanakan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Sedangkan prosedur pelaksanaan biblioterapi dalam bentuk bimbingan kelompok, yaitu tahapan pemberian motivasi, tahap pengenalan bahan bacaan, tahap inkubasi, tahap tindak lanjut, dan evaluasi (Anggraeni, 2018). Berikut penjelasan langkah-langkah konseling kelompok teknik biblioterapi dalam mengurangi kecanduan *game online* pada anak, antara lain:

1. Tahap pembentukan merupakan langkah awal yang sangat penting sehingga harus digunakan dengan semaksimal mungkin. Pemimpin kelompok biasanya mengarahkan untuk melakukan pengenalan, baik pengenalan anggota kelompok maupun makna konseling kelompok dan biblioterapi dan tujuan dari diadakannya kegiatan tersebut.
2. Tahap peralihan merupakan jembatan dari tahap pembentukan dengan tahapan inti. Pada langkah kedua ini, peran pemimpin kelompok sangat diuji karena bisa jadi anggota kelompok belum siap, merasa tegang, belum siap menuju tahap inti dan lain sebagainya. Oleh karena itu, biasanya dalam tahap ini harus disediakan hal-hal yang bisa mencairkan suasana, misalnya ada *Ice breaking*. Hal ini sangat penting apalagi sasarannya ialah anak-anak.
3. Tahap pelaksanaan kegiatan ialah situasi yang urgen karena merupakan inti kegiatan. Nursalim (2015) menyebutkan beberapa bagian yang dihadirkan dalam tahap ini, yaitu pemaparan masalah, pemilihan masalah, dan pembahasan masalah. Setiap anggota menyampaikan problem-problem yang dihadapi. Kemudian, terjadi pemilihan masalah yang akan dibahas dan disinilah terjadi dinamika kelompok yang menjadi salah satu ciri khas konseling kelompok. Selanjutnya ialah pembahasan masalah. Pada tahap ini teknik biblioterapi digunakan. Pemimpin kelompok menyediakan bahan

bacaan yang sesuai dengan topik masalah yang sedang dibahas. Langkahnya diawali dengan pelibatan terhadap isi cerita, kemudian melakukan identifikasi, misalnya mencocokkan masalah dengan isi buku, tahap katarsis, tahap mendapatkan insight, dan tahap universalitas atau memahami bahwa bukan hanya dia yang mengalami problem tersebut (Fiqih et. al, 2020).

4. Tahap pengakhiran biasanya digunakan oleh pemimpin kelompok untuk memberikan penguatan terhadap hasil dari konseling kelompok teknik biblioterapi dan menanyakan komitmen anggota kelompok, seperti apakah siap melaksanakan hasil yang didapatkan atau meminta setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pengetahuan atau pengalaman apa saja yang sudah didapatkan selama sesi konseling berlangsung.

Simpulan

Konseling kelompok teknik biblioterapi merupakan salah satu layanan konseling yang bisa digunakan untuk mengurangi masalah kecanduan *game online*. Pelaksananya ialah dengan membaca buku atau memanfaatkan film, video atau slide presentasi yang relevan dengan problem yang dihadapi oleh konseli dalam suasana kelompok. Langkah-langkah yang dilaksanakan ialah melakukan pengenalan, peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan yaitu pemecahan masalah menggunakan teknik biblioterapi dan tahap pengakhiran. Harapannya kajian literatur ini bisa menjadi pondasi untuk peneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individu. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(2), 9-20,
- Al-Maris, R., Prabandari, Y. S., & Akhmadi. (2019). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'aini Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 630-635.
- Anggraeni, A. (2018). Biblioterapi Untuk Meningkatkan Pemahaman Labelling Negatif pada Siswa SMP. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.

- Drianus, O., & Nuraisah, S. (2020). Tranformasi Melalui Narasi: Kajian Kepustakaan Teknik Konseling Biblioterapi. *Journal of Pschology, Religion, and Humanity*, 2(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v1i2.1385>
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Emoisional Mental Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 211-219.
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 105-118.
- Hasan, A. S. H., dkk. (2019). *Panduan Mikro Konseling*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Info Sehat FKUI. (2019). Jumlah Pecandu Game Online di Indonesia Diduga Tertinggi di Asia. Retrieved from <https://fk.ui.ac.id/infosehat/jumlah-pecandu-game-online-di-indonesia-diduga-tertinggi-di-asia/>.
- Kurniawan, D. E.. (2017). Pengaruh Intesitas Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 97-103. <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). Peranan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65-72.
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millenial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.
- Mashudi, F. (2013). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Masya, H. & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 103-118.
- Maulida, L. (2018). Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020. Retrieved from <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A>.
- Milatillah, H. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik SMP. *QUANTA*, 3(1), 7-11.
- Mulkiyan. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136-142. <https://doi.org/10.29210/120800>
- Nisa, A. T. (2020). Intervensi Teknik Biblioterapi dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Academik Journal of Psychology and Counseling*, 1(2).

- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bagi Siswa Tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 37-46.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 1(1), 25-38.
- Rahmat, H. K., Kasmi, K., & Kurniadi, A. (2020). Integrasi dan Interkoneksi antara Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 455-461.
- Sodik, A. (2015). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Solikhah, F. (2016). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SD N Jumeng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 84-92.