

## **KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN LOKUS KENDALI REMAJA ADIKSI GAME ONLINE**

### **ABSTRAK**

Masalah penggunaan internet game online dilaporkan semakin meningkat setiap tahunnya. Pengguna game online umumnya tidak menyadari berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain sehingga hal itu memberikan dampak negatif jika tidak terkendali. Lokus kendali dapat membantu individu mengatasi berbagai hal merugikan yang berasal dari luar dirinya. Peningkatan lokus kendali internal dapat membantu individu untuk mereduksi intensitas bermain game online yang berlebihan. Individu menjadi lebih mampu untuk menjalankan keberfungsian diri dalam kehidupannya. Tulisan ini menyajikan hasil penelitian menggunakan desain penelitian kasus tunggal dengan desain A – B – A untuk melihat efektivitas konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan lokus kendali siswa. Subjek terdiri dari 3 orang (N=3) siswa yang berada di salah satu Sekolah Menengah Atas yang mengalami tingkat adiksi game online tinggi dan termasuk kategori lokus kendali eksternal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada lokus kendali mendekati lokus kendali internal selama dan setelah pemberian intervensi.

Kata Kunci : Lokus Kendali, Adiksi Game Online, Konseling Kognitif Perilaku, Desain Penelitian Kasus Tunggal