



KONSELING MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI UPAYA MEREDUKSI AGRESIVITAS SISWA DENGAN ADIKSI GAME ONLINE

Titi Sunarti¹, Rohman², Maulida Awwaliya³

Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia^{1,2,3}
titi.sunarti@binabangsa.ac.id^{1*}

Riwayat Artikel

Diterima

Maret 2025

Revisi

April 2025

Terbit

Mei 2025

Keywords:

Motivational Interviewing,
online game addiction,
student aggressiveness.

ABSTRACT

The Motivational Interviewing (MI) counseling approach has emerged as an effective intervention strategy for reducing aggressive behavior associated with online gaming addiction among students. This article aims to examine the role and effectiveness of MI techniques in addressing aggression in students struggling with digital game dependency. Through a comprehensive review of recent scholarly literature, this study explores the correlation between gaming addiction and aggressive tendencies, and how MI—by strengthening intrinsic motivation and resolving ambivalence—can serve as a practical strategy within school guidance and counseling contexts. The findings indicate that MI contributes significantly to helping students reflect on their behavior, regulate emotions adaptively, and commit to behavioral change. Theoretical and practical implications are presented as strategic references for counselors in managing digital addiction issues through a humanistic and evidence-based approach.

Korespondensi:

titi.sunarti@binabangsa.ac.id

ABSTRAK

Pendekatan konseling *Motivational Interviewing* (MI) telah berkembang sebagai strategi intervensi yang efektif dalam mereduksi perilaku agresif yang berkaitan dengan adiksi *game online* pada siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran dan efektivitas teknik MI dalam menangani agresivitas pada siswa yang mengalami ketergantungan terhadap permainan digital. Melalui telaah pustaka dari berbagai sumber ilmiah terkini, kajian ini mengeksplorasi hubungan antara kecanduan *game* dan kecenderungan agresif, serta bagaimana MI—dengan penekanan pada penguatan motivasi intrinsik dan penyelesaian ambivalensi—dapat menjadi strategi praktis dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa MI memberikan kontribusi positif dalam membantu siswa merefleksikan perilaku, mengatur emosi secara adaptif, dan membangun komitmen terhadap perubahan. Implikasi teoretis dan praktis disampaikan sebagai panduan strategis bagi konselor dalam menangani masalah adiksi digital melalui pendekatan humanistik dan berbasis bukti.

©2025 Konselindo: Jurnal Bimbingan dan Konseling

How to cite (in APA Style): Sunarti, T., Rohman, & Awwaliya, M. (2025). Konseling *Motivational Interviewing* sebagai upaya mereduksi agresivitas siswa dengan adiksi game online. *Konselindo: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 27–32..

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu perkembangan tersebut yaitu adanya penemuan internet. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan pengguna internet salah satunya adalah aktivitas kesenangan dan hiburan secara *online* (*fun activities*) misalnya untuk bersenang-senang, melihat klip video atau audio, pesan singkat (*chatting*), mendengarkan (download musik) dan bermain game. Survei terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan pengguna internet aktif mencapai 143,26 juta pengguna atau sekitar 54,68% dari total populasi Indonesia. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet yang disebut *game online*.

Game online merupakan wadah bermain yang sangat digemari remaja, di mana *game online* sendiri mempunyai beberapa daya tarik yang membuat remaja lebih memilih bermain dari pada belajar, dan hal ini sudah menjadi kebiasaan bagi para remaja. Terdapat beberapa motivasi yang membuat seseorang bermain *game online*. Berdasarkan pendapat Yee (2007), terdapat 10 subkomponen motivasi yang menyebabkan seseorang bermain *game online* yang dikelompokkan menjadi 3 komponen menyeluruh, yaitu prestasi (*achievement*), sosial, dan melibatkan diri secara mendalam (*immersion*).

Game online mengandung berbagai dampak bagi penggunaannya baik dari sisi positif maupun sisi negatif. Di sisi positif, aplikasi *online* telah bermanfaat dalam penelitian, sains, medis, sarkana, jejaring sosial, dll. Namun, kebiasaan dari bermain *game online* yang begitu mengasyikkan membuat para pemain *game* menjadi lupa waktu, lupa diri dan melupakan hal-hal lainnya yang ada dalam lingkungannya. Kebiasaan bermain *game online* yang sudah meningkat dan penggunaan berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi negatif seperti perilaku adiktif di

antara minoritas kecil pengguna (Kowert, Festl, & Quandt, 2014; Williams, Yee, & Caplan, 2008).

Perilaku adiktif dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya atau yang sering dikenal dengan sebutan adiksi. Hal ini senada dengan pendapat Griffiths (2005) yang menyatakan bahwa adiksi merupakan aspek perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Cooper (2000) juga berpendapat bahwa adiksi merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Menurut Lemmens, Valkenburg, & Peter, (2009) terdapat tujuh kriteria adiksi *game online* yang didasarkan pada DSM IV antara lain: *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems*.

Agresivitas remaja membutuhkan berbagai intervensi yang bisa mengurangi atau bahkan menghentikan terjadinya dampak negatif yang lebih lanjut pada remaja. Remaja yang dimaksud disini adalah remaja pada masa sekolah atau yang sering disebut dengan peserta didik. Peserta didik yang berada pada masa remaja adalah individu-individu yang sedang menjalani proses pencarian identitas menuju dewasa yang memiliki karakter senang untuk mencoba hal-hal baru.

King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar (2011) menyatakan bahwa untuk mengatasi terjadinya dampak agresif dari adiksi *game online* adalah dengan melakukan konseling. Namun, karena perilaku agresif yang dimunculkan oleh siswa merupakan akibat dari kebiasaan bermain *game online*, maka juga perlu dilakukan suatu pelatihan yang dapat mengatasi agresi secara efektif.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Adiksi *Game Online*

Adiksi atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius. Pada dasarnya, kecanduan akan menambah toleransi terhadap obat bius tersebut, mengalami ketergantungan psikologis dan fisik, serta akan mengasingkan diri dari masyarakat apabila berhenti menggunakan obat bius (Chapin, 2009).

Kata adiksi biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep dasar kecanduan dapat diartikan pada perilaku secara luas, termasuk juga kecanduan pada teknologi komunikasi dan informasi. Adiksi/kecanduan *game online* merupakan suatu perilaku dari seseorang yang ingin secara terus bermain *game online* dengan menghabiskan waktu yang banyak serta menyebabkan kemungkinan bahwa individu yang bersangkutan tidak dapat mengontrol atau mengendalikan perilakunya tersebut (Immanuel, 2009).

2. Aspek Adiksi *Game Online*

Aspek seseorang adiksi akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis adiksi yang lain, akan tetapi adiksi *game online* dimasukkan kedalam golongan adiksi psikologis dan bukan adiksi secara fisik. Menurut Chen dan Chang (2008), sedikitnya ada empat aspek adiksi *game online*. Keempat aspek tersebut adalah:

- a. *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)
Kompulsif merupakan suatu dorongan/tekanan kuat yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.
- b. *Withdrawal* (penarikan diri)
Adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menarik diri ataupun menjauhkan diri dari satu hal sebagai dampak dari kecanduannya. Yang dimaksud dengan penarikan diri

disini adalah seseorang yang tidak mampu menarik dirinya untuk melakukan hal positif lainnya kecuali melakukan *game online*.

- c. *Tolerance* (toleransi)
Toleransi dapat diartikan sebagai sikap untuk menerima keadaan diri kita seseorang melakukan suatu hal. Toleransi dalam kaitannya dengan adiksi *game online* berkaitan dengan jumlah waktu yang dihabiskan atau digunakan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Kebanyakan dari pemain *game online*, mereka tidak akan berhenti bermain *game* sampai merasa puas akan hal tersebut.
- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)
Masalah interpersonal adalah persoalan-persoalan yang berkaitan antara interaksi seseorang dengan orang lain dan dapat dikatakan sebagai suatu masalah kesehatan. Pecandu *game online* memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya akan terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* sangat kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka, seperti tidak menjaga kebersihan badan, waktu tidur yang kurang, dan pola makan yang teratur.

3. Pengertian Agresivitas

Agresivitas dapat diartikan sebagai suatu perilaku agresif atau segala bentuk perilaku untuk melukai orang lain. Menurut Rahman (2013: 197) agresi dapat diartikan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain baik secara fisik maupun psikis. Sikap agresif adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Nugraheni & Christiana (2013, 338) juga

mengungkapkan bahwa agresif merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang dan cenderung menyerang baik secara fisik maupun mental yang merugikan orang lain juga diri sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa agresivitas atau perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang dapat merugikan ataupun menyakiti diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikis dan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung oleh seseorang.

4. Pengertian *Motivational Interviewing*

Motivational interviewing memiliki berbagai kesamaan dengan terapi yang berpusat pada orang (atau humanistik). Teori dan bentuk terapi psikologis ini diciptakan oleh Carl Rogers pada 1950-an dan 1960-an sebagai alternatif dari pandangan psikoanalitik dan behavioris. Pemikiran yang berpusat pada orang didasarkan pada gagasan bahwa orang memiliki kebaikan dan nilai bawaan dalam diri mereka. Tetapi, *motivational interviewing* memiliki perbedaan dengan terapi berpusat pada pribadi.

Setiap individu membutuhkan sebuah dorongan berupa motivasi untuk membuat mereka melakukan suatu tindakan yang dapat menguntungkan dan bermanfaat untuk dirinya. *Motivational interviewing* adalah suatu pendekatan humanistik, berpusat pada konseli, psikososial, serta pendekatan konseling direktif yang dikembangkan oleh William R. Miller dan Stephen Rollnick di awal 1980-an (Corey, 2013: 191).

Oleh karena itu, hal-hal secara teknis yang telah menjadi bagian sekunder dari suasana percakapan yang membangun tentang perubahan perilaku, di mana seorang konselor menggunakan keterampilan empati untuk dapat memahami perspektif seorang konseli serta untuk meminimalkan perlawanan dari konseli. Berdasarkan kolaborasi yang saling menghormati ini, perlu menggunakan strategi dan teknik untuk mengeksplorasi nilai-nilai dan tujuan-tujuan se-

orang konseli dan hubungannya dengan masalah kecanduan atau adiksi, serta untuk mendapatkan motivasi untuk berubah pada konseli.

Dalam *motivational interviewing*, hubungan terapeutik sangat penting dalam mencapai hasil yang sukses sebagai model teoritis tertentu (Miller & Rollnick, 2013: 79). *Motivational interviewing* didasarkan pada prinsip bahwa individu memiliki kapasitas dalam diri mereka untuk membangkitkan sebuah motivasi intrinsik untuk berubah. Tanggung jawab untuk perubahan terletak pada seorang konseli, bukan pada konselor, serta konselor menyampaikan rasa empati, harapan positif, dan optimisme kepada konseli bahwa perubahan positif adalah hal yang sangat diperlukan, sehingga konseli percaya bahwa mereka memiliki kapasitas untuk berubah ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *motivational interviewing* adalah upaya seorang konselor sebagai pribadi untuk membantu seorang konseli melalui hubungan terapeutik konseling yang berfokus dalam menumbuhkan motivasi intrinsik konseli untuk melakukan sebuah perubahan dari kesulitannya di masa sekarang untuk merencanakan perbaikan positif di masa depan dengan mencakup komponen kolaborasi, evokasi, dan otonomi.

5. Tujuan *Motivational Interviewing*

Setiap pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan tertentu pasti mempunyai tujuan tersendiri yang ingin dicapai. Tujuan utama dari *motivational interviewing* adalah untuk melibatkan konseli, berbicara ke arah perubahan positif, dan membangkitkan motivasi konseli untuk membuat perubahan positif tersebut.

Arkowitz dan Miller (Corey, 2013: 191) mengungkapkan tujuan utama *motivational interviewing* adalah "untuk meningkatkan motivasi internal untuk berubah berdasarkan tujuan individu dan nilai-nilai dari konseli". Sejalan

dengan pendapat tersebut, Miller & Rollnick (2013) juga menjelaskan bahwa *motivational interviewing* bertujuan untuk meningkatkan motivasi intrinsik yang merupakan potensi yang ada pada diri seorang konseli.

Seligman (2011: 32) menyatakan bahwa *motivational interviewing* dalam pelaksanaannya menggunakan refleksi, pertanyaan terbuka, dan strategi lain untuk membantu menguraikan hambatan untuk kemajuan, membantu orang mengenali dan mengekspresikan kepribadian konseli serta membuat perubahan positif.

Berdasarkan beberapa tujuan dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pelaksanaan *motivational interviewing* adalah untuk menumbuhkan motivasi intrinsik pada konseli yang menjadi potensi dalam dirinya sehingga konselor secara langsung/direktif mengarahkan konseli untuk meningkatkan motivasi intrinsik tersebut.

6. Komponen *Motivational Interviewing*

Miller & Rollnick (2013) mengidentifikasi bahwa terdapat 3 komponen *motivational interviewing*, yaitu:

- a. *Collaboration*, yaitu konseling yang melibatkan seorang konselor profesional dan konseli secara bersama-sama mengeksplorasi motivasi konseli. Konselor diharapkan lebih menekankan untuk memberikan suasana yang kondusif dan nyaman daripada memaksakan untuk mengubah perilaku konseli.
- b. *Evocation*, yaitu melibatkan seorang konselor profesional yang memperpanjang motivasi konseli. Konselor berupaya untuk membangkitkan motivasi dalam diri konseli karena pendekatan ini beranggapan bahwa sumber daya dan motivasi untuk perubahan berasal dari dalam diri konseli yang disebut motivasi intrinsik untuk perubahan yang dapat ditingkatkan berdasarkan pada tujuan, persepsi, dan nilai-nilai pada konseli sendiri.

- c. *Autonomy*, yaitu konselor meletakkan tanggung jawab untuk berubah pada konseli dengan menghormati hak dan kehendak bebas pada konseli tersebut. Konselor bertugas untuk menegaskan kapasitas konseli untuk mengarahkan dirinya sendiri dan memfasilitasi pilihan informasi perubahan positif.

Implementasi *Motivational Interviewing* dalam Mereduksi Agresivitas Siswa dengan Adiksi *Game Online*

Konselor sebagai pelaksana dan pemberi layanan konseling kepada siswa memiliki peran penting dalam memastikan bahwa siswa mendapatkan pelayanan yang dibutuhkan. Berbagai format pelayanan dapat diberikan oleh konselor sebagai bentuk tindak lanjut dari masalah yang dimiliki oleh siswa. Penerapan *motivational interviewing* dalam mereduksi agresivitas siswa dengan adiksi *game online* menjadi salah satu cara yang bisa diberikan oleh konselor dengan format kelompok.

Terdapat beberapa langkah dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan menerapkan *motivational interviewing* tersebut, yaitu:

1. Tahap pembentukan
Pada tahap ini konselor melaksanakan orientasi dan eksplorasi terhadap anggota kelompok yang akan mengikuti konseling tersebut, sehingga dapat dipastikan bahwa konseli yang tergabung dalam kelompok tersebut memiliki heterogenitas (permasalahan yang sama).
2. Tahap peralihan
Pada tahap ini konselor harus memastikan kesiapan dan kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling, sehingga dengan hal tersebut akan terjadi dinamika seperti yang diharapkan. Selain itu konselor harus memastikan bahwa konseli sudah memahami asas-asas penting dalam konseling seperti asas keterbukaan, kesukarelaan dan kerahasiaan.

3. Tahap kegiatan
Pada tahap ini konselor mulai mengeksplorasi permasalahan siswa dan menerapkan teknik-teknik konseling guna mencari solusi terbaik dalam memecahkan permasalahan yang dimiliki oleh siswa.
4. Tahap pengakhiran
Pada tahap akhir ini konselor melakukan evaluasi pada dua hal yaitu evaluasi proses dan hasil. Dengan memastikan hal tersebut konselor dapat melihat seberapa jauh prosesnya berjalan dan apakah hasilnya sudah tercapai atau tidak. Hal ini juga yang akan dijadikan konselor sebagai dasar dalam pelaksanaan sesi lanjutan dalam konseling kelompok tersebut.

SIMPULAN

Motivational interviewing menjadi salah satu teknik dalam konseling yang cukup efektif dalam upaya mereduksi agresivitas siswa dengan adiksi *game online*. Dimana dalam pelaksanaan konseling dalam format kelompok ini konselor akan berupaya untuk menjalin hubungan yang lebih hangat dengan konseli, sehingga dengan hal tersebut akan terjalin keterbukaan dari konseli untuk menerima berbagai masukan dalam upaya pengentasan dari masalah yang sedang dihadapi. Proses konseling kelompok harus sesuai dengan rancangan awal yang sudah ditetapkan guna terjalinnya dinamika antar anggota kelompok dengan kesamaan permasalahan. Dengan menurunnya tingkat agresivitas pada siswa tersebut tentu akan sangat membantu konseli untuk kemudian bisa mengikuti pembelajaran di kelas sebagaimana seharusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chapin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chen, C. Y. & Chang, S. L (2008). An Exploration of Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Feature.

Asian journal of Health and Information Sciences, 3(1-4), 38-51. doi:10.6412/AJHIS.200812.0038

- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Griffiths MD. (2005). A Components Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359
- King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M., & Gradisar, M. (2011). Assessing Clinical Trials of Internet Addiction Treatment: a Systematic Review and CONSORT Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110–1116
- Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Unpopular, Overweight, and Socially Inept: Reconsidering the Stereotype of Online Gamers. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 17(3), 141–146. doi:10.1089/cyber.2013.0118
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. doi: 10.1080/15213260802669458.
- Miller, William R. & Stephen Rollnick. (2013). *Motivational interviewing: Helping People Change*. New York: Guilford Press.
- Nugraheni, Laylana & Elisabeth Christiana. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Anak Usia Dini dan Penanganan Konselor di TK Bina Sholeh (BAS) Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 4(1), 338-346. Retrieved from: index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/6714/7414
- Rahman, Agus A. (2013). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Life*. New York: Vintage Books.
- Yee, Nick. (2007). Motivations of Play in Online Games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, 9.