

**KONSELING MOTIVATIONAL INTERVIEWING DALAM MENGURANGI
TINGKAT ADIKSI GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

Sarah Jelita Br. Sitanggang¹, Viona Agustin², Nadya Ayu Maharani³, Nurfitri
Surya Dewi⁴, Shevinda Azkia Fairish⁵, Devi Ratnasari⁶, Wiryo Nuryono⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷BK FIP Universitas Negeri Surabaya

¹24010014025@mhs.unesa.ac.id, ²24010014070@mhs.unesa.ac.id,

³24010014091@mhs.unesa.ac.id, ⁴24010014134@mhs.unesa.ac.id,

⁵24010014257@mhs.unesa.ac.id, ⁶deviratnasari@unesa.ac.id,

⁷wiryonuryono@unesa.ac.id

Nomor HP : ¹085733111656, Nomor HP : ²08978011247

ABSTRACT

Online gaming addiction is a growing phenomenon in Indonesia, especially among children, adolescents, and college students. Excessive gaming activity can have negative impacts, including sleep disorders, depression, psychological problems, decreased academic performance, and social conflict. One effective counseling approach to address this addiction is Motivational Interviewing (MI), a method that focuses on strengthening an individual's internal motivation to make conscious and voluntary behavioral changes. This study used a literature review method to analyze the effectiveness of MI in reducing online gaming dependence based on seven previous studies. The analysis results showed that MI is effective in reducing playing time, increasing self-control, and improving the psychological well-being and social skills of clients. The success of the intervention is influenced by the quality of the counselor, client characteristics, environmental support, and integration with other approaches such as Regulatory Focus Theory and health promotion. Overall, MI not only reduces excessive gaming behavior but also fosters awareness, responsibility, and internal motivation in clients, so that the changes that occur are more sustainable and have a positive impact on daily life.

Keywords: Motivational Interviewing, Individual Counseling, Online Game Addiction.

ABSTRAK

Kecanduan game online menjadi fenomena yang semakin meningkat di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan mahasiswa. Aktivitas bermain game yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk gangguan tidur, depresi, masalah psikologis, penurunan prestasi akademik, serta konflik sosial. Salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk mengatasi adiksi ini adalah Motivational Interviewing (MI), yaitu metode yang berfokus pada penguatan motivasi internal individu untuk melakukan perubahan perilaku secara sadar dan sukarela. Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk menganalisis efektivitas MI dalam menurunkan ketergantungan game online berdasarkan tujuh studi terdahulu. Hasil analisis menunjukkan bahwa MI efektif dalam mengurangi

durasi bermain, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis dan kemampuan sosial konseli. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh kualitas konselor, karakteristik konseli, dukungan lingkungan, serta integrasi dengan pendekatan lain seperti Regulatory Focus Theory dan promosi kesehatan. Secara keseluruhan, MI tidak hanya menurunkan perilaku bermain game secara berlebihan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran, tanggung jawab, dan motivasi internal konseli, sehingga perubahan yang terjadi lebih berkelanjutan dan berdampak positif pada kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Motivational Interviewing, Konseling Individu, Ketergantungan Game Online.

A. Pendahuluan

Saat ini, ada banyak peminat *game online*, dengan usia pemain mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Tidak jarang, pemain *game online* menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *game* daripada melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Peristiwa yang diciptakan oleh perusahaan *game* atau warung internet menentukan popularitas *game online* di Indonesia. Bahkan lembaga terkenal di Indonesia, seperti Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI), mengadakan acara yang melibatkan ratusan individu yang memecahkan rekor 150 jam sebelumnya untuk bermain *game*, sebagian besar di internet (Jap et al., 2013) dalam (Fajar et al., 2024)

Menurut (Anjungsoro, 2014) dan (Pratomo, 2018) dalam (Wulandari, 2023) di Indonesia, ada

25 juta individu yang bermain *game online*, menunjukkan tren pemain *game* yang berkembang 5%–10% setiap tahun. Terdapat peningkatan sebesar 30% dari pengguna *game online* pada tahun 2017, *game online* telah menjadi salah satu kategori permainan yang berkembang dan populer. Hampir mewakili 82% dari seluruh pendapatan yang berasal dari aplikasi, dengan memiliki persentase peningkatan 19,1% dari Januari hingga Juni 2018. Ditambah banyaknya variasi *game* menunjukkan adanya perkembangan *game online*.

Menurut (Candranita, 2023) berdasarkan survei hasil asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) tahun 2017, jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 143,26 persen dari total populasi, yang menunjukkan bahwa bermain *game online* adalah aktivitas yang paling

sering dilakukan saat mengakses internet. Dalam laporan tahun 2016, kominfo mencatat bahwa bermain *game online* berada di peringkat ke-5, dengan persentase 49% saat membuka internet, dan pelajar menempati peringkat ke-51%.

Game online dapat berubah menjadi sebuah kecanduan apabila dimainkan secara berlebihan. Kecanduan sendiri merupakan kondisi ketika individu merasa bergantung pada suatu aktivitas yang disukai hingga mempengaruhi perilakunya dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, adiksi *game online* dapat dipahami sebagai penggunaan berlebihan terhadap permainan berbasis internet, seperti *role playing game*, *video game* daring, atau *game* interaktif lainnya. Fenomena ini menggambarkan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan waktu dan intensitas bermain, sehingga muncul dorongan kuat untuk terus bermain. Beberapa gejala yang umum terlihat antara lain pikiran yang selalu dipenuhi tentang *game*, bermain untuk melarikan diri dari masalah, munculnya konflik dengan individu sekitar maupun dengan diri sendiri akibat penggunaan *game* yang berlebihan, serta

pengabaian aktivitas sosial. Pada akhirnya, adiksi *game online* membawa dampak negatif bagi pemain, sampai-sampai *game* tersebut terasa menjadi bagian utama dalam hidup mereka (Nuryono et al., 2023)

Menurut (Kusumaningrum, 2021) ketika individu kecanduan bermain *game online*, mereka memiliki kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang lebih pendek, yang dapat menyebabkan insomnia. Beberapa individu mengalihkan stress dengan bermain *game online* dengan harapan membuat kondisi lebih baik. Disamping itu, bermain *game online* secara terus menerus dapat merusak hubungan dalam dunia nyata, yang dapat menyebabkan depresi dan masalah kesehatan mental lainnya. Menurut PPDGJ (Pedoman Penggolongan dan Diagnosa Gangguan Jiwa) III, diagnosis gangguan depresi mencakup gejala tambahan serta gejala utama. Afek depresif, penurunan minat dan kegembiraan, dan penurunan energi menyebabkan kelelahan dan penurunan produktivitas adalah gejala utama. Gejala lain yang mungkin termasuk kurangnya perhatian dan fokus, kurangnya kepercayaan diri

dan harga diri, pandangan pesimis dan masa depan yang suram, masalah makan dan tidur, dan munculnya ide atau tindakan yang membahayakan diri, seperti bunuh diri. Selain itu, dampak psikologis seperti stres, konflik keluarga, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan keinginan untuk belajar juga muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Afriwilda & Mulawarman, 2021) ditemukan bahwa individu yang lebih suka bermain *game online* mengalami masalah psikologis kesehatan, yang ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan membangun interaksi sosial yang sehat.

Dengan kasus adiksi digital yang meningkat, diperlukan intervensi yang efektif yang tidak hanya berfokus pada larangan, tetapi juga membantu individu menjadi lebih sadar dan termotivasi untuk berubah. Menurut (Purnamasari, 2018) *Motivational Interviewing* (MI) sebagai metode yang membantu menumbuhkan rasa motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, dan sangat membantu dalam proses konseling. Menurut (Nareswari et al., 2020) tujuan dari konseling *Motivational Interviewing* adalah untuk

mengidentifikasi dan meningkatkan motivasi konseling terkait perubahan yang konsisten pada diri konseli dan rasa tanggung jawab yang dimiliki konseli dalam pengambilan keputusan.

Menurut (Miller dan Rollnick, 2002) *Motivational Interviewing* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada eksplorasi dan penguatan motivasi internal seseorang agar mampu melakukan perubahan perilaku secara sadar dan sukarela. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan kolaboratif, empati, dan penghargaan terhadap otonomi klien, sehingga proses perubahan tidak dipaksakan melalui konfrontasi atau tekanan eksternal. MI dirancang untuk membantu individu keluar dari kondisi ambivalensi, yaitu keadaan ketika seseorang merasa ingin berubah namun pada saat yang sama ragu atau tidak siap untuk melakukannya. MI awalnya dikembangkan dalam konteks penanganan masalah adiksi, namun kini telah diterapkan di berbagai bidang seperti kesehatan masyarakat, pendidikan, keperawatan, konseling remaja, penegakan hukum, serta peningkatan kepatuhan pengobatan. Pendekatan ini terbukti efektif

meskipun dilakukan dalam intervensi singkat, karena secara langsung menyentuh aspek motivasi internal yang menjadi kekuatan utama dalam proses perubahan perilaku. Dengan demikian, *Motivational Interviewing* menjadi pendekatan yang relevan dan penting dikembangkan dalam berbagai konteks layanan profesional. MI membantu individu menemukan alasan pribadi untuk berubah, bukan sekadar mengikuti instruksi atau tekanan luar, sehingga perubahan yang dihasilkan lebih stabil, bertahan lama, dan muncul dari kesadaran diri.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa konseling MI dapat mengurangi ketergantungan bermain *game* digital. (Memiş & Kocataş, 2025) menemukan bahwa konseling MI yang efektif secara signifikan mengurangi skor kecanduan *game* digital dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima sesi konseling. Penggunaan MI juga telah terbukti meningkatkan kesehatan dan kemampuan kontrol diri konseli yang cenderung kecanduan *game online*. Selain itu, penelitian yang dilakukan untuk mengembangkan pedoman konseling MI juga menunjukkan bahwa MI dapat digunakan oleh guru

bimbingan dan konseling atau konselor untuk mengurangi kecenderungan konseli untuk bermain *game online*.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis terdorong untuk meneliti lebih lanjut mengenai konseling MI dalam mengurangi kecanduan *game online*. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam membentuk pola perilaku digital yang sehat di kalangan mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *literature review*. *Literature review* dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam terhadap konsep, teori, serta temuan empiris yang telah dihasilkan oleh penelitian sebelumnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tren, kesenjangan (*research gaps*), serta perkembangan terbaru terkait topik penelitian. Dikutip dari (Sitti Astika & Randolph, 2009) dalam (Muannif Ridwan et al., 2021) disebutkan bahwa "*As an information analysis and synthesis,*

focusing on findings and not simply bibliographic citations, summarizing the substance of the literature and drawing conclusions from it." Hal tersebut menjelaskan bahwa kajian pustaka pada umumnya didefinisikan sebagai bahan bacaan yang berhubungan dengan topik dalam penelitian.

Penelitian ini menyajikan data tanpa adanya manipulasi serta perlakuan tambahan lainnya. Sumber utama penelitian ini adalah dari beberapa artikel dan jurnal penelitian dari database Google Scholar dan Scopus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi temuan-temuan ilmiah terkait penggunaan konseling *Motivational Interviewing* dalam menurunkan intensitas dan ketergantungan *game online* pada mahasiswa, melalui pendekatan *literature review* yang sistematis (Muannif Ridwan et al., 2021).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses analisis dan penarikan kesimpulan berdasarkan literature review mengenai efektivitas Konseling *Motivational Interviewing* dalam menurunkan tingkat adiksi *game online* pada mahasiswa. Hasil

penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian *Literature Review*

Referensi	Hasil Penelitian
(Nuryono, et al., 2023) Teknik <i>Motivational Interviewing</i> untuk Mengurangi Adiksi <i>Game Online</i>	Hasil survei menunjukkan bahwa peserta didik merasa puas terhadap layanan konseling yang diberikan, dengan kualitas layanan yang dinilai sangat baik. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas layanan dan kepuasan pengguna, di mana semakin baik kualitas layanan, semakin tinggi tingkat kepuasan. Secara keseluruhan, layanan dianggap efektif dan perlu dipertahankan serta ditingkatkan.
(Sunarti, et al., 2025) Konseling <i>Motivational Interviewing</i> sebagai Upaya Mereduksi Agresivitas Siswa dengan Adiksi <i>Game Online</i>	<i>Motivational interviewing</i> dalam konseling kelompok terbukti efektif untuk membantu mereduksi agresivitas siswa yang mengalami adiksi <i>game online</i> . Melalui hubungan yang hangat dan terbuka antara konselor dan konseli, proses konseling berjalan dinamis dan sesuai rancangan, sehingga konseli lebih menerima masukan untuk mengatasi masalahnya. Penurunan agresivitas ini kemudian berdampak positif pada kemampuan siswa untuk kembali mengikuti

	pembelajaran dengan lebih baik.	keterampilan koping untuk mereduksi adiksi <i>game online</i> .
(Danayatillah & Wiyono, B.D., 2025)	Teknik <i>motivational interviewing</i> terbukti efektif dalam mereduksi kecanduan <i>game online</i> , dengan keberhasilan yang juga dipengaruhi oleh kompetensi konselor dalam melakukan asesmen, memahami kebutuhan konseli, dan menerapkan teknik konseling secara tepat.	
Pengembangan Panduan <i>Motivational Interviewing</i> untuk Mereduksi Kecanduan <i>Game Online</i> pada Peserta Didik		(Afriwilda, M. & Mulawarman, 2021) The Effectiveness of <i>Motivational Interviewing Counseling</i> to Improve Psychological Well-Being on Students with Online Game Addiction Tendency
(Rahmawati, N.A., 2023)	Setelah diberikan intervensi <i>motivational interviewing</i> , konseli mengalami penurunan durasi bermain secara bertahap dari kategori tinggi menjadi sedang, dengan perubahan 2–3 jam dan overlap rendah. Meskipun pada awalnya masih ada resistensi dan kesulitan mengendalikan dorongan bermain, konseli menunjukkan progres positif setelah eksplorasi ambivalensi dan penyusunan rencana perubahan. Pada akhir intervensi, durasi bermain menurun hingga 3–4 jam, memberikan dampak positif seperti peningkatan fokus belajar, berkurangnya insomnia, serta kemampuan konseli mengendalikan diri dan menerapkan	Konseling <i>motivational interviewing</i> terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dibandingkan kelompok kontrol. Teknik ini bekerja melalui prinsip empati, dukungan terhadap kemandirian konseli, serta upaya membantu konseli mengatasi ambivalensi dan keraguan dalam dirinya. Selain itu, terdapat efek interaksi yang menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu memberdayakan konseli melalui fokus pada kekuatan diri, sehingga membantu mengurangi kecemasan, membangun ketahanan, serta meningkatkan mekanisme koping positif. Secara keseluruhan, intervensi ini mendorong perkembangan harga diri, pengendalian diri, serta pemahaman diri yang lebih positif bagi siswa.
Penerapan Konseling Individu Teknik <i>Motivational Interviewing</i> untuk Mengurangi Adiksi <i>Game Online</i> pada Peserta Didik SMP di Surabaya		

(Nugraha, Y.P. & Khasanah, F.U., 2023)

Can Motivational Interviewing Reduce Video Game Addiction? Viewed from: Regulatory Focus Theory and Interpersonal Competenc

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan MI tidak efektif secara signifikan dalam menurunkan kecenderungan kecanduan video *game*. Meski pemahaman peserta meningkat, perubahan perilaku nyata tidak terjadi. Namun, analisis lanjutan menemukan bahwa bahasa komitmen, serta interaksi antara MI, *Regulatory Focus Theory* (RFT), dan kompetensi interpersonal justru berpengaruh signifikan. Peserta dengan *promotion focus* dan kompetensi interpersonal yang lebih baik menunjukkan penurunan kecenderungan kecanduan yang lebih besar. Dengan demikian, kombinasi MI, RFT, dan kompetensi interpersonal lebih efektif dibandingkan MI saja dalam mereduksi kecenderungan kecanduan video *game*.

(Memis, A. & Kocatas, S., 2025)

Effects of Motivational Interviews and Hippotherapy on the Digital Game Addiction Levels of Adolescents: Randomized Controlled Clinical Trial

Penelitian eksperimental terkontrol acak ini menunjukkan bahwa intervensi *Motivational Interviewing* (MI) berbasis model IMB dan Health Promotion (HP) efektif mengurangi *Digital Game Addiction* (DGA) pada remaja, dengan efek yang bertahan hingga enam bulan. Temuan ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan tentang DGA di sekolah, kolaborasi antara perawat, guru, dan orang tua, serta penggunaan MI dan HP sebagai intervensi non farmakologis untuk meningkatkan kemandirian diri remaja.

Pembahasan

Motivational Interviewing (MI) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada konseli serta membantu individu agar dapat mengeksplorasi dan mengatasi keraguan-raguan ketika ingin mengubah perilaku individu (Miller & Rollnick, 2013). Menurut Noviza & Purnamasari (2018) menyebutkan bahwasanya *Motivational Interviewing* (MI) yang berperan dalam meningkatkan dorongan internal konseli untuk melakukan perubahan

yang positif dan sangat bermanfaat dalam sesi proses konseling. Tujuan dari *Motivational Interviewing* (MI) adalah untuk mengidentifikasi dan meningkatkan motivasi untuk perubahan yang konsisten pada konseli. Fungsi dari teknik ini adalah untuk meningkatkan otonomi dan tanggung jawab konseli dalam pengambilan keputusan (Nareswari & Khairi, 2020). Melalui proses ini, individu diajak untuk memikirkan kembali dampak dari perilaku adiktif mereka. Mereka diarahkan untuk menyadari bagaimana kebiasaan tersebut memengaruhi hidup mereka dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang dapat menghambat keberhasilan serta kestabilan di masa depan (Syahran, 2015).

Kecanduan *game online* dapat menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri, termasuk kelompok remaja. Remaja yang mengalami kecanduan biasanya tidak tertarik melakukan aktivitas serta merasa gelisah ketika tidak sedang bermain *game online* (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Kebiasaan bermain *game* secara berlebihan dapat menyebabkan individu lupa akan waktu, kurang waktu untuk istirahat, menyebabkan

tindakan kriminal, bahkan mengganggu proses belajar. Dalam temuan penelitian Kurniawan (2017) juga menunjukkan bahwasanya semakin sering mahasiswa bermain *game online*, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik atau mengalami Prokrastinasi

Berdasarkan hasil dari tujuh sumber penelitian yang kami analisis, dapat dilihat bahwasanya *Motivational Interviewing* (MI) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengurangi ketergantungan *game online*, baik pada siswa maupun pada mahasiswa. setiap penelitian yang kami ambil memberikan gambaran yang saling melengkapi, sehingga dapat dilihat dari pola yang menyeluruh mengenai MI ini cara kerjanya serta apa saja faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilannya.

Penelitian pertama menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik MI mendapatkan respons yang positif bagi konseli (Nuryono, Christina, & Purwoko, 2023). Konseli merasa puas karena proses konseling yang berjalan dengan baik, hangat serta

membantu konseli dalam memahami masalahnya. Hal ini sejalan dengan adanya prinsip MI yang menekankan hubungan yang kolaboratif dengan empati sebagai dasar proses konseling. Ketika konseli merasa dihargai, konseli akan merasa lebih dapat terbuka untuk menceritakan tentang kebiasaan bermain *game* dan mempertimbangkan perubahan.

Penelitian selanjutnya yang meneliti tentang agresivitas pada adiksi *game online* menunjukkan bahwasannya MI tidak hanya berpengaruh pada perilaku bermain, tetapi juga pada emosi dan perilaku sosial (sunarti, Rohma, & Awwaliyah, 2025). Setelah mengikuti sesi MI dalam kelompok, agresivitas menurun, mereka lebih bisa mengontrol emosi, dan lebih siap mengikuti pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa MI membantu konseli mengolah ambivalensi dan menemukan cara-cara baru untuk menghadapi tekanan tanpa harus melampiaskannya pada *game*.

Efektivitas MI juga tampak pada penelitian yang mengembangkan panduan MI untuk mereduksi kecanduan *game*. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa keberhasilan MI sangat

dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam menerapkan teknik secara tepat (Daniyatillah & Wiyono, 2025). Seperti kemampuan menggali motivasi internal, memberikan refleksi, dan membangun hubungan yang empatik. Dengan konselor yang berkompeten, konseli lebih cepat memahami dampak kebiasaannya dan terdorong melakukan perubahan.

Penelitian individual terhadap siswa SMP yang mengalami adiksi *game* memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai perubahan perilaku. Durasi bermain konseli berkurang dari kategori tinggi menjadi sedang, dan ada peningkatan kontrol diri (Rahmawati, 2023). Pada awalnya konseli masih sering menolak perubahan, namun melalui eksplorasi ambivalensi salah satu inti MI konseli mampu membuat rencana perubahan yang realistis. Efeknya, selain durasi bermain *game* berkurang, kualitas tidur dan fokus belajar juga membaik.

Penelitian lainnya menemukan bahwa MI dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan *game*. Setelah mengikuti MI, siswa menjadi lebih percaya diri, lebih mampu menghadapi stres, dan memiliki pandangan diri yang lebih

positif (Afriwilda & Mulawarman, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa MI bukan hanya mengurangi perilaku bermain, tetapi juga memperkuat aspek psikologis yang menjadi pondasi penting untuk menjaga perubahan jangka panjang.

Menariknya, ada satu penelitian yang menunjukkan bahwa MI saja tidak cukup efektif bila dilakukan tanpa mempertimbangkan faktor lain. MI kurang memberikan perubahan signifikan ketika dilakukan dalam kelompok, namun hasilnya menjadi lebih baik ketika dikombinasikan dengan *Regulatory Focus Theory* dan kompetensi interpersonal konseli (Nugraha & Khasanah, 2023). Konseli yang memiliki motivasi promosi (ingin berkembang) dan kemampuan interpersonal yang baik menunjukkan penurunan kecanduan lebih besar. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa keberhasilan MI juga dipengaruhi oleh karakteristik konseli itu sendiri.

Penelitian terbaru yang menggunakan metode uji klinis terkontrol menunjukkan bahwa MI dapat memberikan dampak yang bertahan lama, bahkan hingga enam bulan setelah intervensi. Ketika MI

dikombinasikan dengan pendekatan promosi kesehatan, tingkat kecanduan *game* pada remaja berkurang signifikan (Memis & Kocatas, 2025). Hal ini memperlihatkan bahwa MI bekerja lebih optimal ketika didukung oleh lingkungan yang memberikan edukasi dan dorongan perubahan, baik dari sekolah, guru, maupun orang tua.

Dari keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa MI merupakan pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*, namun efektivitasnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kualitas konselor, karakteristik konseli, dukungan lingkungan, serta integrasi dengan pendekatan lain. MI bekerja terutama dengan cara membantu konseli memahami dampak perilakunya, mengurangi ambivalensi, dan menemukan motivasi internal untuk berubah. Ketika proses ini berjalan dengan baik, konseli tidak hanya mengurangi waktu bermain, tetapi juga mengalami perbaikan dalam aspek psikologis, sosial, dan akademik.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa MI bukan sekadar teknik konseling, tetapi pendekatan yang mampu

menumbuhkan kesadaran, tanggung jawab, dan motivasi dari dalam diri konseli, sehingga perubahan yang dihasilkan dapat bertahan dan berdampak positif pada kehidupan sehari-hari mereka.

E. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari penelitian yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa konseling *Motivational Interviewing* (MI) adalah metode yang efektif untuk membantu siswa mengurangi ketergantungan mereka pada *game online*. Efektivitas MI ditunjukkan melalui peningkatan motivasi internal konseli untuk berubah, kemampuan mereka untuk mengontrol perilaku bermain mereka, dan komitmen mereka terhadap perubahan yang lebih sehat. Pendekatan MI memungkinkan konseli mempelajari perselisihan, memahami efek buruk kebiasaannya, dan membuat rencana perubahan yang realistis dan sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MI dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi agresivitas, meningkatkan kontrol emosi, meningkatkan kualitas tidur, fokus belajar, dan frekuensi dan durasi

bermain *game online*. Keberhasilan MI juga dipengaruhi oleh kemampuan konselor untuk menerapkan pendekatan konseling yang tepat serta dukungan sosial dari lingkungan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa MI tidak selalu menghasilkan hasil yang signifikan secara mandiri, tetapi penelitian ini menemukan bahwa MI lebih efektif ketika digunakan bersama dengan pendekatan lain, seperti *Regulatory Focus Theory*, promosi kesehatan, dan penguatan kompetensi interpersonal konseli. Ini menunjukkan bahwa sifat pribadi konseli dan strategi pendukung lainnya juga mempengaruhi keberhasilan intervensi. Secara keseluruhan, *Motivational Interviewing* (MI) dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif dan berguna untuk memerangi adiksi *game online*. Ini juga dapat digunakan dalam konteks bimbingan konseling dalam keilmuan BK. MI tidak hanya membantu konseli mengurangi jumlah *game* yang mereka mainkan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam jangka panjang melalui peningkatan kesadaran, tanggung jawab, dan motivasi intrinsik yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Afriwilda, M. T., & Mulawarman, M. (2021). The Effectiveness of Motivational Interviewing Counseling to Improve Psychological Well-Being on Students with Online Game Addiction Tendency. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 106–115. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>

Candranita, F. D., Sasmiyanto, & Komarudin. (2020). Hubungan Aktivitas Penggunaan Game Online dengan Emosional Pengguna pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Bondowoso. *Universitas Muhammadiyah Jember*. Retrieved from <http://fikes.unmuhjember.ac.id>

Danamik, G. C. M., & Ricky, D. P. (2020). Tingkat Adiksi Game Online pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 121–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.36>

Daniyatillah, & Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan Panduan Motivational Interviewing untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik. *Jurnal BK Unesa*, 15(1), 1–6.

Fajar, M., muda, Y., Psikologi, M., & Psikologi, F. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001.

<https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>

Kusumaningrum, D. (2021). Adiksi Game Online: Dampak dan Pencegahannya. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1231–1235. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/255>

Kusumaningrum, D. (n.d.). ADIKSI GAME ONLINE: DAMPAK DAN PENCEGAHANNYA. Retrieved from

<http://jurnalmedikahutama.com>

Memis, A., & Kocatas, S. (2025). Effects of Motivational Interviews and Hippotherapy on the Digital Game Addiction Levels of Adolescents: Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 84, 133–141.

<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.05.024>

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change* (Second). New York: The Guilford Press.

Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi', A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 123–137. <https://doi.org/10.21043/konselin.g.v4i1.7362>

Nugraha, Y. P., & Khasanah, F. U. (2023). Can Motivational

Interviewing Reduce Video Game Addiction? Viewed from: Regulatory Focus Theory and Interpersonal Competence. *Jurnal Integrasi Sains Dan Qur'an (JISQu)*, 2(1), 141–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.64477/21141-155>

Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023a). Pendekatan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Adiksi Game Online. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 8, 1853–1861.

Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023b). Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 109–119. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868>

Rahmawati, N. A. (2023). Penerapan Konseling Individu Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online pada Peserta Didik SMP di Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 84–92.

Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, (1), 42–51. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>

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). <https://jurnal.hastakriya.org/index.php/konselindo/article/view/70>

Wulandari, S. Y. (2023). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Bermain*. Universitas Islam Riau, Pekanbaru.