

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi digital saat ini, hampir mengakibatkan segala aspek kehidupan menjadi lebih praktis dan instan. Kondisi ini membuat manusia cenderung bergantung pada kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi. Banyak fenomena-fenomena yang terjadi akibat kemudahan teknologi digital saat ini. Salah satu fenomena yang bisa kita lihat saat ini yaitu tentang *game online*. Indonesia termasuk salah satu negara yang mengalami fenomena *game online*. Fenomena ini tampaknya sudah menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat Indonesia. Dalam artikel yang ditulis oleh (Sari, 2024) menurut data dari *We Are Social*, Indonesia menduduki posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak di seluruh dunia. Pada Januari 2022, sekitar 94,5% pengguna internet berusia antara 16 hingga 64 tahun di Indonesia tercatat bermain *game online*.

Dengan jumlah total pengguna internet mencapai 143,26 juta, berdasarkan laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pemain *game online* terbesar, di mana sebagian besar penggunaannya adalah pria. Selain itu, selama tahun 2020, kebiasaan masyarakat yang lebih banyak beraktivitas di rumah semakin mendorong peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. Perkembangan *game online* di Indonesia mulai terlihat sejak pertengahan tahun 1990-an, ketika permainan *Nexian* mulai dikenal masyarakat. Salah satu game yang sempat sangat populer pada masa itu adalah Ragnarok.

Seiring waktu, perkembangan industri *game online* semakin pesat dengan munculnya berbagai jenis permainan baru seperti *Dota Online*, *Atlantica Online*, *Counter Strike*, *Point Blank*, dan *Three Kingdom Online*. Kemajuan ini tidak lepas dari berbagai keunggulan yang ditawarkan oleh *game online* dibandingkan dengan *game offline*, seperti jumlah pemain yang tidak terbatas serta adanya peluang untuk berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai daerah.

Saat ini *game online* tidak hanya dapat dimainkan di warung internet tetapi dapat dimainkan juga menggunakan handphone yang memiliki koneksi internet. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan berbagai macam fitur dan aplikasi canggih yang ada dalam handphone yang sering disebut *smartphone* menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses *game online*, sehingga *game online* bisa dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. Handphone termasuk kebutuhan primer yang dimiliki oleh banyak orang dari berbagai kalangan, karena setiap orang membutuhkan sarana komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal itu yang menjadikan seseorang membawa handphone ke mana pun dia pergi. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai handphone yang di dalamnya terdapat permainan *game online* akan memainkannya di manapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya.

Selain itu, perkembangan dunia *game* yang semakin pesat juga didorong oleh banyaknya pihak yang mengadakan turnamen atau kompetisi *game*, baik di tingkat desa, sekolah, hingga provinsi. Fenomena ini secara tidak langsung turut mendorong minat siswa terhadap *game online* menjadi semakin tinggi. Akibatnya, sebagian dari mereka menjadi terlalu terlibat hingga menunjukkan tanda-tanda kecanduan, seperti bermain dalam durasi panjang bahkan bisa mencapai empat jam dalam sekali sesi dan mulai menunda menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Kecanduan terhadap *game online* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah karena permainan tersebut dirancang agar tidak mudah diselesaikan sepenuhnya. Selain itu, sifat alami manusia yang ingin meraih kemenangan dan merasa bangga atas peningkatan kemampuan juga berkontribusi. Dalam *game online*, semakin tinggi poin yang diperoleh, semakin kuat karakter atau objek yang digunakan, sehingga memicu kepuasan dan keinginan untuk terus bermain. Faktor lain yang memperparah kondisi ini adalah kurangnya pengawasan dari orang tua serta dampak tak terelakkan dari kemajuan teknologi global (Hanafi, 2023).

Menurut Young dalam (Khairani & Dewi, 2024) bermain *Game online* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan *Game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Secara umum, pelajar mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Sering kali, teman-teman dalam lingkungan tersebut mendorong mereka untuk bermain *game online*. Meski demikian, pengaruh ini masih tergolong lebih ringan jika dibandingkan dengan ajakan ke perilaku yang lebih berbahaya seperti konsumsi alkohol, perjudian, atau penyalahgunaan narkoba. Dalam konteks ini, peran orang tua sangat krusial. Orang tua di rumah bertanggung jawab dalam membentuk perilaku dan karakter anak, sementara guru atau orang tua disekolah memiliki peran dalam membimbing pergaulan siswa ke arah yang positif (Irawan, 2021).

Dalam hal ini bermain *game online* menjadi salah satu aktivitas favorit banyak orang terutama remaja. Kebutuhan akan suatu hiburan yang kemudian disalurkan melalui *game* tersebut, sebenarnya suatu yang wajar, apabila mereka lakukan sesuai porsinya. Namun yang menjadi permasalahan adalah para remaja ataupun penikmat

game lainnya belum bisa membagi waktunya dengan baik. Apalagi para remaja dengan segala keingintahuan mereka, terkadang belum bisa membedakan *game* yang layak untuk dikonsumsi dan tidak. Hal ini dikarenakan perkembangan *game online* tersebut, menjadikan adanya keberagaman dari konten-konten ataupun jenis permainan yang ada.

Pelajar yang dimaksud di sini adalah remaja, baik laki-laki maupun perempuan, yang masih menempuh pendidikan di jenjang SMP, atau SMA. Sebagai siswa, mereka tidak hanya memiliki hak-hak tertentu, tetapi juga kewajiban yang harus dijalankan. Salah satu kewajiban utama pelajar adalah menuntut ilmu dan belajar. Namun, di era modern ini, kewajiban tersebut mulai terabaikan akibat pengaruh globalisasi dan kemajuan teknologi. Banyak pelajar kini lebih mengutamakan bermain *game online* dibanding belajar. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh ajakan teman, serta didorong oleh rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru yang belum pernah mereka coba (Irawan, 2021).

Berdasarkan karakteristik kecanduan *game online* yang telah diuraikan, terdapat karakteristik yang memiliki keterkaitan dengan treatment yang ditawarkan dalam penelitian ini, yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dan dampak terhadap kegiatan belajar. Frekuensi bermain menunjukkan seberapa sering siswa melakukan aktivitas bermain *game online*, sedangkan durasi waktu bermain menunjukkan lamanya waktu yang digunakan untuk bermain. Kedua karakteristik tersebut berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku dan mengatur waktu bermain. Sementara itu, dampak terhadap kegiatan belajar berkaitan dengan penggunaan waktu dan perhatian siswa yang berlebihan untuk bermain *game online* sehingga dapat mengganggu pelaksanaan kegiatan akademik.

Karakteristik tersebut sesuai dengan pemberian konseling kelompok teknik *self-control* karena teknik *self-control* diarahkan untuk membantu individu mengenali perilaku, mengendalikan dorongan, mengatur waktu, serta mengarahkan perilaku pada tujuan yang lebih adaptif. (Irawan, 2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* dapat membantu siswa mengatur waktu, mengenali dorongan bermain *game online*, dan meningkatkan perhatian terhadap aktivitas akademik. (Kase, 2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-control* dapat membantu menurunkan frekuensi dan dorongan bermain *game online*. Dengan demikian, frekuensi dan durasi bermain merupakan karakteristik yang paling langsung berkaitan dengan treatment teknik *self-control*, sedangkan dampak terhadap kegiatan belajar merupakan salah satu konsekuensi yang diharapkan dapat berkurang setelah siswa mampu mengendalikan perilaku bermain *game online*.

Selaras dengan itu, penelitian (Bahtiar, 2022) juga mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya, seperti ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran, dan bahkan dapat menyebabkan absensi sekolah. Semua ini menunjukkan betapa seriusnya pengaruh kecanduan *game online* jika tidak ditangani dengan baik.

Game online sendiri memiliki berbagai aspek menarik yang membuat siswa lebih memilih bermain daripada belajar. Hal ini membuat bermain game menjadi kebiasaan harian. Ketika mengalami kekalahan dalam permainan, para pemain terdorong untuk terus mencoba hingga berhasil, menunjukkan adanya unsur ketekunan dan motivasi yang tinggi.

Selama ini, *game online* sering kali dinilai negatif karena dianggap hanya membuang waktu tanpa membawa manfaat. Namun, seiring berkembangnya teknologi

dan zaman, generasi muda mulai membuktikan bahwa bermain *game* juga bisa menjadi aktivitas yang produktif. Salah satu buktinya adalah banyaknya anak muda yang mengikuti kompetisi *game online*, bahkan sampai ke tingkat internasional.

Kompetisi tersebut tidak hanya memberikan pengalaman dan pengakuan, tetapi juga hadiah yang sangat besar bahkan mencapai ratusan juta rupiah. Oleh karena itu, saat ini *game online* telah berkembang menjadi aktivitas yang menjanjikan, tidak hanya dari sisi hiburan tetapi juga secara ekonomi dan profesional.

Salah satu konsekuensi serius dari kecanduan *game online* adalah pengabaian terhadap kewajiban akademik. Banyak kasus di mana siswa meninggalkan sekolah, membolos, atau tidak fokus dalam belajar karena lebih memilih bermain *game* di *game cantre*. Bahkan ada yang meninggalkan rumah atau berbohong kepada orang tua hanya demi bermain *game* lebih lama.

Meskipun sering dianggap sebagai hiburan semata, sebenarnya *game online* memiliki beragam manfaat yang signifikan dan tidak boleh diremehkan. Manfaat tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti koordinasi tangan dan mata, tetapi juga merambah pada peningkatan kemampuan sosial melalui interaksi dalam *game online*. Sayangnya, kesadaran masyarakat tentang sisi positif dari bermain *game online* masih sangat minim.

Fenomena kecanduan *game online* terhadap siswa di sekolah perlu dilakukan upaya terkait masalah pribadi siswa dan sosial. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan sebuah lingkungan kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat. Layanan yang peneliti pilih yaitu konseling kelompok. Layanan ini dapat dilakukan dengan cara diberikannya suatu teknik perilaku kepada peserta didik dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecanduan

game online dan dapat mengontrol serta mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self control*.

Kondisi umum ini ternyata selaras dengan situasi yang ditemukan di SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan PLP 2 yang dilaksanakan pada 17 September 2024, ditemukan adanya beberapa siswa yang menunjukkan perilaku yang mengarah pada kecanduan *game online*, terutama pada siswa kelas X sampai XI TKR. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa terdapat setidaknya lima siswa yang memperlihatkan indikasi perilaku bermain *game online* secara berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara siswa dua siswa diketahui bermain *game* hingga larut malam, yaitu sekitar pukul 00.00–02.00, sehingga pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran siswa datang terlambat dan tampak mengantuk di kelas. Selain itu, terdapat satu siswa yang menunjukkan penurunan motivasi belajar dan tidak mengerjakan tugas karena sebagian besar waktu luangnya digunakan untuk bermain *game*, seperti Mobile Legends dan Free Fire. Dua siswa lainnya diketahui mereka bermain *game* sekitar 4 sampai 6 jam per hari setelah pulang sekolah dan mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain tersebut.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang menggunakan waktu belajar untuk bermain *game online*. Guru BK juga menyampaikan bahwa pernah terdapat siswa yang membolos untuk mengikuti turnamen *game online* tingkat desa. Informasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain *game online* pada sebagian siswa tidak hanya dilakukan pada waktu luang, tetapi juga telah mengganggu kegiatan belajar dan kedisiplinan siswa di sekolah.

Kondisi empiris ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* di sekolah bukan sekadar fenomena global, tetapi telah menjadi masalah yang berdampak langsung pada kedisiplinan, fokus belajar, dan perilaku sosial siswa. Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum pernah menerapkan konseling kelompok dengan teknik khusus untuk membantu mengurangi kecanduan *game online*. Padahal penelitian menunjukkan bahwa teknik *self control* terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan dorongan bermain, mengatur perilaku, dan mengurangi kebiasaan adiktif.

Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum pernah menerapkan konseling kelompok dengan teknik tertentu untuk menangani kecanduan *game online*. Padahal, teknik *self control* telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian sebagai intervensi untuk membantu siswa mengatur dorongan, mengendalikan kebiasaan negatif, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Ketiadaan layanan khusus ini menyebabkan permasalahan kecanduan *game online* tidak ditangani secara terstruktur, sehingga dapat terus berlanjut dan berdampak pada perkembangan siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran Bimbingan dan Konseling melalui penerapan teknik *self-control* sebagai strategi dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa. Teknik *self-control* diharapkan menjadi kunci utama dalam menangani masalah ini. Dengan mengimplementasikan teknik tersebut, individu dapat membatasi waktu bermain dan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan. Misalnya, mengatur jadwal bermain yang teratur, menghindari permainan di malam hari, serta menetapkan batasan waktu harian dapat sangat membantu dalam mengontrol kebiasaan bermain *game online*.

Selaras dengan itu, untuk mendukung penyusunan instrumen penelitian mengenai tingkat kecanduan *game online*, peneliti mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh (Rukaya, 2022). Menurut Rukaya, kecanduan *game online* dapat diidentifikasi melalui lima aspek, yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, dan ketergantungan emosional pada *game*.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dinamic*). Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka memberikan siswa kemudahan dalam perkembangan serta pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Konseling kelompok bersifat penyembuhan maksudnya siswa yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara wajar di dalam masyarakat (Andrianti, 2023).

Selaras dengan penelitian sebelumnya Konseling kelompok merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Pendekatan ini bersifat pencegahan dan rehabilitasi, dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan pribadi (Selviani, 2025). Layanan konseling kelompok yang dilakukan dalam suasana kebersamaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah interaksi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian informasi yang *konstruktif*. Lebih dari itu, pendekatan ini juga mendukung siswa dalam menyusun rencana serta membuat keputusan yang tepat, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku yang menyimpang.

Sehubungan dengan hal tersebut, layanan konseling kelompok dinilai efektif sebagai salah satu strategi untuk mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Dengan adanya intervensi ini, siswa diarahkan untuk memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap tugas dan kewajiban mereka di sekolah, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku.

Selanjutnya, dinamika kelompok yang terbangun melalui layanan ini mampu menciptakan suasana diskusi yang hidup, di mana para anggota kelompok merasa lebih akrab dan percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya.

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, *konstruktif*, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. *Self control* yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *game online* yang menyebabkan kecanduan. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah kecanduan *game onlinenya*, sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya semakin tinggi kecanduan *game onlinenya*. Untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa maka perlu diberikan teknik *self control* yang dalam tahapan prosedurnya ada cara mengelola situasi, mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi

agar siswa dapat mengendalikan diri dalam bermain *game online* dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif.

Sejalan dengan temuan (Amaliawati, 2023) penekanan pada *self-control* menjadi sangat penting dalam upaya mengelola kecanduan. Mereka menambahkan bahwa dengan mengasah kemampuan *self control*, individu dapat membangun kebiasaan positif yang pada gilirannya membantu mencapai perubahan yang lebih baik dalam perjalanan hidup mereka. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-control* dapat berfungsi sebagai landasan yang kokoh untuk mengatasi kecanduan *game online*.

Sesuai dengan faktor penyebab kecanduan *game online* yaitu kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Tentunya dalam hal ini menjadi kecemasan tersendiri bagi guru akibat maraknya *game Online* saat ini yang dapat mengganggu aktivitas dan prestasi akademik siswa serta moral peserta didik. Maka peneliti mengambil layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control*, diharapkan teknik ini mampu mengurangi kecanduan *game online* di lingkungan sekolah. Maka dari itu, peneliti berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen yang berjudul “ **Efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk membatasi kecanduan *game online* siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut ;

1. Masih terdapat siswa SMK Ma’arif NU 1 Wangon yang menunjukkan perilaku kecanduan *game online*, seperti bermain *game* dalam waktu yang berlebihan,

mengabaikan tugas sekolah, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan aktivitas bermain *game online*.

2. Di SMK Ma'arif NU 1 Wangon belum pernah diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* secara khusus untuk membantu siswa mengurangi kecanduan *game online*.
3. Diperlukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, mengatur waktu bermain, serta mengurangi perilaku bermain *game online* secara berlebihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian yang diambil, supaya hasil penelitian ini mendapatkan hasil yang baik, oleh karena itu perlu dilakukan pembatasan masalah, supaya peneliti tetap fokus pada permasalahan yang diambil. Berdasarkan identifikasi masalah peneliti membatasi fokus kajian penelitian ini yakni permasalahan tentang Efektivitas Konseling Kelompok teknik *Self Control* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Berikut adalah contoh mencakup masalah untuk penelitian yang fokus pada kecanduan game online dan teknik *self control* sebagai metode *intervensi*;

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini hanya akan difokuskan pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon yang mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan permainan yang diukur diukur berdasarkan indikator tertentu, seperti frekuensi bermain yang berlebihan, gangguan dalam aktivitas sehari-hari, dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial siswa.

2. Jenis Game

Pembatasan masalah hanya terfokus pada *game* Kecanduan online, bukan jenis game lain seperti *game offline*. *Game online* memiliki karakteristik khusus, seperti keterlibatan dalam komunitas berani, fitur kompetitif, dan akses tanpa batas yang dapat meningkatkan risiko kecanduan. Jenis *game Online* yang dituju peneliti adalah *Mobile Legend* dan *Free Fire*, karna dua jenis game ini yang memakan banyak pecandu di lokasi peneliti.

3. Pendekatan Intervensi

Teknik pengendalian diri yang diterapkan dalam penelitian ini hanya akan menggunakan metode tertentu, seperti pengendalian stimulus, penguatan diri (*self-reinforcement*), dan perencanaan perilaku. Teknik-teknik ini dipilih untuk melihat efektivitasnya dalam membantu siswa mengurangi Kecanduan *game online* secara bertahan. Penelitian ini hanya akan menggunakan konseling kelompok sebagai wadah penerapan teknik *self control*. Konseling kelompok dipilih untuk memberikan dukungan sosial dan motivasi antar anggota, sehingga dapat memperkuat upaya siswa dalam mengendalikan kecanduan *game online*.

4. Parameter Pengukuran

Keberhasilan *intervensi* dalam penelitian ini akan diukur berdasarkan perubahan frekuensi dan durasi bermain *game online*, serta peningkatan kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan bermain. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi sebelum dan sesudah intervensi.

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dibatasi pada jangka waktu tertentu, misalnya selama beberapa minggu atau bulan, sesuai dengan kebutuhan untuk mengamati perkembangan

kemampuan pengendalian diri siswa dan perubahan perilaku terkait kecanduan *game online*.

Dengan mengambil masalah ini, diharapkan penelitian dapat lebih terarah dan fokus dalam melihat pengaruh teknik *self-control* melalui konseling kelompok dalam mengurangi Kecanduan *game online* pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah;

1. Apakah konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa smk ma'arif nu 1 wangon?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah;

1. Mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Membatasi Kecanduan *Game Online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan sebagai sumber referensi, pengalaman dan pemahaman tentang penelitian tentang efektivitas konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa dan mampu memberikan layanan konseling kelompok.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan melalui konseling kelompok bisa mengatasi pembatasan diri terhadap *game online*.

- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai acuan dalam pelaksanaan konseling kelompok terhadap siswa pecandu *game online*.
- c. Bagi peneliti, sebagai tempat mengaplikasikan teori yang sudah diperoleh dan dipelajari untuk mengembangkan kemampuan pemberi layanan konseling kelompok terhadap resiliensi siswa pecandu *game online*.
- d. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merancang kebijakan dan program sekolah yang mendukung pengurangan perilaku kecanduan *game online*, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.
- e. Bagi orang tua siswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman tentang pentingnya pengawasan serta pendampingan anak dalam penggunaan *game online*, sehingga orang tua dapat berperan aktif dalam membentuk kebiasaan positif dan mengontrol perilaku bermain anak di rumah.

