

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang umum diterapkan di sekolah. Metode ini merupakan bentuk *psikoterapi* yang melibatkan enam hingga sepuluh anggota dalam kelompok, di mana seorang konselor berperan sebagai pemimpin untuk memfasilitasi kegiatan tersebut. 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).

Konseling merupakan proses yang bertujuan membantu individu dalam memahami diri sendiri, menghadapi permasalahan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. (Tri & Dewi, 2025) menyatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, membuat keputusan, dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya, sehingga merasa bahagia dan efektif dalam perilakunya. Bernard dan Fullmer menambahkan bahwa konseling mencakup pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan, motivasi, dan potensi unik dari individu, serta membantu individu tersebut untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut .

Konseling kelompok merupakan salah satu metode intervensi yang secara luas digunakan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan mental,

serta dalam peningkatan kapasitas organisasi. Sebagaimana dijelaskan (Febriady, 2024) , konseling kelompok mencerminkan proses interaksi interpersonal yang aktif, terfokus pada pikiran dan perilaku yang disadari, serta berlangsung dalam kelompok kecil yang memungkinkan setiap individu untuk saling berbagi pengalaman dengan anggota lain dan konselor. 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.

Sementara itu, didalam penelitiannya (Suranata, 2020) menyebutkan bahwa konseling kelompok berfungsi sebagai sarana bantuan yang memanfaatkan dinamika sosial dalam kelompok guna membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan mereka. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya menerima

dukungan emosional, tetapi juga mampu melihat masalah dari berbagai perspektif baru berkat interaksi yang terbangun dengan sesama anggota kelompok. Di samping itu, proses konseling kelompok mendukung pengembangan potensi pribadi dan keterampilan sosial para anggotanya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum, konseling kelompok memiliki esensi yang sejalan dengan konseling individual, yaitu bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Keduanya sama-sama bertujuan untuk memfasilitasi penyelesaian masalah, namun dalam konseling kelompok, interaksi dan dinamika antar peserta menjadi kekuatan utama proses tersebut. Melalui keterlibatan yang aktif dalam kegiatan kelompok, diharapkan para anggota mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan mereka secara kolektif maupun individual (Prayitno, 2012).

Selanjutnya, pelaksanaan konseling kelompok memungkinkan tercapainya dua sasaran utama. Pertama, berkembangnya pemahaman diri peserta melalui pertukaran pemikiran, perasaan, serta pandangan yang terjadi selama sesi. Kedua, peserta mampu membentuk sikap positif dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya, serta menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya menyentuh aspek emosional dan kognitif, tetapi juga memperkuat kompetensi sosial peserta.

Di sisi lain, beberapa ahli menekankan bahwa konseling kelompok juga memiliki peran penting dalam mengubah perilaku individu ke arah yang lebih adaptif. Dalam hal ini, anggota kelompok tidak hanya belajar mengidentifikasi perilaku yang kurang tepat, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan

keterampilan dalam pengambilan keputusan serta mencegah timbulnya masalah serupa di kemudian hari.

Tidak hanya itu, (Yandri, 2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan media pelatihan keterampilan hidup, yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, konseling kelompok dapat berfungsi sebagai sarana preventif sekaligus kuratif dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok meliputi:

- 1) Membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi
- 2) Mengembangkan pemahaman, emosi, dan cara berpikir anggota
- 3) Membentuk sikap tanggung jawab dan arah sosial yang positif dalam interaksi sosial
- 4) Membantu perubahan perilaku menuju yang lebih baik
- 5) Membekali anggota dengan keterampilan dalam pengambilan keputusan.

Menurut (Mulyani, 2016) salah satu keunggulan konseling kelompok adalah peningkatan kemampuan sosialisasi individu, terutama dalam aspek komunikasi. Dalam konteks ini, konseling kelompok memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi berbagai hambatan yang mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi mereka. Melalui penerapan berbagai teknik, kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang dapat berkembang dengan lebih maksimal.

- 1) Setiap anggota kelompok memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menerima diri dengan lapang hati dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam

kepribadian masing-masing. Dalam interaksi ini, mereka juga mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih baik, sehingga bisa saling mendukung dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase kehidupan mereka.

- 2) Masing-masing anggota belajar untuk mengatur diri sendiri dan mengambil kendali atas hidup mereka, yang dimulai dari interaksi di dalam kelompok dan kemudian meluas ke kehidupan sehari-hari di luar kelompok. Seiring waktu, mereka menjadi lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, sekaligus lebih mampu merasakan dan memahami perasaan diri mereka sendiri.
- 3) Dalam perjalanan ini, setiap anggota kelompok menetapkan sasaran yang ingin dicapai, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih *konstruktif*. Mereka lebih berani untuk melangkah maju dan mengambil risiko yang wajar, daripada tetap diam dan tidak berbuat apa-apa. Kesadaran akan makna kehidupan sebagai perjalanan bersama memunculkan keinginan untuk menerima orang lain dan harapan untuk diterima dalam komunitas.
- 4) Anggota kelompok mulai menyadari bahwa kekhawatiran yang mereka rasakan juga seringkali sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Kesadaran ini menghapus rasa isolasi, membuat mereka merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perasaan atau pengalaman tersebut.
- 5) Mereka belajar untuk berkomunikasi secara terbuka dengan saling menghargai dan memperhatikan satu sama lain. Pengalaman positif tersebut akan membawa dampak yang baik dalam hubungan mereka dengan orang-orang terdekat di masa depan.

c. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam praktiknya, layanan konseling memiliki sejumlah fungsi penting yang menjadi landasan pelaksanaan kegiatan konseling. Setiap fungsi memiliki peran khusus yang saling melengkapi dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan pengembangan dirinya secara optimal. Fungsi-fungsi tersebut meliputi: fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, serta advokasi (Yandri, 2022).

1) Fungsi pemahaman (*understanding function*)

Bertujuan untuk membantu klien atau kelompok klien dalam memperoleh wawasan yang mendalam mengenai diri mereka sendiri, lingkungan tempat mereka berada, serta informasi relevan lainnya yang diperlukan untuk mengambil keputusan secara tepat. Dengan kata lain, fungsi ini berperan dalam membentuk kesadaran dan pengetahuan yang lebih utuh pada diri klien.

2) Fungsi pencegahan (*preventive function*)

Bertugas menciptakan kondisi yang mampu mencegah timbulnya berbagai masalah yang berpotensi mengganggu perkembangan individu. Fungsi ini menjadi penting, karena melalui tindakan preventif, konseling dapat melindungi klien dari situasi yang dapat menimbulkan hambatan, kesulitan, maupun kerugian tertentu di masa depan.

3) Fungsi pengentasan (*curative function*)

Mengarahkan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh klien. Melalui pendekatan ini, konseling membantu individu dalam menemukan solusi atas permasalahan yang memengaruhi kehidupannya, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun perkembangan psikologis.

4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan (*development and preservative function*)

Berfokus pada upaya menjaga serta meningkatkan potensi positif yang telah dimiliki klien. Dengan mempertahankan kondisi yang baik, konseling mendukung klien untuk terus berkembang secara berkelanjutan dan lebih optimal dalam menghadapi tantangan kehidupan.

5) Fungsi advokasi (*advocacy function*)

Berperan sebagai bentuk pembelaan terhadap hak-hak klien, khususnya jika terjadi ketidakadilan atau pelanggaran yang menghambat proses pendidikan dan pengembangan dirinya. Fungsi ini menegaskan bahwa konseling tidak hanya bersifat membantu secara personal, tetapi juga dapat menjadi instrumen sosial yang melindungi kepentingan peserta layanan.

2. Teknik Self Control

a. Pengertian teknik *self control*

Dalam pendekatan perilaku, teknik *self-control* merupakan metode intervensi yang menekankan pada tiga tahapan utama: pencatatan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Pencatatan diri bertujuan untuk memantau perilaku individu, sehingga mereka dapat menyadari tindakan yang telah dilakukan maupun yang dihindari. Langkah ini membantu individu dalam proses evaluasi diri, di mana mereka menilai perilaku berdasarkan bukti nyata yang telah dicatat, sehingga evaluasi menjadi lebih objektif dan efektif. Selanjutnya, penguatan diri dilakukan dengan memberikan penghargaan atau reward atas perilaku positif yang telah dicapai, guna memperkuat dan mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang (Nija, 2020).

B.F. Skinner, tokoh utama behaviorisme, menjelaskan bahwa *self control* pada dasarnya adalah perilaku yang dikendalikan oleh individu itu sendiri melalui prinsip penguatan (*reinforcement*). Skinner berpendapat bahwa individu dapat memodifikasi perilaku dengan cara mengatur kondisi yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Dalam konteks kecanduan *game online*, hal ini berarti siswa diarahkan untuk membatasi rangsangan yang mendorong keinginan bermain (seperti gadget atau akses internet), sekaligus menerapkan konsekuensi positif untuk perilaku yang lebih bermanfaat, misalnya memberi hadiah pada diri sendiri bila berhasil mengurangi jam bermain. Dengan demikian, Skinner menekankan pentingnya pengaturan stimulus, kontrol konsekuensi, serta perencanaan perilaku yang diarahkan oleh individu secara sadar untuk mengurangi kebiasaan negatif yang merugikan.

Berbeda dengan Skinner yang berfokus pada pengendalian perilaku lewat stimulus eksternal, Albert Bandura menekankan bahwa pengendalian diri juga melibatkan proses kognitif, yaitu bagaimana individu memerhatikan perilaku diri sendiri, mengevaluasi perilaku tersebut, dan kemudian memutuskan apakah akan mempertahankan atau mengubahnya. Bandura menekankan tiga komponen penting: *self-observation* (pengamatan diri), *self-evaluation* (penilaian diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri). Dalam kaitannya dengan siswa yang kecanduan *game online*, Bandura menjelaskan bahwa siswa perlu belajar mengamati kebiasaan bermain mereka, menilai dampaknya terhadap nilai akademik maupun hubungan sosial, lalu secara sukarela mengatur strategi untuk mengurangi waktu bermain serta memberi penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil mengontrol dorongan bermain game.

Teknik *self control* atau pengendalian diri merupakan metode intervensi perilaku yang membantu individu mengatur dorongan internal, menahan perilaku *impulsif*, serta mengarahkan tindakan agar selaras dengan norma dan tujuan yang diinginkan. Teknik ini sangat relevan diterapkan pada siswa yang mengalami kecanduan *game online*, karena dapat membimbing mereka memahami kebiasaan bermain yang berlebihan, merencanakan perubahan perilaku, dan menahan dorongan untuk bermain secara berulang yang berpengaruh negatif pada aktivitas belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Lebih lanjut, *self-control* juga dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan impuls, baik dalam situasi tanpa tekanan maupun saat menghadapi konflik atau tekanan eksternal. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menahan dorongan sesaat yang mungkin bertentangan dengan norma sosial atau moral yang berlaku. Dengan demikian, *self-control* berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, seperti konflik interpersonal, pencapaian tujuan hidup, dan interaksi sosial yang sehat (Ummah, 2019).

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.

Dalam penelitiannya (Nija, 2020) menemukan bahwa sebelum adanya layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik self-control, tingkat

kecanduan game online cenderung tinggi. Namun, setelah intervensi tersebut, terjadi penurunan signifikan dalam kecanduan game online di kalangan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-control* merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online di lingkungan sekolah, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling.

Penerapan pengaruh psikologis dalam konteks ini dapat berdampak secara signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan diri, baik menuju arah yang positif maupun negatif, yang pada akhirnya memengaruhi pola perilaku serta kehidupan sehari-harinya.

Dalam upaya mengatasi kecanduan *game online*, teknik *self-control* atau pengendalian diri dapat diterapkan melalui beberapa langkah strategis yang saling berhubungan (Ferdian, 2021).

- 1) Memberikan tujuan yang konkrit mengenai arah tujuan

Self control bertujuan untuk memahami mengenai hal-hal yang mengarah pada modifikasi perilaku, perubahan sikap yang ke arah lebih asertif dan bertanggung jawab, oleh sebab itu hal utama yaitu memahami terlebih dahulu perilaku negatif konseli tersebut.

- 2) Mampu menghadapi berbagai situasi

Dalam hal ini kita dapat melihat seberapa besar kekuatan seseorang dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dialaminya sendiri. Penerapan *self-control* mampu memberikan paparan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan situasi kondisi yang dapat membuatnya mengarah ke kondisi dan situasi yang lebih rileks atau sebaliknya malah tidak bisa membuat dirinya rileks, gugup, cemas dan lain sebagainya.

- 3) Menumbuhkan rasa percaya diri

Dalam Implementasi *self control* hal yang paling penting adalah bagaimana cara peserta didik atau konseli memberi kepercayaan pada dirinya sendiri, hal ini juga bisa dikaitkan dengan tingkat rasa percaya diri konseli ketika dapat paksaan atau dipaksa oleh orang lain untuk melakukan sesuatu. Hal ini sangat mempengaruhi hasil yang berdampak pada psikologis konseli.

4) Memberikan stimulus perubahan pola perilaku

Dalam hal ini pemberian stimulus positif merupakan cara untuk menjadikan konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan dorongan perubahan perilaku secara tidak langsung bisa kita lihat berbagai perubahan yang muncul mulai dari kekuatan dasar mental juga perubahan sikap yang lebih baik lagi, sehingga berdampak pada aspek psikologi yang dilakukan konseli bisa dikaitkan dengan kehidupan asertif kesehariannya.

5) Mengajarkan cara mengatasi frustrasi dan ledakan emosi

Jika konseli dapat mengontrol dirinya sendiri dari rasa frustrasi juga mengontrol emosi dalam dirinya tentu bisa dikatakan ia memiliki *self control* yang baik, tindakan ini dilakukan untuk menjadikan penguat memberikan sesuatu yang positif pada dirinya, sehingga ia bisa dengan mudah mengontrol dan menghadapi berbagai situasi kondisi yang muncul pada dirinya sendiri. Mampu menunda kesenangan dirinya sendiri

6) Penerapan *self control* pada peserta didik atau konseli

Bisa kita lihat dari cara ia menunda kesenangan atau kepuasan pada dirinya. Dengan mengatur perilaku yang terjadi. Cara ini bisa minta bantuan kepada orang terdekat untuk saling mengingatkan sehingga dengan kemampuan menunda kesenangan untuk dirinya bisa dikatakan *self control* yang ada dirinya berjalan efektif.

7) Memberikan stimulus perubahan pola berpikir

Self control bisa diterapkan dengan memberikan berbagai rangsangan dengan perubahan pola pikir yang lebih positif, memang hasilnya tidak langsung muncul namun dengan pemberian rangsangan tersebut harapannya bisa mengubah cara berperilaku sehari-hari.

8) Menumbuhkan inisiatif yang tinggi untuk dirinya

Penerapan *self control* berikutnya yakni dengan melihat cara konseli yang mampu membuat sebuah inisiatif untuk dirinya sendiri, terlihat sepiantas cara ini sangat mudah namun untuk mengawalinya membutuhkan perhatian khusus yang tidak mudah, khususnya dalam pencarian solusi dari setiap masalah. Inisiatif muncul dari diri sendiri lebih efektif dalam pemecahan masalah.

9) Implementasi *self control* disesuaikan dengan usia

Penerapan *self control* yang baik salah satunya memperhatikan usia atau kematangan usia, sebab ketika dalam memodifikasi perilaku yang baik harus memperhatikan sisi usia konseli tersebut sehingga bisa mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta dapat fokus pada tujuannya. Berbeda jika usia konseli masih terlalu kecil kategori anak-anak yang mengidentifikasi pikiran saja terkadang kesulitan.

10) Mampu mengontrol keputusan pribadi

Salah satu cara yang dapat dilakukan ketika mengontrol keputusan yakni dengan bantuan orang lain yang mampu melakukan sebuah tindakan, seperti halnya bantuan kakak konseli untuk membantu memantau dan mengontrol perilaku atau keputusan yang di ambil oleh konseli itu sendiri.

11) Mampu mengantisipasi keadaan dengan baik

Penerapan selanjutnya yaitu mengantisipasi keadaan dengan baik, hal ini bisa kita cermati dari kemampuan konseli dalam mengantisipasi keadaannya, dengan cara ini kita bisa melihat keberhasilan konseli menerapkan *self controlling* pada dirinya dengan baik

12) Memberikan *reward* pada diri sendiri

Reward untuk diri sendiri sangatlah baik untuk memperkuat kepercayaan diri serta menghargai pada hasil usaha sendiri adalah hal yang sangat positif, hal ini bisa di jadikan acuan perkembangan dalam sebuah proses penetapan penilaian konseli kepada orang lain.

3. *Game online*

a. Pengertian *Game Online*

Pada mulanya *game online* dikenal dengan istilah “Game Jaringan”, yang berupa kumpulan beberapa PC (personal computer) yang terhubung satu sama lain sehingga antar user satu dengan yang lain bisa terhubung. Game jaringan yang support dimainkan saat itu tak sebanyak saat ini, sebutlah salah satunya *Counter Strike*. Meski belum secanggih sekarang, *Counter Strike* pun sudah digemari dan membuat banyak orang kecanduan dan betah berlama-lama di game center. Seiring dengan perkembangan zaman, *game online* tak lagi harus terhubung menggunakan jaringan kabel dan berada di satu area, tapi sudah bisa nirkabel. Jika pada game jaringan seseorang hanya bisa bermain *game* bersama dengan teman-teman di sebelahnya, maka pada *game online* setiap pemain dapat bermain dengan siapapun dari berbagai belahan dunia. *Game* atau permainan pada mulanya diciptakan sebagai sarana melepas penat atau mengatasi stres. Oleh karena itu, bermain game hanya dilakukan

pada waktu luang dan konten *game* pun didominasi hiburan-hiburan (Winatha, 2021).

b. Perkembangan *game online*

Pada masa yang serba digital dan modern ini, segalanya menjadi sangat mudah dan instan. Hal ini menjadikan manusia semakin dimanjakan dengan teknologi. Beberapa tahun belakangan ini sedang marak *game* yang berbasis *online* yang dipopulerkan dan banyak diminati baik dari kalangan remaja maupun dewasa. *Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. *Game online* mempunyai beberapa daya tarik yang membuat para siswa menyukainya sehingga sudah menjadi rutinitas setiap hari. Selain permainan yang menarik, *game online* juga dapat menyebabkan ketagihan karena ketika sedang bermain kemudian kalah akan mencoba kembali supaya menang (Paskadita, 2022).

Game adalah suatu permainan tertentu yang di dalamnya terdapat aturan menang atau kalah. Dalam *game* tersebut termuat juga sebuah peraturan atau ketentuan yang harus diikuti oleh pengguna *game* tersebut. *Game online* adalah salah satu *game* berbasis elektronik dan visual yang permainannya dapat dijalankan jika terhubung dengan internet. *Game online* dapat dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang dapat menyebabkan kerusakan pada mata diiringi rasa pusing jika penggunaannya terus menerus. Kemajuan teknologi pada zaman modern seperti sekarang ini sudah mewabah tidak hanya di daerah perkotaan namun juga sudah sampai pada daerah pedesaan. Jauh berbeda dengan warnet yang dulu memiliki banyak pelanggaran (Damayanti, 2022).

Seiring perkembangan zaman, *game* bisa dilakukan secara daring, sehingga antar pemain tidak harus berada dalam satu tempat. Selain itu persaingan dalam *game* tak

lagi melibatkan antar manusia tapi bisa juga manusia dengan komputer atau server. Permainan seperti ini lazim disebut dengan *game online*. *Game online* hanya bisa dioperasikan menggunakan koneksi internet. Dalam *game online* terjadi interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual (Kusmawati, 2015).

Game online merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan anak muda ataupun pelajar. Ketagihan dalam main game ini mengakibatkan kerugian yang tinggi seperti akan berdampak pada aspek pembelajarannya. Ketagihan tersebut dapat memunculkan sifat malas belajar pada diri peserta didik, yang dimana hal tersebut dapat berimbas terhadap hasil belajar yang didapat oleh peserta didik (Hanafi, 2023).

Game online adalah produk teknologi yang menunjukkan dari kekuatan ilmu pengetahuan yang memungkinkan para pemain *game* mendapat kebebasan untuk mengeksplorasi dirinya. Aktivitas permainan mereka berdasarkan latar belakang yang saling bertentangan. Perkembangan *game online* saat ini mulai banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa, remaja hingga anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar bahkan anak di bawah umur 6 tahun. Selama di sekolah dasar, anak memasuki tahap perkembangan hasrat untuk menjelajahi lingkungan disekitarnya, selalu ingin bersosialisasi dengan orang lain, dan cenderung membuat anak penasaran dengan hal-hal yang baru. Selain itu, pemerintah telah memulai pembelajaran tatap muka di beberapa sekolah di satu kabupaten, tetapi dengan munculnya *game online*, minat untuk belajar kembali telah terkikis oleh *game online* (Saputra, 2022).

Bermain *game online* sebenarnya tidak berdampak negatif jika anak menggunakan waktunya dengan bijak. Salah satu akibat negatif dari bermain game

secara berlebihan adalah kurangnya waktu belajar, anak menjadi tertutup, selalu cemas dan tertekan, yang dapat mempengaruhi aktivitas sosial anak dan minat belajar anak di sekolah. Pada usia perkembangan, anak sering mengurangi aktivitas aktifnya di lingkungan, seperti belajar atau berteman. Pada saat yang sama, anak-anak perlu memiliki keterampilan sosial untuk membentuk persahabatan, menyelesaikan konflik dan bekerja dengan baik dalam tim. Bermain game bukan hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga meningkatkan kecerdasan, fantasi anak-anak dan keinginan untuk menang dalam permainan, tetapi di sisi lain jika terlalu jauh permainan juga dapat berdampak negatif termasuk penurunan nilai saat belajar di sekolah .

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.

Menurut (Rompas et al., 2023) bahwa *Game online* adalah *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multi pemain yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. Umumnya permainan yang dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan oleh penyedia jasa layanan *online* dan disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau yang lebih dikenal dengan warung internet. *Game online* menjadi partisipasi dalam sebuah gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan umum.

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan berbagai kemudahan sekaligus tantangan bagi remaja, salah satunya melalui keberadaan *game online*.

Game online kini tidak hanya menjadi sarana hiburan semata, tetapi juga berpotensi menimbulkan perilaku adiktif apabila dimainkan secara berlebihan. Kecanduan *game online* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, terutama di kalangan siswa sekolah menengah yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja.

c. Dampak *Game Online*

Dampak dari perkembangan teknologi adalah perkembangan jaringan internet. Dengan adanya kemajuan dalam internet, teknologi lainnya pun ikut berkembang, salah satunya adalah munculnya permainan *online*. Agustinus Nilwan menyatakan bahwa *game* adalah suatu bentuk permainan komputer yang dibuat menggunakan teknik dan metode animasi. Jika seseorang ingin menyelami penggunaan animasi, mereka perlu memahami cara pembuatan *game*. Atau, jika ingin menciptakan *game*, penting untuk memahami teknik dan metode animasi karena keduanya saling berhubungan. Saat ini, teknologi telah memungkinkan terjadinya inovasi besar dalam media imajinatif yang saling berinteraksi. *Game* menjadi salah satu produk penting abad ke-21 yang telah memberikan pemahaman mendalam tentang nilai semangat perjuangan dalam pengalaman interaktif yang diciptakan. Era teknologi telah membentuk peradaban yang paling signifikan dalam kehidupan manusia, di mana manusia menciptakan ketidakpastian dalam interaksi di dunia yang *artifisial*.

Adapun beberapa dampak positif dan negatif *game Online* bagi pelajar, dampak positif bagi pelajar dari *game Online* adalah:

- 1) Pergaulan siswa menjadi lebih mudah diawasi oleh orang tua.
- 2) Aktivitas otak siswa akan lebih terstimulasi, mendorong mereka untuk berpikir dengan lebih aktif.
- 3) Respon pemikiran siswa akan menjadi lebih cepat dan tajam.

- 4) Emosi siswa dapat diekspresikan melalui permainan *game*.
- 5) Siswa juga akan lebih terdorong untuk berpikir secara kreatif.

Sedangkan dampak negatif dari *game online* bagi pelajar dapat dirinci sebagai berikut:

- 1) Pelajar cenderung menjadi malas dalam belajar dan lebih suka menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain *game online*.
- 2) Mereka seringkali mengambil waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game*.
- 3) Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan membantu orang tua setelah jam sekolah sering kali tergantikan oleh aktivitas bermain *game online*.
- 4) Uang jajan atau dana yang seharusnya untuk pembayaran sekolah bisa disalahgunakan untuk bermain *game*.
- 5) Banyak pelajar yang lupa akan waktu, terjebak dalam permainan yang menarik perhatian mereka.
- 6) Pola makan mereka juga dapat terganggu akibat terlalu fokus pada permainan.
- 7) Emosional siswa seringkali terpengaruh oleh efek dari permainan ini.
- 8) Bahkan jadwal beribadah pun kadang-kadang terabaikan karena ketertarikan mereka pada *game*.
- 9) Pelajar juga cenderung membolos sekolah demi mengejar permainan kesayangan mereka.

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.

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 di sekolah memiliki peran dalam membimbing pergaulan siswa ke arah yang positif.

4. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk terus bermain *game online* sehingga aktivitas bermain dilakukan secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Kecanduan tersebut ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan durasi bermain serta munculnya kesulitan dalam menghentikan aktivitas bermain. Kondisi ini dapat menyebabkan individu mengabaikan aktivitas lain yang seharusnya dilakukan, seperti belajar, beristirahat, maupun berinteraksi dengan lingkungan sosial

Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika individu mengalami dorongan yang kuat dan berulang untuk bermain game online sehingga aktivitas bermain sulit dikendalikan dan dilakukan secara berlebihan. Yadi dan Netrawati (2024) menjelaskan bahwa kecanduan game online ditandai dengan perilaku bermain yang dilakukan secara berulang serta adanya keinginan untuk terus bermain meskipun telah menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan siswa. Pada

remaja, kecanduan game online juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dalam mengendalikan perilaku bermain (Pranata & Diana, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kecanduan *game online* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermain sehingga frekuensi dan waktu bermain menjadi berlebihan serta mulai mengganggu aktivitas lainnya. Dalam penelitian ini, tingkat kecanduan *game online* diukur berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh (Rukaya, 2022), yaitu frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dampak terhadap kegiatan belajar, gangguan hubungan sosial, dan ketergantungan emosional terhadap *game online*.

b. Aspek-aspek *game online*.

Selaras dengan faktor-faktor tersebut (Hayadi, 2021) Menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami keterikatan yang kuat terhadap kebiasaan bermain *game online*, sehingga sulit untuk menghentikannya. Seiring berjalannya waktu, individu tersebut cenderung meningkatkan frekuensi, durasi, atau intensitas bermain, meskipun sadar akan dampak negatif yang ditimbulkan terhadap dirinya.

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. Penjelasan masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

1) Frekuensi Bermain *Game Online*

Frekuensi bermain merujuk pada seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam periode tertentu. (Rukaya, 2022) menjelaskan bahwa semakin sering individu mengakses *game online*, maka semakin besar kecenderungan individu tersebut mengalami ketergantungan. Fenomena ini nyata terlihat di kalangan siswa, di mana banyak di antara mereka memainkan *game* hampir setiap hari, baik setelah pulang sekolah, saat istirahat, maupun di malam hari. Kebiasaan ini dapat memengaruhi prioritas waktu dan menurunkan minat siswa pada aktivitas lain yang lebih bermanfaat.

2) Durasi Waktu Bermain

Durasi waktu bermain mengacu pada lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* setiap hari. Durasi bermain yang panjang seringkali mengakibatkan siswa mengabaikan kebutuhan istirahat maupun belajar. (Rukaya, 2022) menekankan bahwa durasi yang berlebihan menjadi salah satu indikator utama munculnya perilaku adiktif. Fenomena di lapangan menunjukkan banyak siswa bermain *game* hingga larut malam, bahkan mengorbankan waktu tidur mereka hanya demi melanjutkan permainan.

3) Dampak Terhadap Kegiatan Belajar

Aspek ini menggambarkan pengaruh aktivitas bermain *game online* terhadap tanggung jawab akademik siswa. (Rukaya, 2022) menyebutkan bahwa kecanduan *game online* dapat menurunkan motivasi belajar, membuat siswa menunda atau bahkan mengabaikan tugas sekolah, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik. Dalam praktiknya, fenomena ini terlihat dari banyaknya siswa yang enggan mengerjakan PR, sering mengantuk di kelas, dan memiliki nilai rapor di bawah standar karena terlalu fokus bermain *game*.

4) Gangguan Hubungan Sosial

Gangguan hubungan sosial muncul ketika individu lebih memprioritaskan interaksi di dunia maya daripada membangun hubungan nyata dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. (Rukaya, 2022) menegaskan bahwa siswa yang kecanduan *game online* cenderung menarik diri dari pergaulan dan mengalami penurunan kualitas komunikasi. Fenomena ini tampak pada siswa yang lebih senang menghabiskan waktu di kamar sambil bermain *game* daripada berinteraksi dengan anggota keluarga atau teman sebayanya.

5) Ketergantungan Emosional pada *Game*

Ketergantungan emosional terjadi ketika individu merasa sulit melepaskan diri dari *game online*. (Rukaya, 2022) menjelaskan bahwa siswa yang kecanduan *game* akan merasa cemas, gelisah, bahkan marah apabila tidak dapat bermain. *Game* pun sering dijadikan sarana pelarian dari rasa bosan, stres, atau tekanan akademik. Fenomena ini tampak pada siswa yang selalu mencari kesempatan untuk bermain meskipun sedang menghadapi tugas sekolah atau masalah pribadi.

Kelima aspek tersebut menjadi dasar bagi peneliti dalam menyusun instrumen penelitian yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* di kalangan siswa. Dengan indikator yang jelas dan terukur, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak *game online*, sehingga dapat dijadikan acuan untuk merancang strategi bimbingan dan konseling yang tepat.

c. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

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. Terdapat faktor-faktor dari dalam dan luar yang mendorong remaja untuk mengalami kecanduan terhadap permainan daring.

Berikut adalah beberapa faktor internal yang dapat menyebabkan kecanduan terhadap *game Online* :

- 1) Dorongan yang kuat dari remaja untuk mencapai skor tinggi dalam *game online* karena permainan tersebut dirancang agar para pemain merasa penasaran dan ingin mendapatkan nilai yang lebih baik.
- 2) Perasaan bosan yang dialami remaja saat berada di rumah atau di sekolah.
- 3) Ketidakmampuan dalam mengatur prioritas untuk menyelesaikan tugas-tugas penting juga menjadi penyebab munculnya kecanduan terhadap permainan daring.
- 4) Minimnya kontrol diri pada remaja yang membuat mereka kurang mampu mengenali dampak negatif dari bermain permainan daring secara berlebihan.

Sementara itu, berikut adalah faktor-faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan bermain permainan daring pada remaja:

- 1) Lingkungan yang tidak terkendali, akibat banyaknya teman sebayanya yang juga memainkan permainan daring.
- 2) Kurangnya hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih bermain game sebagai alternatif hiburan.

- 3) Permainan yang dianggap menyenangkan.
- 4) Harapan orang tua yang tinggi terhadap anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan dasar anak, seperti bersama dengan keluarga dan bermain, menjadi terabaikan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian-penelitian terkini (2020–2025) menunjukkan konsisten bahwa teknik *self-control*, baik yang dikombinasikan dengan *self-monitoring*, behavioral contract, maupun pendekatan behavior self-management efektif menurunkan durasi dan intensitas bermain *game online*. Kajian penelitian yang relevan diambil dari berbagai jurnal artikel, dengan judul sebagai berikut:

No	Peneliti dan Tahun	Subjek penelitian	Teknik/Intervensi yang digunakan	Hasil
1.	(Nija, 2020)	Siswa SMA dengan kecanduan <i>game online</i>	Bimbingan kelompok teknik <i>self control</i>	Terjadi penurunan signifikan perilaku kecanduan setelah diberi layanan kelompok. Siswa mampu mengenali pola bermain dan

				mengembangkan kontrol diri.
2.	(Amaliawati, 2023)	Pelajar pengguna <i>game mobile</i> di Indonesia	Analisis perilaku bermain	<i>Game online</i> bersifat adiktif karena reward sistem dan kompetisi. Remaja rentan mengalami kecanduan yang memengaruhi aktivitas belajar.

3.	(Kase, 2024)	Siswa SMP yang mengalami kecanduan <i>game online</i>	Konseling individu teknik <i>self control</i>	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecanduan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik <i>self control</i> efektif menurunkan frekuensi serta dorongan bermain <i>game</i> .
----	--------------	---	---	--

4.	(Ferdian, 2021)	Siswa SMA yang menunjukkan perilaku kecanduan <i>game online</i>	Konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i>	Konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i> terbukti efektif menurunkan perilaku kecanduan <i>game online</i> . Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengatur waktu, mengendalikan dorongan bermain, serta lebih fokus pada aktivitas akademik setelah mengikuti sesi kelompok.
----	--------------------	---	--	---

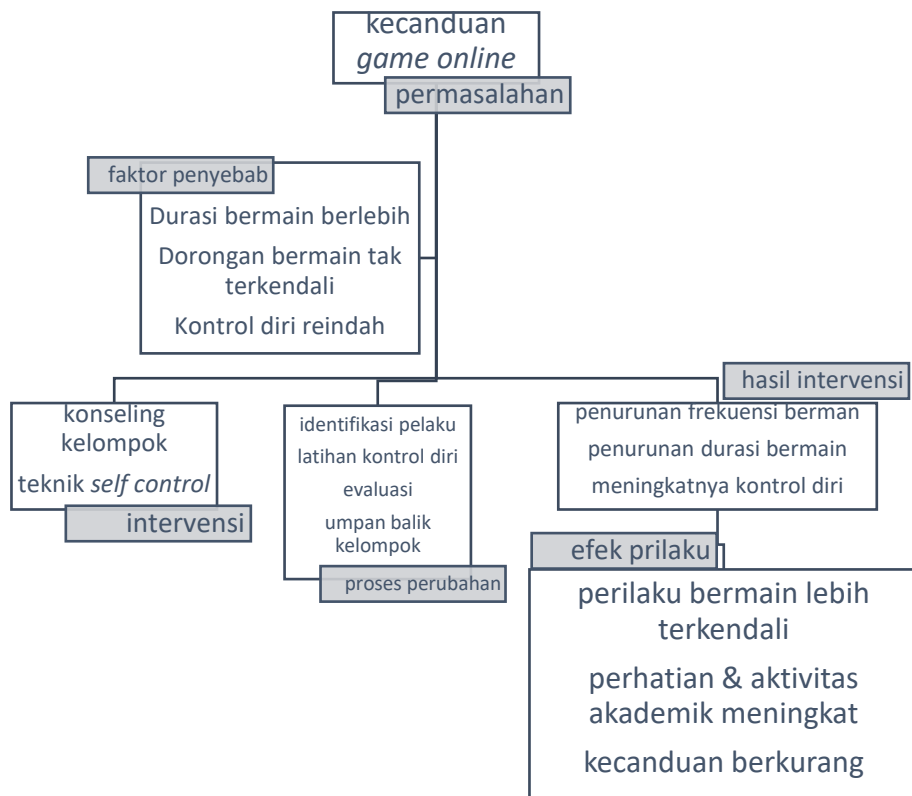
Tabel 2. 1 Peneliti Yang Relevan

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi kecanduan *game online*, baik melalui layanan bimbingan kelompok maupun program individual. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada jenjang SMA atau mahasiswa, sehingga penelitian ini berfokus pada penerapan teknik tersebut dalam konteks konseling kelompok pada siswa SMK.

C. Kerangka Pikir

Kecanduan *game online* telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di kalangan pelajar. Dampaknya meliputi penurunan prestasi belajar, gangguan sosial, serta kurangnya kedisiplinan dan motivasi dalam menjalankan kewajiban sebagai siswa. Ketergantungan terhadap *game online* membuat siswa kesulitan mengelola waktu, menurunnya minat belajar, dan berkurangnya interaksi sosial yang sehat. Maka dari itu diperlukannya sebuah teknik sebagai alat mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik, pada penelitian ini teknik *self control* merupakan teknik yang dianggap mampu untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* siswa.

Peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* cenderung kurangnya *self control* pada diri sendiri. Maka dari itu perlu adanya penanganan khusus didalam memberikan kekuatan siswa untuk seutuhnya mengontrol diri sendiri, baik ketika pembelajaran maupun diluar kegiatan sekolah. Penanganan siswa yang mengalami kecanduan *game Online* dibutuhkan layanan konseling yang memungkinkan untuk memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap tugas dan kewajiban mereka di sekolah, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku. Untuk lebih jelasnya kerangka di perlihatkan sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, tujuan penelitian yang ingin dicapai, serta kajian pustaka yang mendasari pelaksanaan penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan secara kuantitatif untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-control* terhadap penurunan tingkat kecanduan *game online* pada siswa. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik, karena desain yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan model *one group pretest-posttest design*. Oleh karena itu, bentuk hipotesis yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (Ho):

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*.

2. Hipotesis Alternatif (Ha):

Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* mampu memengaruhi perilaku siswa dalam mengendalikan diri terhadap kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

Teknik *self-control* memungkinkan siswa untuk memahami, mengatur, serta mengelola dorongan internal yang menyebabkan mereka terlalu sering bermain *game*, melalui tahapan seperti pengendalian stimulus, penguatan diri, serta perencanaan perilaku. Perubahan tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah layanan diberikan akan diuji secara statistik menggunakan uji paired sample t-test (uji t dua sampel berpasangan). Jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

