

Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik *Self-Control* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa

Muhammad Farhan Dwizar¹, Fauziah Nasution²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia²

E-mail: muhammad0303202049@uinsu.ac.id¹, fauziahnasution@uinsu.ac.id²

Correspondent Author: Muhammad Farhan Dwizar,
muhammad0303202049@uinsu.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6507](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6507)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis. Peneliti ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian kualitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini yaitu guru BK, wali kelas, dan 3 siswa laki-laki yang mengalami kecanduan *game online*. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Keabsahan data pada penelitian ini dengan teknik triangulasi sumber. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peranan guru BK yaitu memberikan pemahaman kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* dengan melakukan pengontrolan serta pengawasan terhadap perkembangan diri siswa. Serta menerapkan teknik *self-control* yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Faktor pendukung guru BK yaitu orang tua, wali kelas, dan guru BK. Faktor penghambat guru BK yaitu adanya peraturan baru yang mengizinkan siswa untuk membawa *handphone* ke sekolah dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, teknik *self-control*, kecanduan *game online*

Abstract

This study aims to determine the role of guidance and counselling with self-control techniques in overcoming online game addiction in students at SMA Negeri 1 Batang Kuis. This researcher used a qualitative method with a descriptive qualitative research design. The subjects in this study were counseling teachers, homeroom teachers, and 3 male students who experienced online game addiction. Data collection techniques used observation, interviews and documentation. Data validity in this study using source triangulation techniques. Based on the results of the study, it shows that the role of the counseling teacher is to provide understanding to students who experience online game addiction by controlling and supervising the development of students. As well as applying self-control techniques which include behavioural control, cognitive control, and decision-making control. Supporting factors for BK teachers are parents, class guardians, and BK teachers. The inhibiting factors are new regulations that allow students to bring mobile phones to school and lack of support from the surrounding environment.

Keywords: guidance and counseling, self-control techniques, online game addiction

Info Artikel

Diterima Juni 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024



PENDAHULUAN

Di era yang semakin digital, tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi mengalami kemajuan pesat di era digital saat ini dengan suatu produk perkembangan teknologi yang sedang populer pada remaja adalah *game online* (Novrialdy, 2019). Dalam era teknologi modern ini, *game online* menawarkan pengalaman yang mendalam, namun dapat memberikan dampak negatif, terutama ketika menjadi kecanduan Krismawan et al (2023). Permainan *game online* salah satu jenis permainan yang sedang populer di kalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Permainan yang menggunakan koneksi internet, sehingga bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja sesuai keinginan pemain. *Game online* dapat dimainkan secara individu atau berkelompok, dan memungkinkan para pemain untuk berkomunikasi jarak jauh dengan sesama pemain lainnya (Adiningtiyas, 2017).

Kecanduan *game online* suatu bentuk permainan yang dimainkan secara berulang-ulang yang menyebabkan para pemain mengalami dampak negatif dari seringnya bermain (Fitri, 2018). Pada Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan dan konseling dengan penerapan teknik *self-control* sebagai strategi dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa. Penerapan teknik *self-control* merupakan kunci utama dalam mengatasi kecanduan *game online*. Dengan menerapkan teknik ini, individu dapat membatasi waktu bermain dan mengembangkan kesadaran diri terhadap dampak negatif kecanduan. Sebagai contoh, mengatur jadwal tetap untuk bermain game, menghindari bermain pada waktu larut malam, dan menetapkan batasan waktu harian dapat membantu mengontrol kebiasaan bermain *game*.

Sejalan dengan Amaliawati et al (2023) menyebutkan bahwa pentingnya menekankan *self-control* dalam mengelola kecanduan. Ditambahkan juga bahwa dengan mengasah kemampuan *self-control*, seseorang dapat membangun kebiasaan positif dan mencapai perubahan yang lebih baik pada perjalanan hidupnya. Dengan demikian, penerapan teknik *self-control* dapat menjadi landasan kuat untuk mengatasi kecanduan *game online*. Nija (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-control* cenderung tinggi, setelah diberikan perlakuan terjadinya penurunan kecanduan *game online* pada siswa, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-control* dalam menurunkan kecanduan *game online* efektif digunakan di lingkungan sekolah bagi guru BK. Hal ini juga diteliti oleh Adiningtiyas (2017) menyatakan bahwa kecanduan *game online* berdampak negatif bagi penggunaannya seperti tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan guru mata pelajaran, tidak fokus dalam pembelajaran, dan juga dapat terjadinya tidak masuk sekolah hal ini diakibatkan oleh kecanduan *game online* yang secara berlebihan.

Dalam penelitian Anuryatin (2016) bahwa penerapan teknik *self-control* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari kecanduan *game online* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *self-control*. Melalui penelitian yang dilakukan disebutkan jika dalam pelaksanaannya dilakukan dengan pemantauan perubahan tingkah laku atau kebiasaan sampel pada awal dan akhir yang tentunya dalam proses tersebut dilakukan pengarahan dan bimbingan sehingga didapatkan hasil yang diharapkan. Selaras dengan Fakhrozi et al (2023) dalam mengatasi kecanduan *game online* dilakukan dengan melibatkan peran guru BK yang menyebutkan bahwa peranan guru BK mampu mengatasi kecanduan *game online* dalam bentuk layanan bimbingan kelompok maupun individu dan memberikan aturan dalam membatasi penggunaan *gadget* ketika kegiatan belajar mengajar serta peranan orang tua atau wali siswa dalam pemantauan penggunaan *gadget* dengan bijak untuk membatasi kecanduan



game online. Ningrum (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif pada variabel *self-control* dengan variabel intensitas bermain *game online*. Artinya, semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*.

Bimbingan dan Konseling memberikan bantuan kepada individu maupun sekelompok siswa agar dapat berubah secara optimal. Guru BK memainkan peran sebagai informator, pengarah, dan motivator. Sehingga dalam penelitian ini, tujuannya untuk mengetahui peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis, serta faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan peran tersebut.

Kebaruan pada penelitian ini yaitu peranan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan *game online* dengan menerapkan teknik *self-control* kepada siswa. Dengan menerapkan teknik *self-control* kepada siswa, siswa dapat menetapkan batasan waktu dan mengendalikan keinginan dalam bermain *game online*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa di era digital, serta pemberian layanan yang efektif bagi para guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi masalah dengan lebih baik di SMA Negeri 1 Batang Kuis.

METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Desain penelitian dengan kualitatif deskriptif, yaitu dilakukan dengan menggambarkan suatu peristiwa melalui pengamatan langsung di lapangan, dengan tujuan untuk mencari dan menemukan data yang relevan dalam penelitian (Mamik, 2016). Pada penelitian ini, peneliti mendeskripsikan mengenai peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis.

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang terlibat dalam peran bimbingan dan konseling, seperti guru BK, wali kelas, dan 3 siswa laki-laki yang mengalami kecanduan *game online* di SMA Negeri 1 Batang Kuis. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data *purposive*, yang berarti subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut mencakup pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan memberikan informasi terkait peran bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan kunjungan langsung ke SMA Negeri 1 Batang Kuis sebagai lokasi penelitian. Tujuan observasi ini adalah untuk memahami sumber data dari guru BK dalam menangani siswa yang kecanduan *game online*. Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan guru BK untuk mengetahui peran bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi berarti teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan situasi lain. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber. Analisis data dilakukan melalui model interaktif yang mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles dan Huberman, 2014).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena kecanduan *game online* telah semakin meluas dan semakin berkembang, terutama dikarenakan banyaknya siswa yang menjadi kecanduan dalam *game online*. Pada perkembangan peraturan disekolah siswa diperbolehkan untuk membawa *handphone* dilingkungan sekolah. Hal ini dijelaskan oleh guru BK bahwa adanya peraturan baru yang mengizinkan siswa membawa *handphone* dilingkungan sekolah.

Melanggar aturan sekolah sering dijumpai pada siswa yang disebabkan dari aktivitas salah satunya dengan bermain *game online* dilingkungan sekolah secara berlebihan, guru BK menjelaskan di antaranya yaitu kurang peduli pada kegiatan belajar, menurunnya kesehatan fisik, kurangnya hubungan sosial dan kehilangan kontrol atas waktu. Siswa ketika bermain *game online* sering meninggalkan pelajaran dan memilih membolos ketika pelajaran berlangsung. Hasil yang didapat mengungkapkan bahwa disaat jam istirahat siswa lebih memilih untuk bermain *game online* dari pada menggunakan waktu istirahatnya. Hal ini diungkapkan oleh guru BK “disekolah siswa bermain *game online* salah satunya itu dikantin, dibelakang kelas, dan disaat proses pembelajaran berlangsung.”

Hal ini juga dijelaskan oleh Novrialdy (2019) yang menyebutkan bahwa kecanduan *game online* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk prestasi akademik dan kesehatan mental siswa. Faktor penyebab kecanduan meliputi stimulasi visual yang kuat, interaksi sosial dalam game, dan keinginan untuk mencapai pencapaian tertentu dalam game.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK bahwasanya sejak tahun 2022 SMA Negeri 1 Batang Kuis mempunyai peraturan baru dengan mengizinkan siswa membawa *handphone* dilingkungan sekolah, dikarenakan ada dukungan dari beberapa guru mata pelajaran yang memberikan materi pelajaran melalui *WhatsApp Group* yang telah dikordinasikan dengan siswa-siswi. Dalam hal ini banyaknya siswa yang menyalahgunakan *handphone* dilingkungan sekolah dengan bermain *game online*.

Dari temuan data hasil observasi peneliti di lingkungan SMA Negeri 1 Batang Kuis yang *pertama*, upaya guru BK salah satunya adalah melakukan pendekatan dan berkomunikasi dengan baik kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* agar siswa dapat mengatasi dari kecanduan tersebut, dan guru BK memberikan pemahaman dan pencegahan kepada siswa terhadap larangan bermain *game online* dilingkungan sekolah. *Kedua*, sikap guru BK terhadap siswa dalam mengawasi dan mengontrol perkembangan siswa dilingkungan sekolah, guru BK memiliki usaha penting dalam memperhatikan siswanya terlebih dalam perilaku kecanduan *game online*. *Ketiga*, pemberian layanan, guru BK memberikan layanan kepada siswa seperti layanan informasi terhadap dampak negatif dari kecanduan bermain *game online* pada diri siswa dengan melakukan konseling individu yang bertujuan untuk mengatasi siswa yang kecanduan *game online*. *Keempat*, jam khusus BK, guru BK memiliki jam khusus untuk memberikan layanan kepada siswa, yang dimana jam khusus ini dikakukan dua kali pertemuan didalam seminggu.

Kecanduan pada penggunaan *game online* merupakan suatu ketergantungan seseorang/individu secara berlebihan terhadap penggunaan *game online* (Abdi, 2020). Berdasarkan hasil wawancara kepada informan yang mengalami kecanduan *game online*, bahwa di saat seringnya bermain *game online* informan hanya menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* yang menyebabkan rendahnya pemahaman dalam pembelajaran, selalu lalai dalam mengerjakan kewajiban beribadah. Informan tidak bisa menjaga pola tidur yang baik, sering bergadang hingga larut malam, bahkan sanggup



tidak tidur akibat terlalu fokus dalam bermain *game online*. Hal ini juga di sampaikan oleh informan bahwa di saat seringnya bermain *game online* informan merasa bahwa kesehatan tubuh menjadi menurun yang di sebabkan karena tidak menjaga pola tidur yang baik, sering menghabiskan uang yang dikarenakan untuk membeli *voucher* internet, kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan di karenakan lebih memilih bermain *game online*.

Hal lain juga disampaikan informan bahwasanya dalam bermain *game online* mampu bersosialisasi dengan jarak jauh sesama pemain, bisa mengikuti turnamen yang mendapatkan hadiah serta uang tunai, dan disaat bermain *game online* informan menjadi lebih tenang dan dapat menghibur diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru wali kelas XII terkait siswa yang mengalami kecanduan *game online*, diketahui bahwa guru wali kelas mengadakan pertemuan dengan siswa untuk membahas permasalahan yang dialami siswa, sekaligus berkoordinasi dengan guru-guru mata pelajaran untuk mengetahui perkembangan akademik siswa tersebut. Dalam hal ini, guru wali kelas dibantu oleh guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling yang sesuai, serta merencanakan langkah-langkah yang dapat membantu siswa mengatasi kecanduan *game online* secara efektif.

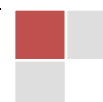
Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik *Self-Control* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Peran Guru BK dalam mengatasi kecanduan bermain *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis. Langkah pertama yang dilakukan guru BK dalam mengatasi kecanduan *game online* yaitu melakukan konseling individu kepada siswa yang bermain *game online*. Tujuan dari diadakannya layanan konseling individu untuk memberikan pemahaman kepada siswa agar dapat memahami dirinya untuk tidak bermain *game online* secara berlebihan.

Tohirin (2013) menyatakan bahwa tujuan konseling individu adalah agar konseli dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan sekitarnya, masalah yang dihadapinya, serta kekuatan dan kelemahannya, sehingga mampu mengatasi permasalahannya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli.

Pada penelitian ini bahwa peran bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* dengan melakukan pengontrolan diri terhadap siswa untuk bisa menggunakan *handphone* dengan memperhatikan batas waktu yang digunakan. Siswa dapat mengelola waktu mereka dengan baik sehingga dapat mencapai hasil maksimal. Terutama disaat waktu belajar, siswa fokus pada kegiatan belajar dan terlibat dalam aktivitas lain seperti olahraga dan mengikuti ekstrakurikuler, sehingga tidak selalu bermain *handphone*.

Teknik *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk memahami situasi dirinya dan lingkungan sekitarnya. Hal ini melibatkan keterampilan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku sesuai dengan keadaan yang dihadapi, sehingga kemampuan seseorang dapat berkontribusi dan bersosialisasi dengan baik serta mengelola informasi secara efektif (Ghufron, 2010). Kontrol diri mempunyai 3 aspek, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif (pikiran), kontrol pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil wawancara bahwa peran guru bimbingan dan konseling memberikan 3 cara untuk bisa merubah perilaku siswa, *Pertama*, kontrol perilaku yang dimana siswa harus merubah perilakunya agar tidak bermain *game online* dilingkungan sekolah dan disaat di jam pelajaran



berlangsung. *Kedua*, kontrol kognitif (pikiran) yang dimana siswa harus bisa mengelola informasi dari dampak seringnya bermain *game online*. *Ketiga*, kontrol pengambilan keputusan yang dimana siswa harus bisa mengambil keputusan agar tidak bermain *game online* dilingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Pentingnya menerapkan teknik *self-control* pada diri siswa untuk mengatasi kecanduan bermain *game online*, berdasarkan hasil wawancara dengan informan, disaat bermain *game online*, informan menemukan kesenangan dan tantangan dalam permainan tersebut. Salah satu strategi yang digunakan adalah dengan melakukan kontrol perilaku, seperti menggantikan waktu yang biasanya dihabiskan untuk bermain game dengan belajar, berolahraga, dan berkumpul dengan teman. Selain itu, informan juga menghindari penggunaan *handphone* saat berada di lingkungan sekolah. Dengan hal ini membantu informan untuk mengatur ulang pola pikir terkait *game online* yang bisa mengganggu konsentrasi saat belajar di sekolah. Informan juga mengambil keputusan untuk menetapkan batasan waktu yang jelas, seperti menetapkan waktu untuk belajar dan berinteraksi dengan teman-teman, sehingga dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan keinginan bermain *game online*. Dalam proses ini, informan mencari dukungan dari guru BK dan keluarga untuk membantu mempertahankan terhadap perubahan ini.

Faktor Pendukung Peranan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecanduan Game Online

Dalam mencapai kesuksesan pada proses peranan bimbingan dan konseling, ada tiga faktor pendukung yang berperan penting ketika membantu siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Diantaranya:

1. Orang tua/wali murid

Orang tua adalah hal yang terpenting bagaimana seseorang anak menjalani kehidupannya di luar sekolah, sehingga orang tua harus menunjukkan sikap tegas kepada anak terhadap apa yang mereka kerjakan selama di lingkungan tempat tinggal terutama pergaulan, orang tua juga harus membatasi anak untuk bermain *handphone*, dan orang tua harus mengontrol anak untuk selalu mengerjakan tugas sekolah.

2. Wali kelas

Permasalahan kecanduan *game online* pada siswa didukung oleh berbagai pihak dilingkungan sekolah, bukan hanya guru BK, tetapi juga wali kelas dan guru-guru mata pelajaran. Guru mata pelajaran dapat berperan dengan mengawasi siswa secara ketat selama proses belajar mengajar.

3. Guru BK

Guru bimbingan dan konseling yang berperan penting dalam mengatasi siswa yang bermasalah dilingkungan sekolah, terutama dalam mengatasi siswa yang bermain *game online*. Dengan melibatkan orang tua, wali kelas dan guru BK untuk bekerja sama dalam mendukung siswa-siswinya. Namun guru BK akan memberikan perhatian khusus kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, faktor pendukung guru BK dalam menangani siswa yang telah mengalami kecanduan *game online* antara lain: orang tua dan wali kelas. Semua pihak tersebut berperan penting bahwa dalam membantu guru BK dalam mengatasi kecanduan *game online*. Kemudian, permasalahan siswa yang kecanduan *game online* akan ditangani guru BK dengan cara melakukan pengawasan serta pengontrolan kepada siswa.



Faktor Penghambat Peranan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Namun ketika guru bimbingan dan konseling membantu dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa, ada faktor yang menjadi penghambat dalam peran bimbingan dan konseling diantaranya:

1. Adanya peraturan baru yang mengizinkan siswa membawa *handphone* dilingkungan sekolah, sehingga banyaknya siswa yang menyalahgunakan *handphone* salah satunya dengan bermain *game online*. Hilangnya kesadaran diri siswa untuk merubah pola pikir yang lebih positif untuk mengurangi bermain *game online*.
2. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti pergaulan teman sebaya, kurangnya perhatian dan pengontrolan orang tua terhadap anak ketika sedang berada dalam lingkungan rumah.

Berikut adalah tabel triangulasi sumber dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan siswa mengenai peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Batang Kuis:

Tabel 1.

Triangulasi Sumber Hasil Wawancara Terkait Kecanduan *Game Online*

No.	Aspek	Guru BK	Wali Kelas	Siswa
1.	Peran bimbingan dan konseling	Peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan <i>game online</i> pada siswa yaitu dengan memberikan kontribusi kepada siswa dengan melakukan pendekatan terhadap siswa yang mengalami kecanduan <i>game online</i> .	Bimbingan dan konseling suatu peran yang dapat membantu guru wali kelas dalam menangani siswa yang mengalami permasalahan secara individu.	Bimbingan dan konseling membantu siswa dalam mengatasi kecanduan <i>game online</i> agar dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri.
2.	Tahapan pelaksanaan layanan BK	Tahapan dalam pelaksanaan layanan BK yaitu guru memberikan layanan kepada siswa seperti layanan informasi terhadap dampak negatif dari seringnya bermain <i>game online</i> , dengan melakukan konseling individu	Guru wali kelas terlibat dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan memberikan motivasi terkait dampak negatif dari kecanduan <i>game online</i> kepada siswa.	Siswa mengikuti tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa agar dapat memahami dirinya dan merubah perilakunya untuk tidak bermain

		kepada siswa agar dapat memahami dirinya untuk tidak bermain <i>game online</i> secara berlebihan.			<i>game online</i> secara berlebihan.
3.	Penerapan teknik <i>self-control</i>	Guru BK Memberikan tiga penerapan dari teknik <i>self-control</i> , yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol pengambilan keputusan.	Guru wali kelas berperan dalam mendukung program bimbingan dan konseling dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya pengendalian diri kepada siswa.	Siswa mampu menerapkan teknik <i>self-control</i> pada dirinya, seperti dapat mengelola waktu belajar, mengatur ulang pola pikir terhadap kecanduan bermain <i>game online</i> , dan siswa dapat mengambil keputusan untuk menetapkan waktu ketika bermain <i>game online</i> .	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan *game online*. Hal ini dapat diketahui dari hasil gambaran triangulasi sumber yang telah disajikan, guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam mengatasinya, dengan melakukan pendekatan kepada siswa agar dapat memberikan layanan secara optimal. Layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melakukan layanan konseling individu. Layanan konseling individu diberikan kepada siswa diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa, hingga nantinya disekolah siswa dapat belajar dengan tenang dan secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi belajarnya disekolah (Husni, 2017).

Menangani masalah kecanduan *game online* pada peserta didik agar tidak berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya mengurangi tingkat kecanduan *game online* (Ferdian, 2021). Dalam penelitian ini, penerapan teknik *self-control* merupakan salah satu hal yang dapat membantu siswa dalam mengendalikan keinginan dalam bermain *game online*, siswa dapat mengelola waktu belajar, mengatur ulang pola pikir terhadap kecanduan bermain *game online*, serta dapat mengambil keputusan untuk menetapkan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa peranan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan bermain *game online* dilingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peranan bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman kepada siswa yang kecanduan pada *game*



online dan guru BK melakukan konseling individu kepada siswa yang bermain *game online*. Dalam menerapkan teknik *self-control* pada siswa yang kecanduan *game online* guru BK dapat melakukan dengan pengontrolan diri terhadap siswa, pengawasan terhadap perkembangan diri dan peningkatan terhadap pembelajaran di lingkungan sekolah. Dengan hal ini, siswa dapat mengontrol dan mengarahkan diri untuk dapat mengatur waktu ketika bermain *game online*. Guru BK menerapkan tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif (pikiran), dan kontrol pengambilan keputusan. Faktor pendukung dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa yang pertama yaitu harus ada pengawasan dari orang tua/lingkungan keluarga, yang kedua wali kelas untuk mengawasi siswa di lingkungan kelas dan ketiga peran penting guru BK dalam memberikan pelayanan konseling secara optimal. Faktor penghambat dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa yaitu adanya peraturan baru yang mengizinkan siswa untuk membawa *handphone* ke sekolah sehingga siswa menyalahgunakan dengan bermain *game online* dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance*, 17(02), 9-20.
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1), 28-40
- Amaliawati, F., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan teknik self control untuk mengurangi kecanduan bermain gadget pada siswa SMP Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1(1), 1-17.
- Anuryatin, P.A. S., & Purwoko, B. (2016). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI Smk Negeri 1 Driyorejo. *Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 22-37
- Batubara, A., & Dina, R. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa kelas XI di SMK Swakarya Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 67-73.
- Fakhrozi, M. I., Wahyumiani, N & Nurkholidah, E. (2023). Peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama. *JPG: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 8(1), 130-136.
- Fazillah, P., Fadhil, T & Fitri, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 1(2), 14-21.
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). Implementasi teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 6-12.
- Fitri, E. Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(3), 211-219
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Husni, M. (2017). Layanan konseling individual remaja; pendekatan behaviorisme. Al-Ibrah: *Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, 2(2), 55-78.
- Krismawan, D., Qoni'ah Nur Wijayani, S. I., & Ikom, M. (2023). Analisis mobile legends dibalik layar dunia maya (kecandua dalam merubah pola interaksi sosial masyarakat). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1)
- Laily, F. R., & Sulistiyowati, E. (2019). Mereduksi kecanduan game online melalui



- layanan konseling dengan teknik kontrak perilaku pada siswa XI RPL SMK Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019. HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 36(1), 16-20
- Mamik. (2016). Metode Kualitatif. Sidoarjo: Zivatama Publisher
- Matthew B. Miles & A. Michael Huberman. (2014). Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 154-160
- Ningrum, E. P., & Cahyono, R. (2022). Hubungan Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online pada Remaja Akhir. BRPKM : Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2(1), 694-703
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. Buletin psikologi, 27(2), 148-158
- Saba, D. D. (2024). Penting peran guru dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa di sekolah. JBK Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 9-11.
- Siregar, A. (2019). Struktur kepribadian menurut Ibn Miskawaih dan implikasinya pada layanan konseling dan terapi islam. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 8(1).

