

EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

RISYE AMALIA
NPM: 1611080366

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK
DI SMK NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

RISYE AMALIA
NPM. 1611080366

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, MA.Ed.D

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1443 / 2021

ABSTRAK

Game online sedang populer dikalangan masyarakat, baik dari anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* juga mudah dijumpai dan banyak sekali jenis permainannya, ada yang bersifat petualangan, berburu, pertarungan dan lain sebagainya. Bermain *game online* memiliki dampak positif maupun negatifnya. Sisi positif yang dapat diambil dari bermain game yaitu dapat mengenal lebih banyak teman meskipun dalam dunia maya, dapat menguasai Bahasa asing dengan otodidak, mahir dalam mengoperasikan computer. Namun terlalu seringnya bermain *game online* menimbulkan dampak negative, yaitu seperti berbohong, boros secara financial, membolos, tidak adanya konsentrasi dalam belajar, sering begadang, memiliki sifat agresif verbal dan lain sebagainya.

Penelitian ini dengan tujuan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* dengan melakukan konseling individu menggunakan Teknik *self control* pada peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *eksperiment single subjeck research* (SSR) dengan desain penelitian A-B atau *baseline*-intervensi. Populasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu 15 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online*, sample penelitiannya yang peneliti gunakan adalah satu orang subjek yaitu dengan permasalahan kebiasaannya bermain *game online* dengan durasi lebih dari 3 jam dalam sehari. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, catatan durasi dan dokumentasi. Hasil analisis data statistic pada fase *baseline* dan intervensi yaitu sebesar 16,6%, hasil tersebut dapat dilihat dari hasil overlap kebiasaan subjek bermain *game online*. artinya dalam penelitian ini Teknik *self control* efektif untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada peserta didik.



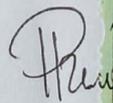
PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 08 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Risy Amalia)



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul : EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN ONLINE
GAME PADA PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 7
BANDAR LAMPUNG**

Nama : Risye Amalia

NPM : 1611080366

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang
munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.197604272007011015

Iip Sygiharta, M.Si

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

**Skripsi dengan judul : EKSPERIMENTASI KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN ONLINE GAME
PADA PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 7 BANDAR
LAMPUNG. Disusun oleh Risyeh Amalia NPM: 1611080366,
Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah
dimunaqosyahkan pada Hari/Tanggal: Senin/03 Mei 2021**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Penguji : Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Andi Thahir, M.A., Ed.D (.....)

Penguji Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002**



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”¹ Q.S {Ar-Ra’d (13) : 11}



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan* (CP Toha Putra: Semarang) 1993

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus dengan segala rasa syukur, skripsi ini akan ku persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya yang tercinta, terimakasih kepada Bapak Bustomi A. Bahri dan Ibu Meriati yang telah menyayangi, mendidik dan membiayaiku selama menuntut ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kakak kandungku Ridho Al-Amin dan Richie Prasetya serta adik kandungku Ria Aulia Innayah terimakasih banyak atas kasih sayang yang tulus, perhatian serta dukungan dari kalian dan selalu mendoakan keberhasilanku tanpa meminta balas jasa.
3. Kepada Almamaterku tercinta yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Risye Amalia, dan biasa dipanggil dengan sapaan Risye. Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, tepatnya pada tanggal 20 April 1998, anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Bustomi A. Bahri dan Ibu Meriati.

Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Aisyiyah Enggal Bandar Lampung pada tahun 2003, kemudian melanjutkan Pendidikan di SDN 1 Rawa Laut Bandar Lampung pada tahun 2004 hingga lulus tahun 2010, kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah yaitu di SMPN 17 Bandar Lampung pada tahun 2010 hingga lulus tahun 2013, kemudian melanjutkan di SMAN 1 Bandar Lampung pada tahun 2013 hingga lulus tahun 2016, dan pada tanggal 2016 penulis melanjutkan Pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 melalui jalur UM-PTKIN Tahun Akademik 2016/2017. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukamaju Kecamatan Ulubelu, Kabupaten Tanggamus Lampung selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 13 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Segala Puji Bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat, taufik serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling. Sholawat serta salam telah tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih kepada kedua orangtua serta keluarga penulis yang telah mendoakan dan mengorbankan segala sesuatu selama penulis menimba ilmu. Serta dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah menerima banyak masukan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, rasa hormat dan terimakasih penulis sampaikan kepada ;

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan serta masukan kepada seluruh mahasiswanya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan bantuannya selama penulis menuntut ilmu.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
4. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta mengajarkan segala ilmu dan memberikan motivasi selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
7. Seluruh teman-teman seperjuanganku BK G Angkatan 2016 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, Teman-teman KKN Angkatan 2016 yang telah bertukar pikiran, memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan kalian yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sadar bahwa skripsi ini banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis masih membutuhkan masukan dan saran-saran dari kalian. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Aamiin Ya Robbal' alamin

Bandar lampung, 21 Februari 2021
Penulis

Risye Amalia

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Penelitian Relevan	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individual.....	10
1. Pengertian Konseling Individual	10
2. Asas Dalam Konseling Individu.....	11
3. Pentingnya Konseling Individu.....	12
4. Teknik Konseling Individu.....	12
5. Tujuan Konseling Individu.....	13
6. Langkah-langkah Konseling Individu	13
B. Teknik <i>Self control</i>	14
1. Pengertian <i>Self control</i> / Kontrol Diri	14
2. Jenis dan Aspek <i>Self control</i> /Kontrol Diri	15
3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	16
4. Tahap-tahap Pengendalian Diri	16
5. Prinsip-prinsip Dalam Pengendalian Diri.....	16
6. Langkah-langkah Dalam Melakukan Strategi <i>Self control</i>	16
C. Kebiasaan bermain <i>Game</i> online1	6
1. Pengertian <i>Game online</i>	16
2. Pengertian Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	18
3. Indikator Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	18
4. Ciri-ciri Anak Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	19
5. Dampak Positif dan Negatif Bermain <i>Game online</i>	20
D. Hipotesis	21
E.	

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu penelitian	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian	25
B. Metode dan Rancangan Penelitian.....	25
C. Subjek Penelian.....	25
D. Peran dan Posisi Penelitian	25
E. Tahapan Intervensi Tindakan.....	26
F. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan.....	26
G. Instrument Pengumpulan Data.....	27
1. Definisi Operasional.....	27
2. Instrument Penelitian.....	27
H. Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Observasi.....	28
2. Wawancara	28
3. Dokumentasi.....	28
I. Analisis Data.....	28
1. Analisi Dalam Kondisi	29
2. Analisis Antar Kondisi	29
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	30
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	30
2. Deskripsi Data <i>Baseline</i>	30
3. Deskripsi Data Intervensi	31
B. Analisis Data.....	33
1. Analisis Dalam Kondisi	35
2. Analisis Antar Kondisi	36
C. Pembahasan Penelitian	37
D. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Kebiasaan Bermain Game Pada Peserta Didik	3
2. Instrumen Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	28
3. Data <i>Baseline</i> Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	31
4. Hasil Data Intervensi	32
5. Perbandingan Data <i>Baseline</i> Dan Intervensi Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	34
6. Data Hasil Analisis Dalam Kondisi Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	35
7. Hasil Analisis Antar Kondisi	37



Daftar Grafik

Halaman

1. Data Kondisi <i>Baseline</i> Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	31
2. Hasil Data Intervensi Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	32
3. Panjang Perbandingan Data <i>Baseline</i> Dan Intervensi Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	34



DAFTAR LAMPIRAN

1. RPL
2. Instrumen Kebiasaan Bermain Game Online
3. Diagram Penelitian
4. Kepuasan Konseli
5. Surat Persetujuan Orangtua
6. Surat Balasan Penelitian
7. Absensi
8. Surat keterangan hasil turmitinn
9. Dokumentasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Game online sangat cepat berkembang pada akhir-akhir ini. Semakin lama semakin lebih menyenangkan, termasuk dari tampilannya, gaya bermain, grafis game, resolusi gambar, dan lain sebagainya. Berbagai jenis permainan yang ada seperti perang, petualangan, strategi, pertarungan dan masih banyak lagi jenis game lainnya yang menarik untuk dimainkan.²

Untuk mendapatkan *game online* tersebut sangat mudah, yaitu dapat diakses melalui sambungan internet dengan cara *download* di salah satu aplikasi seperti *playstore* atau aplikasi *game center* lainnya. Semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga orangtua menyukai *game online*, sering kali mereka melakukannya ditengah-tengah kesibukan atau menjadikan game sebagai salah satu dari hoby mereka.

Banyaknya *fitur-fitur* yang menarik di dalam *game online* membuat pemain merasa tertantang untuk mencapai nilai tertinggi dan merasa senang sehingga mendapat kepuasan secara psikologis, sehingga peserta didik yang menikmati permainan tersebut sampai lupa waktu dan lupa akan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar. Seringnya terjadi fenomena bermain *game online* secara berlebihan yaitu pada peserta didik ataupun mahasiswa. Kurangnya pengawasan maupun perhatian dari orangtua yang menyebabkan peserta didik memiliki waktu yang tidak terbatas untuk bermain game, sehingga hal tersebut menjadi kesempatan peserta didik dengan bermain sesuka hatinya.³

Kebiasaan bermain *game online* sangat tidak dianjurkan bagi peserta didik, selain tidak dapat bertanggung jawab sebagai seorang pelajar, dengan adanya kebiasaan bermain online game juga banyaknya dampak *negative*, seperti memiliki pola tidur dan makan yang tidak teratur, lalai dalam mengerjakan tugas sekolah sehingga tidak tepat waktu dalam pengerjaannya, kurangnya kedekatan antara anak dan orangtua seperti jarang komunikasi karena lebih banyak waktu yang diluangkan untuk bermain game daripada berkumpul dengan keluarga. Akan tetapi, selain adanya dampak negatif bermain *game online* juga memiliki dampak positif bagi pemainnya yaitu mendapatkan teman baru dan memiliki pergaulan yang lebih luas dalam dunia maya, mendapatkan pembelajaran bahasa asing secara tidak langsung, serta dapat menjadikan *game online* suatu profesi yang dapat menghasilkan uang.⁴

² Gek Diah Desi Sentana et al., "The Impact Of Online Game On The Children's Character Change", *Jurnal Penjaminan Mutu*, Vol. 5 No. 2 (2019), <https://doi.org/10.25078/jpm.v5i2.1088>.

³ Wieke Fauziawati, "Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain *Game online* Melalui Teknik Diskusi Kelompok", Vol. 4 No. 2 (2015), hal. 115–23,.

⁴ Satria Sagara dan Achmad Mujab Masykur, "Gambaran Online Gamer", *Empati*, Vol. 7 No. 2 (2018), h.. 418–24,.

Dalam merubah keadaan individu membutuhkan kesadaran dari individu itu sendiri serta adanya dukungan dari orang terdekat, seperti orang tua. Dalam lingkup sekolah, seluruh guru merupakan orang tua bagi peserta didik, yang memiliki peran sebagai pembimbing peserta didik apabila memiliki hambatan dalam perkembangannya. Selain itu *American School Counselor Association* (ASCA) menetapkan kinerja konselor yang diantaranya berisikan; 1) Memahami diri siswa; 2) Merencanakan pengembangan dan pendidikan siswa; dan lainnya.⁵

Penelitian sebelumnya yaitu yang diteliti oleh Linda Setiawati dkk, menunjukkan bahwa banyaknya peserta didik yang bermain *game online*. Dalam penelitian ini peserta didik memainkan game nya selama 3-4 jam dalam sehari dan tidak dapat membagi waktunya. Sehingga peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain online secara berlebihan akan membuat dirinya menjadi kecanduan. Peserta didik yang cenderung memiliki kebiasaan bermain *game online* memiliki sifat yang emosional yang berdampak pada dirinya sendiri maupun orang-orang disekitarnya.⁶

Telah disebutkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, dari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, beliau bersabda :

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

Artinya : “ Diantara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat” (HR. Tirmizi)

Hadis ini memiliki makna bahwa diantara islam, seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baik berupa perkataan maupun perbuatan. Tanda baik seorang muslim adalah melakukan setiap kewajiban.

Maksud dari uraian hadis diatas adalah bahwa setiap seseorang muslim melakukan kegiatan-kegiatan yang baik dan bermanfaat serta meninggalkan kegiatan yang tidak bermanfaat.

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda :

الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ (رواه البخاري)

Artinya : “Seorang muslim (yang baik) adalah yang kaum muslimin selamat dari keburukan lisan dan tangannya” (HR. Bukhori dan Muslim)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang muslim (orang Islam yang sebenarnya), mereka tidak akan merugikan orang lain baik dengan tangan maupun lidahnya. Seperti halnya dalam kebiasaan bermain online game, kemunculan sikap agresif fisik maupun verbal sering terjadi, terutama pada kaum pelajar yang memiliki emosional tidak stabil. Kasus tersebut sering sekali dijumpai yang diawali dengan melontarkan kata-kata kasar pada lawan mainnya yang menyebabkan ketersinggungan sehingga timbulnya perkelahian antar *gamers*.

Menurut Fidyah Hariani dkk dalam penelitiannya di Desa Tanjung Alam bahwa kebiasaan bermain *game online* yaitu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dari orangtua mengenai perkembangan teknologi serta dampak negatif bermain *game online* secara berlebihan pada remaja sehingga mereka kurang memperdulikan kebiasaan

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Adi Mahasatya, 2004), h. 99.

⁶ Linda Setiawati et al., “Student of the Online Game Addiction and Conditions of Psychological in Sma Tri Bhakti”, *Jom Fkip*, Vol. 5 No. 1 (2018), hal. 1–15..

anaknya ketika sedang bermain *game online* yang sering mengabaikan aktivitas lainnya seperti mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah lainnya.⁷

Adapun dengan adanya permasalahan diatas, berdasarkan hasil dokumentasi guru BK di SMK Negeri 7 Bandar Lampung terdapat 15 orang yang memiliki kebiasaan bermain *game online* yang memiliki dampak buruk yaitu berbicara dengan kata-kata yang kasar terhadap lawan mainnya, menunda pekerjaan, begadang, prestasi belajar menurun dan sering berbohong berikut adalah data peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* :

Tabel 1
Data Kebiasaan Bermain Game Pada Peserta Didik

No	Diagnosa	Jumlah
1	Kebiasaan bermain <i>game online</i> di sekolah yang tidak terkontrol	5 peserta didik
2	Kebiasaan bermain <i>game online</i> di sekolah yang masih terkontrol	10 peserta didik

Sumber data: Hasil Dokumentasi Guru BK

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa terdapat 5 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* di sekolah yang tidak terkontrol, maksudnya adalah peserta didik tersebut tidak dapat mengontrol dirinya dalam bermain game sehingga durasi yang dimainkan terlalu lama dan kegiatan tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Serta terdapat 10 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* masih terkontrol atau dapat mengendalikan dirinya dan waktu yang digunakan untuk bermain hanya pada waktu senggang saja. Dari hasil data tersebut, guru BK merekomendasikan bahwa dari 15 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain game, terdapat salah satu peserta didik yang terlalu sering bermain game online dan terbiasa memainkannya dengan durasi waktu lebih dari 3 jam dalam sehari sehingga meresahkan orangtua dan menimbulkan perilaku-perilaku akibat bermain game online, seperti memiliki sifat agresifitasnya tinggi, begadang, menunda tugas sekolah, serta prestasi belajar menurun yaitu RF. Informasi tersebut didapat dari hasil dokumentasi guru BK bahwa sering sekali RF dipergoki guru BK dan Guru lainnya sedang bermain game saat di kelas maupun di lingkungan sekolah dengan melontarkan kata-kata yang kasar kepada teman-temannya pada saat bermain *game online* ataupun diluar permainan. Selain itu juga, orangtua RF telah mengatakan kepada guru BK bahwa kebiasaan RF sampai terbawa ke rumah yaitu sering sekali melontarkan kata kasar saat bermain game dengan teman-temannya maupun diluar permainan. Jika RF di rumah dapat menghabiskan waktu bermain game nya 3 sampai 7 jam dalam sehari hingga larut malam.

Berikut adalah hasil wawancara peneliti dan guru BK :

“....Saya dan Guru-guru lainnya sering sekali mendengar RF berbicara kata-kata kasar kepada teman-temannya seperti menyebutkan alat kelamin, babi, anjing dan kata kasar lainnya. Sering sekali kami menegur dan membawanya ke ruang BK tetapi anak itu tidak ada kapok nya. Saya juga sudah memanggil orangtuanya ke sekolah tapi tetap saja sikap dia seperti itu kepada teman-temannya. Bahkan kata orangtuanya RF juga seperti itu di rumahnya.”

⁷ Fidya Hariani et al., “Tingkat Pendidikan Orang Tua: Antar Motivasi Belajar dan Kebiasaan Bermain *Game online*”, Vol. 3 No. 1 (2020), hal. 71–90,.

Dengan adanya hasil dokumentasi guru BK, dikarenakan situasi pembelajaran di Sekolah *daring*, oleh sebab itu peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan guru BK melakukan *home visit* ke rumah RF untuk meminta izin melakukan penelitian dan melakukan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self control* kepada RF. Setelah peneliti menemui orangtua RF dan RF mereka sangat menyambut peneliti dengan ramah dan baik. Sebelumnya disana peneliti melakukan wawancara kepada orangtua RF terutama kepada Ibu RF. Berikut adalah hasil wawancara peneliti dan Ibu RF.

“...Kegiatan RF dirumah itu main game terus, selama sekolah daring ini kan jarang bertatap muka dengan gurunya, hanya diberikan tugas saja melalui grup whatsapp, RF itu tidak langsung mengerjakan tetapi bermain game mobile legend sampai 2 jam-an atau bahkan lebih, mengerjakan tugasnya setelah bermain game atau bahkan malam hari baru mengerjakan tugas.”

Selain itu Ibu RF juga mengatakan bahwa banyak perilaku yang muncul akibat RF terlalu sering memainkan gamenya, yaitu melontarkan kata-kata kasar saat bermain *game online*, tidur larut malam atau *begadang*. Menunda PR, serta menunda pekerjaan lainnya berikut hasil wawancara peneliti dan Ibu RF :

“...Kalo sedang maen game pokoknya lupa dengan semuanya, tugas dari sekolahnya pun tidak dikerjakan, maen game sampai larut malam kadang sampe subuh dan Saya sering mendengar RF jika sedang bermain game dengan teman-temannya berbicara melontarkan kata-kata kasar. Saya sering sekali memarahinya tetapi tidak masuk ke kuping RF. Selain disaat sedang bermain game, ketika bertemu dengan teman-temannya langsung pun RF sering berkata kasar, bahkan pernah berbicara dengan adiknya menggunakan kata kasar seperti “anjing”. Saya pukul mulut dia, saya kesal sekali dengan anak itu...”

Berdasarkan hasil wawancara diatas antara peneliti dengan guru BK dan orangtua RF dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game dengan durasi yang cukup lama akan menyebabkan peserta didik memiliki perilaku-perilaku negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan juga meresahkan orang lain. Hal tersebut diperkuat oleh adanya penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Amelia Andrita dkk, bahwa adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada peserta didik di SMA N 2 Ratahan, yaitu terdapat 78 peserta didik yang diteliti sebagian besar yang memiliki kecanduan *game online* tidak terkontrol dan menimbulkan perilaku agresif.⁸

Ferdinan Wowiling menyebutkan pada penelitiannya, bahwa bermain online game dikatakan normal yaitu dengan durasi kurang atau sama dengan dari 3 jam, dan bermain *game online* dikatakan berlebihan dengan durasi lebih dari 3 jam.⁹

Dalam mengantisipasi adanya efek buruk yang akan terjadi pada peserta didik akibat kebiasaan bermain online game yaitu dibutuhkannya bimbingan dari sekolah dan terutama dari orangtua peserta didik itu sendiri. Adanya bimbingan dan pengawasan dari orangtua akan meminimalkan peserta didik mengalami kecanduan *game online*. Untuk mengatasi dampak negatif dari kebiasaan bermain *game online* yang mengakibatkan kecanduan diperlukan bimbingan dan konseling dari sekolah.

⁸ Amelia Andrita et al., “Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan”, *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan*, Vol. 7 No. 1 (2019).

⁹ Ferdinand Wowiling, “Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain *Game online* Pada Remaja di Manado”, n.d.

Bimbingan dan konseling tersebut menggunakan fungsi pemahaman, pengentasan, pencegahan dan pengawasan yang dilakukan oleh Guru BK dan personil sekolah.¹⁰

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

مَمْنٌ مَوْلُودٌ إِلَّا يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ (رواه البخاري)

Artinya : “Tiada seorangpun yang dilahirkan kecuali dilahirkan pada fitrah (Islam) nya. Kedua orangtuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi. (H.R al-Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa orangtua sangat menentukan sholeh atau tidaknya anak. Sebab pada dasarnya setiap anak berada pada fitrah Islam dan Imanya. Kemudian mulailah ada pengaruh-pengaruh dari luar dan akan menjadikan anak memiliki perilaku sesuai dengan pengaruh dari lingkungan mereka.

Oleh sebab itu hadis diatas telah menjelaskan bahwa peran orangtua sangat penting bagi perkembangan anak. Pola asuh orangtua yang baik akan menjadikan anak dengan perilaku yang baik dan pengawasan orangtua juga akan meminimalkan perilaku anak yang terpengaruh dari lingkungannya.

Dalam penelitian ini hanya satu peserta didik yang akan diteliti sesuai dengan rekomendasi guru BK di sekolah dan persetujuan dari orangtua, yaitu RF yang berusia 17 tahun di SMK Negeri 7 Bandar Lampung. RF bermain *game online* sejak kelas VIII SMP, awalnya RF bermain di warung internet (warnet) Bersama teman-temannya, saat RF duduk di kelas IX RF mulai mengenal *game online* seperti *Mobile Legend, Free Fire, COC, PUB-G* dan game center lainnya. Disaat bermain game orangtua RF sering mendengar RF berkata kasar dengan teman *game onlinenya* sampai terbawa pada dunia nyata. Bukan hanya itu saja, RF juga sering begadang karena bermain game yang menyebabkan RF sering bangun kesiangin sehingga tidak mengikuti *daring* di jam pertama, RF juga sering tidak mengerjakan tugas, pola makan tidak teratur, dan sering menunda pekerjaan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik *Self control* untuk mengatasi permasalahan pada RF. *Self control* berkaitan pada bagaimana peserta didik dapat mengontrol emosionalnya serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. *Self control* adalah kemampuan individu untuk membimbing dan mengendalikan tingkahnya sendiri, menekan dan menahan tingkah laku yang implusif. *Self control* juga sebagai proses yang melibatkan kebiasaan dan perubahan suasana hati, menolak sebuah godaan untuk mencapai sebuah tujuan.¹¹

Oleh sebab itu, dari uraian diatas penulis sebagai mahasiswi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sangat peduli dengan Pendidikan peserta didik sekaligus membantu peserta didik untuk mengurangi kebiasaannya dalam bermain *game online* yang menyebabkan peserta didik memiliki perilaku negative akibat dari dampak negatif bermain game online. Dengan demikian memberikan judul pada penelitian ini yaitu “Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online*” pada peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung.

¹⁰ Sri Wahyuni Adiningtyas, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online*”, *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 28-40, <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>.

¹¹ Chaplin J.P, *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K). (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,2006) h. 147

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat 5 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* yang tidak dapat mengontrol dirinya dan waktu yang digunakan untuk bermain game online di SMK Negeri 7 Bandar Lampung.
2. Terdapat 10 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* yang masih terkontrol.
3. Terdapat 1 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan durasi lebih dari 3 sampai 7 jam dalam sehari dan menimbulkan perilaku agresifitas verbal, sering menunda PR, begadang dan menunda pekerjaan lainnya.

C. Batasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu peneliti hanya fokus pada satu subjek penelitian yang memiliki kebiasaan bermain online game dengan durasi 3 sampai 7 jam sehari. Oleh karena itu penelitin ini peneliti beri judul “Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya yaitu :

1. Apakah Teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu : “ Untuk Mengetahui Pengaruh Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game online* Pada Peserta Didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung”

F. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat yaitu :

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini peneliti mengharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dan ilmu serta dapat memberikan wawasan dan sumbangan ilmu baru bagi para peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling pendidikan khususnya bagi para konselor sekolah untuk menangani kebiasaan bermain *online game* peserta didik di sekolah, dan dapat memberikan pengayaan teori khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan bermain *online game*.

b. Secara Praktis

1) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan referensi dan informasi mengenai konseling individu dengan teknik *Self control* untuk mengurangi kebiasaan bermain online game pada peserta didik.

2) Bagi guru di sekolah

Penelitian ini dapat memberikan referensi dan informasi untuk memberikan penanganan dalam kebiasaan bermain online game di sekolah pada peserta didik.

3) Bagi orang tua

Penelitian ini dapat membantu orang tua dalam mengatasi permasalahan anaknya dalam kebiasaan bermain *online game* di rumah maupun di sekolah.

G. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini yaitu :

1. Kecanduan *Game online* adalah kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online* dari waktu ke waktu terjadi peningkatan frekuensi dan durasi bermain. Kecanduan terhadap *game online* menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi saat pelajaran, malas belajar, mengabaikan interaksi sosial dan prestasi akademik menurun. Kondisi ini yang terjadi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling individu melalui teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan jumlah subyek tiga orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan Single Subject Design dengan menggunakan desain A-B. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada perubahan skor perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi bermain *game online* pada fase *baseline* dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek I positif, subyek R positif dan subyek Y juga positif. Level perubahannya menunjukkan pada subyek I membaik (+), pada subyek R membaik (+), dan subyek Y juga membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku kecanduan *game online* pada subyek I 14.28%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Persentase overlap durasi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 21%. Persentase overlap frekuensi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecanduan *game online* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *self control*. Dengan demikian H₀ ditolak H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.¹²
2. Penelitian Meyza (2017) Rahmawati Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul penelitian “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ke efektifan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dan memberikan informasi dampak negative dengan menggunakan pendekatan dan teknik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 81 peserta didik, yang terdiri dari 41 kelas eksperimen dan 40 kelas control dengan rentan tingkat penggunaan tinggi, rendah, sedang sangat rendah. Hasil penelitian ini dengan perhitungan rata-rata skor menunjukkan bahwa dampak penggunaan

¹² Agus Sholika, P. U. T. R. I. "Penerapan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Siswa Kelas XI Smk Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA* 6, no. 2 (2016)

online game secara berlebihan peserta didik mengalami penurunan.¹³

3. Penelitian Amelia Andrita Alike Rondo dkk dengan judul penelitian “ Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Siswa di SMA 2 Ratahan” penelitian ini menggunakan metode desain penelitian *cross-sectional*. Hasil dari penelitian ini, didapatkan dari 78 Siswa yang diteliti sebagian besar memiliki kecanduan game online yang tidak terkontrol (76,9%) dan berperilaku agresif (57,7%), dengan menggunakan uji chi-square pada tingkat kemaknaan 95%, didapat bahwa nilai p-value adalah 0,035 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara Kecanduan *Game online* Perilaku Agresif pada siswa di SMA N 2 Ratahan.¹⁴
4. Penelitian Riza Dwi Astuti Pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul penelitian “Efektivitas Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Adiksi Pada Peserta didik Kelas VIII di MTs N 1 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self control* dapat mengurangi penggunaan *online game* secara berlebih. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quasi Eksperiment Design*, yaitu bentuk desain pengembangan dari *true eksperimental design* jenis yang digunakan yaitu *Non-equivalent control grup design*. Hasil penelitian ini sesuai dengan perhitungan rata-rata menunjukkan penurunan yaitu 33,8 dan 50,4. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi penggunaan *online game* bisa dijalankan dengan berhasil dan efektif.¹⁵
5. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *Single Subjek Research* (SSR) dengan design A-B (*baseline-intervensi*). Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu subjek penelitian dengan melakukan konseling Individu menggunakan Teknik *Self control*. Selain itu juga perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan lokasi penelitian, penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Bandar Lampung. Pada penelitian sebelumnya melihat keefektifan Teknik *self control* untuk mengurangi penggunaan *online game* dan juga mengurangi tingkat adiksi penggunaan *online game* pada peserta didik, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada peserta didik.

¹³ Meyza Rahmawati, “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017

¹⁴ Amelia Andrita et al., “Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan”, *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan*, Vol. 7 No. 1 (2019).

¹⁵ Riza Dwi Astuti, “Efektifitas Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Pada Peserta didik Kelas VIII di MTs N 1 Bandar Lampung”, Skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2019

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian Konseling Individual**

Ada beberapa jenis layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam bimbingan dan konseling, salah satunya yaitu konseling individual. Istilah konseling secara etimologis berasal dari bahasa latin “consilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan.”¹⁶ Namun secara historis asal mula pengertian konseling adalah sebagai pemberian nasihat, seperti penasihat perkawinan, penasihat hukum, dan penasihat camping anak-anak pramuka.

Menurut Milton E. Hahn konseling adalah proses hubungan yang terjadi antara satu orang dengan orang yang lain yang memiliki masalah yang tidak dapat diatasinya, dibantu oleh petugas professional yang telah memperoleh latihan serta pengalaman untuk memecahkan permasalahannya.¹⁷ Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara langsung dengan tatap muka antara dua orang, dimana konselor telah memiliki kemampuan khusus yang dimilikinya.¹⁸

Sedangkan menurut Maclean konseling adalah proses interaksi yang dilakukan secara langsung dengan bertatap muka antara seorang individu yang memiliki permasalahan yang tidak dapat diatasi sendiri dengan seorang konselor professional yang memiliki pengalaman dan terlatih dalam membantu memecahkan permasalahan orang lain.¹⁹ Berdasarkan pendapat para ahli yang telah di uraikan diatas bahwa konseling individu adalah suatu proses layanan individu yang memberikan bantuan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kehidupan pribadinya yang tidak dapat diatasi dengan sendirinya dengan bantuan konselor professional atau guru BK sekolah yang telah berpengalaman dalam membantu memecahkan permasalahan yang dilakukan tatap muka secara langsung. Proses itu dilakukan secara bertahap hingga permasalahan yang dihadapi terentaskan dan peserta didik mampu memilih jalan keluarnya sendiri tanpa ada suatu paksaan apapun oleh konselor sekolah.

¹⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Adi Mahasatya, 2004), h. 99.

¹⁷ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 17.

¹⁸ *Ibid.* h.101

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 100

Dengan adanya layanan konseling individual di sekolah, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan pribadi maupun yang ada di lingkungan sekolah hingga peserta didik dapat terbantu dan belajar dengan tenang yang secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik.²⁰

2. Asas Dalam Konseling Individu

Dalam proses pelaksanaan layanan konseling individu, terdapat beberapa asas-asas yang harus diterapkan dalam pelaksanaan konseling. Penerapan itu dilakukan oleh kedua belah pihak, apabila asas-asas tersebut dilakukan dan diselenggarakan dengan baik diharapkan proses layanan konseling individu dapat mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Asas-asas tersebut yaitu:

a. Etika dasar konseling

Etika dalam konseling yang telah dikemukakan oleh Manthei, Small, dan Munro yang diterjemahkan oleh Prayitno, yaitu asas kesukarelaan, kerahasiaan, dan keputusan diambil oleh konseli.²¹ Asas kerahasiaan sudah tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang sangat intens mampu membongkar isi pribadi antara satu sama lain yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi konseli yang memiliki permasalahan. Untuk itu asas kerahasiaan sangat penting dalam proses layanan konseling dan menjadi jaminannya. Seluruh rahasia konseli yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh oleh konselor untuk melindunginya. Membuat konseli merasa yakin dengan adanya perlindungan tersebut akan menjadi jaminan untuk suksesnya proses layanan tersebut.

b. Kesukarelaan dan Keterbukaan

Dalam proses layanan konseling individual, kesukarelaan penuh dari konseli bersama konselor sekolah menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi konseli. Dengan demikian kesukarelaan dan kerahasiaan menjadi faktor utama yang mengantarkan konseli ke arena proses layanan konseling individu karena asas kerahasiaan dan kesukarelaan akan menghasilkan konseli menjadi terbuka.

Pada awal pertemuan konseli bersama konselor dalam pelaksanaan layanan konseling individu sudah diawali dengan kesukarelaan. Kesukarelaan awal ini harus dikuatkan. Apabila penguatan kesukarelaan gagal dilaksanakan maka tidak adanya keterbukaan dari konseli hal itu yang menyebabkan gagal nya proses pelaksanaan layanan konseling.

c. Keputusan diambil Oleh Konseli Sendiri

Asas ini secara langsung yang menjadi menunjangnya kemandirian konseli. Berkat dorongan serta rangsangan yang dilakukan oleh konselor yang membuat konseli menjadi berfikir, menilai, menganalisis dan menyimpulkan sendiri, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada dirinya dan lingkungannya, hingga konseli dapat mengambil keputusannya sendiri dan berani menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan yang diambil. Dalam hal ini konselor sama sekali

²⁰ Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme," *Al-Ibrah* 2, no. 2 (2017): 64

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2009, h. 43

tidak memberikan syarat apapun untuk keputusan yang diambil oleh konseli, tidak ada desakan, atau mengarahkan sesuatu.

Dalam asas ini konselor dengan tugas “membiarkan” konseli mandiri dalam menghadapi tantangan yang ada. Bantuan yang diberikan kepada konseli tidak putus-putus yang telah memberikan semangat (dalam arah “kamu pasti bisa”) dan meneguhkan hasrat, wawasan dan persepsi, memperkaya informasi, serta memperkuat analisis atas antagonisme atau kontradiksi yang terjadi.

d. **Asas Kekinian dan Kegiatan**

Awal mula konselor bertemu dengan konseli asas kekinian telah diterapkan. Dengan adanya nuansa kekinian proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian kegiatan layanan konseling dijalankan. Hal yang dikhawatirkan jika tanpa adanya keseriusan dalam aktifitas yang dimaksudkan perolehan konseli akan terbatas, atau proses layanan menjadi sia-sia.

e. **Asas Kenormatifan dan Keahlian**

Dalam proses layanan konseling asas normatif tidak boleh satupun yang terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik itu norma adat, agama, ilmu, hukum dan kebiasaan konseli dan konselor terikat sepenuhnya dengan nilai-nilai serta norma yang berlaku.

3. Pentingnya Konseling Individu

Layanan konseling individu sangat penting karena dapat membantu para peserta didik dalam perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik lagi dan dapat terentaskannya masalah yang dialami peserta didik, baik yang berhubungan dengan perkembangannya, pribadi, sosial, karir maupun masalah belajar, yang dapat mengganggu perkembangan peserta didik.

Menurut Prayitno dan Firman Amti bahwa “Konseling dianggap sebagai layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli.”²²

4. Teknik Konseling Individual

Dalam proses layanan konseling individu sebagai seorang konselor sekolah yang professional terdapat beberapa teknik yang harus diterapkan untuk mengembangkan proses layanan konseling yang efektif dalam mencapai suatu tujuannya, teknik tersebut antara lain :

Ivey dan Gordon Menjelaskan dasar - dasar keterampilan pokok tersebut tersebut adalah:

- a. *Attending* yaitu perilaku secara langsung yang berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika konselor memberikan perhatian penuh pada konseli, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada konseli. Konselor harus menjadi pendengar aktif yang akan berpengaruh pada efektivitas bantuan. Termasuk pada komunikasi verbal dan non verbal adalah empati
- b. *Summarizing* yaitu dapat menyimpulkan berbagai pernyataan konseli menjadi pernyataan. Ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah.
- c. *Questioning* yaitu proses mencari apa yang ada di balik diskusi, dan sering kali berkaitan dengan kenyataan yang dihadapi konseli. Pertanyaan yang

²² Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*, h. 157

efektif dari konselor adalah yang tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, untuk memperjelas masalah, dan mempertimbangkan alternative.

- d. *Genuineness*/kesejatan adalah mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu.
- e. *Assertiveness*/ketegasan, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain.
- f. *Confrontation* adalah komunikasi yang ditandai dengan ketidaksesuaian / ketidakcocokan perilaku seseorang dengan yang lain.
- g. *Problem solving* adalah proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab masalah, mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu.²³

5. Tujuan Konseling Individu

Menurut Sofyan Tujuan konseling adalah membantu peserta didik agar menjadi orang yang fungsional, mencapai identitas diri, integritas diri dan aktualisasi diri. Selain itu tujuan konseling yaitu agar peserta didik dapat berkembang secara optimal, mampu menyelesaikan masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.²⁴

Sedangkan menurut Prayitno tujuan konseling individu ada dua, yaitu :

- a. Tujuan umum : mampu terentaskannya masalah yang dialami oleh klien
- b. Tujuan khusus : tujuan khusus dari layanan konseling individual yaitu sesuai dengan fungsi-fungsi konseling, yaitu diantaranya fungsi pemahaman, dimana klien mampu memahami permasalahan yang dialami secara mendalam, dinamis dan komprehensif, pemahaman tersebut mengarah kepada dikembangkannya sikap dan persepsi dan kegiatan demi terentaskannya permasalahan yang dialami oleh klien sebagai fungsi pengentasan, pengembangan, serta pemeliharaan potensi yang ada pada klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien mampu mencapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi.

Selain itu tujuan konseling individu juga untuk membantu individu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian, dan interpretasi-interpretasi dalam hubungan tertentu.²⁵

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan tujuan konseling individu adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar klien atau peserta didik mampu memahami permasalahan yang ada pada dirinya serta mampu mengentaskan permasalahannya sendiri tanpa ada paksaan dan ancaman.

²³ Erhamwirda, *Konseling sebaya*, (Yogyakarta: Media Akademika, 2015) h.55

²⁴ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, h. 20

²⁵ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: Raja Pers, 2013), h. 158

6. Langkah-langkah Konseling Individu

Dalam proses konseling individual, memiliki beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, langkah persiapan ini guru BK harus mempersiapkan fisik dan psikisnya, lingkungan sekitar, tempat dan waktu, perlengkapan, serta mampu memahami peserta didik.
- b. Rapport, yaitu guru BK dan peserta didik mampu membangun hubungan pribadi yang baik sejak diawal datang, proses pemberian layanan hingga konseling berakhir, yang ditandai dengan rasa nyaman, aman, hangat, bebas, terbuka dan saling percaya.
- c. Pendekatan masalah, dimana pada langkah ini konselor sekolah memberikan motivasi kepada peserta didik agar peserta didik bersedia menceritakan permasalahan yang dialaminya secara bebas dan terbuka tanpa ada paksaan atau ancaman apapun.
- d. Pengungkapan, dimana pada langkah ini guru bk mengadakan pengungkapan kejelasan inti dari masalah peserta didik secara mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama antara kedua belah pihak dalam menentukan inti masalah dan masalah sampingan. Sehingga peserta didik dapat memahami dirinya serta mengadakan perubahan sikapnya.
- e. Diagnostik, langkah ini bertujuan untuk menetapkan latar belakang masalah atau faktor penyebab dari masalah yang muncul.
- f. Pragnosa, dalam langkah ini guru BK dan peserta didik menentukan rencana-rencana yang akan diberikan dalam pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi oleh peserta didik.
- g. Treatment, yaitu realisasi dari langkah pragnosa. Dimana dalam langkah ini antara guru bk dan peserta didik membuat kesepakatan dalam menangani masalah yang dihadapi, peserta didik melaksanakan tindakan untuk memecahkan permasalahan tersebut, dan guru BK memberikan motivasi agar peserta didik mampu mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, pada tahap ini untuk mengetahui apakah layanan yang telah diberikan efektif atau tidak. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh peserta didik, selanjutnya guru BK menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat meneruskan cara yang telah diberikan karena telah efektif atau dengan tindakan lain yang lebih tepat.²⁶

B. Teknik *Self control*

1. Pengertian *Self control*/ Kontrol Diri

Menurut Skinner *self control* adalah Tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel dari luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat di control melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri. Skinner juga menyebutkan bahwa control diri Merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dalam mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan

²⁶ Nila Kusumawati Desak dan Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008),h. 63.

mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaanya.²⁷ Ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara social.²⁸

Self control menggambarkan keputusan insdividu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. *Self control* yang rendah sering megalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi peningkatan *self control* maka akan disertai dengan penurunan perilaku kecanduan online game. *Self control* memiliki 3 aspek yaitu: behavior control, (mengontrol perilaku), behavior control (mengatur kontrol kogitif), behavior decisional (mengontrol keputusan).²⁹

2. Jenis dan Aspek *Self control*/ Kontrol Diri

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitiv sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

c. Mengontrol keputusan (*Decesional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Berdasarkan uraian penjelasan di atas maka untuk mengukur kontrol diri biasanya di gunakan aspek-aspek seperti: Kemampuan meontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, Kemampuan mengambil keputusan.

²⁷ Rini Risnawati M. nur ghufon, Teori-Teori Psikologi, ed. Rose kusumaningrati (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012), h. 21-22.

²⁸ *Ibid.* h.23

²⁹ Cicilia pali Regina C.m chita, Lydia david, "Hubungan Antara *Self control* Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011," Journal E-Biomedik, vol. 3 No. 2 (April 2015), h. 299.

3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

- a. Faktor internal: semakin bertambah usia seseorang, semakin baik dalam mengontrol diri.
- b. Faktor eksternal: lingkungan keluarga terutam orang tua. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens dan sejak dini maka sikap kekonsistensian ini akan di internalisasi anak, yang di kemudian hari akan menjadi kontrol diri bagianya.³⁰

4. Tahap-tahap Pengendalian Diri

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu :

- a. memiliki konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan
- b. melakukan percakapan batin
- c. Berdebat dengan diri sendiri
- d. Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya

5. Prinsip-prinsip Dalam Pengendalian Diri

- a. Prinsip kemoralan, setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu dan lainnya;
- b. Prinsip kesadaran, prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar atau suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul
- c. Prinsip perenungan, ketika sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakan emosi karena amarah dan perasaan tertekan , maka kita bisa melakukan sebuah perenungan
- d. Prinsip kesabaran, masalah dari pada orang tidak memiliki *self control*, selalu optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif mempunyai keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar dari pada kemampuan yang di miliki lebih banyak masalah dari pada solusi.

6. Langkah-langkah Dalam Melakukan Strategi *Self control*

Ellis menyebutkan ada empat tahapan *self control* yang perlu di lakukan ketika seseorang megalami konflik yaitu :

- a. memikirkan konsekuensi yang akan di hadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan
- b. melakukan percakapan batin
- c. berdebat dengan diri sendiri
- d. memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

C. Kebiasaan Bermain *Game online*

1. Pengertian *Game online*

Menurut Scott and Porter *online game* adalah permainan digital dengan menggunakan koneksi internet untuk dimainkan dan biasanya melalui perangkat *gameportable*, konsol permainan atau computer pribadi. *Online game* juga sering disebut dengan *multiplayer onlinegame* karena dalam permainan nya banyak melibatkan banyak orang yang dapat saling berinteraksi satu sama lain dengan waktu yang bersamaan.²⁷Sedangkan menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams menjelaskan bahwa *online game* lebih tepat disebut

³⁰ Rini Risnawati, M Nur Ghufon, Teori-Teori Psikologi, ed. Rose kusumaningrati (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2012), h. 29-32

sebagai teknologi dibandingkan sebuah jenis permainan. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa *game online* bukan hanya sekedar permainan atau hiburan saja melainkan sebagai kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain.²⁸ Jadi dapat disimpulkan online game adalah permainan yang membutuhkan akses jaringan internet untuk dimainkan yang dapat dimainkan melalui *smartphone, playstation, computer, PSP, laptop, dan Tab*. Permainan tersebut dapat terhubung oleh pemain lainnya sehingga dalam satu permainan dan waktu yang sama pemain satu dengan pemain lainnya dapat berinteraksi dan bermain bersama meskipun dengan jarak jauh.

a. Ciri-ciri *Game online*

Adapun ciri-ciri online game menurut Hasan adalah sebagai berikut :

- 1) Permainan yang bisa dimainkan dengan menggunakan sambungan internet
- 2) Adanya sifat timbal balik dalam permainan online game
 - a) Permainan berkembang, tidak statis melainkan dinamis
 - b) Pemain menentukan aturan-aturan permainan
 - c) Permainannya bersifat tegang dan bergairah

b. Jenis-jenis *Game online*

- 1) *Cross Platform Online*, merupakan *game* yang dimainkan secara online menggunakan *hardware* yang berbeda, misalnya GTA V yang dapat dimainkan secara online dari *smartphonegadget, PC, konsol PS4* maupun Xbox 360 (PS4 dan Xbox 360 merupakan *hardware console game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*). Contohnya *Grand Theft Auto V (GTA V)*.
- 2) *First Person Shooter (FPS)* yaitu dalam *game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *game* nya. Sehingga seolah-olah *player* sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan dalam *game* ini mengambil setting peperangan dengan menggunakan senjata-senjata militer. Contohnya adalah *Free Fire, PUBG, Sniper Fury* dll.
- 3) *Real Time Strategy*, merupakan *game* yang menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya *player* memainkan tidak hanya dengan satu karakter saja melainkan menggunakan banyak karakter. Contohnya yaitu *game Defense of The Ancient (DOTA)*
- 4) *Game 2 Dimensi*, *game* jenis ini termasuk ringan karena tidak membebani system. Tetapi, *game* dengan kualitas gambar 2D tidak enak dilihat dibandingkan dengan *game* kualitas gambar 3D, sehingga rata-rata *game online* sekarang mengadopsi teknologi 2,5D yaitu dimana karakter yang dimainkannya masih berupa 2D akan tetapi lingkungannya sudah mengadopsi 3D. Contohnya yaitu *Pac-man, Mario Bros, Space Invader*.
- 5) *Game 3 Dimensi*, dalam *game* ini memiliki grafis yang baik dalam penggambaran secara realita, *game* ini kebanyakan menggunakan kamera 360 derajat sehingga pengguna dapat melihat secara keseluruhan dunia *games* tersebut. Akan tetapi *game* 3D ini meminta spesifikasi computer atau gadget yang lumayan tinggi agar tampilan 3D *game* tersebut dapat tampil secara sempurna. Contohnya yaitu

*Reaper, Soul Craft, Line Age II.*³¹

- 6) Browser Game, yaitu game yang dimainkan lewat browser.
- 7) Massive multiplayer online game, yaitu dimana player bermain dalam dunia skalanya besar. Contohnya PUBG, *Mobile Legend, Free Fire, Hago.*³²

2. Pengertian Kebiasaan Bermain *Game online*

Kebiasaan bermain online game adalah kegiatan bermain game yang dilakukan dengan cara berulang-ulang. Menurut Sayyid kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dengan waktu yang bersamaan dan tanpa ada hubungan akal, atau sesuatu yang sudah tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat.³³ Jadi kebiasaan bermain online game adalah perasaan yang sudah tertanam di dalam jiwa untuk bermain game yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang bersamaan. Seseorang yang kebiasaan bermain online game cenderung sulit untuk dapat meninggalkan kebiasaan tersebut, bahkan jika mereka tidak melakukannya dalam satu hari terasa ada yang kurang dalam dirinya. Kebiasaan tersebut terjadi karena proses belajar yang dilakukan secara berulang ulang, membuat mereka penasaran sehingga menjadi suatu kebiasaan dalam kesehariannya.

3. Indikator Kebiasaan Bermain *Game online*

Menurut Pangestika kebiasaan bermain online game memiliki beberapa indikator, diantaranya yaitu :

a. Tempat bermain online game

Tempat bermain online game adalah tempat yang biasa dilakukan untuk bermain online game. Tempat itu biasanya dilakukan seperti di warnet (warung internet), tempat rental PS, di rumah maupun di kafe, yang membuat mereka nyaman untuk bermain game bersama teman-temannya.

b. Waktu dalam bermain online game

Bermain online game dapat menghabiskan banyak waktu, biasanya dalam sehari mereka menghabiskan waktu hingga 4-8 jam. Peserta didik biasanya bermain online game disaat pulang sekolah atau saat libur sekolah yang memiliki banyak waktu luang.

c. Jenis online game

Jenis *online game* sangat berpengaruh atas kebiasaan peserta didik dalam bermain *game online*, karena jenis dan tipe permainan yang membuat peserta didik menarik dan penasaran dalam *game* tersebut membuat mereka secara terus-menerus memainkan game tersebut.

Sedangkan menurut Yee indikator kebiasaan bermain *game online* memiliki 4 indikator, diantaranya yaitu :

- a. Terus memainkannya meskipun sudah tidak menikmati permainannya lagi
- b. Gundah ketika tidak bermain online game.
- c. Pengaruh dari teman sebaya yang bermain online game

³¹ Agung Salim, "Pengaruh *Game online* Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar" Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar 2016, h. 13

³² Nety Afriana Dewi, "Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* di Rumah Dengan Sikap Disiplin Siswa di Sekolah (SD Kecamatan Rajabasa)" Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2018, h. 12.

³³ *Ibid.* h.15

d. Masalah dalam hal ekonomi dan finansial.³⁴

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator kebiasaan bermain *online game* pada peserta didik dapat dilihat dari waktu dan lamanya bermain, *games* dimainkan secara terus-menerus, pengaruh dari teman sebaya, dan jenis *game online* yang dimainkannya yang membuat menarik perhatian peserta didik sehingga membuat mereka penasaran dengan game tersebut.

4. Ciri-ciri Anak dengan Kebiasaan Bermain *Game online*

Menurut Olievia ciri-ciri anak yang mengalami kebiasaan bermain online game yaitu setiap bermain selalu menghabiskan waktu yang cukup lama, bahkan dapat meningkat durasinya dari hari ke hari, mudah marah dan cepat tersinggung ketika diminta untuk berhenti bermain online game, merasa resah jika tidak bermain online game dan sering melalaikan tugas-tugas akademik maupun tugas lainnya. Menurut Yohanes anak yang kebiasaan bermain online game memiliki ciri-ciri yaitu, merasa terikat dengan online game (memikirkan aktivitas bermain walaupun sedang tidak bermain), memainkan online game dengan durasi waktu yang lama hingga 14 jam dalam seminggu, merasa gelisah, murung, depresi, dan lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain kebiasaan bermain *game online*, dan mudah berbohong kepada keluarga maupun orang lain.

Sedangkan menurut Shavira ciri-ciri anak yang kebiasaan bermain online game terdapat 7, antara lain :

- a. *Salience* (individu berpikir tentang bermain game setiap hari)
- b. *tolerance* (pemain menghabiskan waktu bermain game semakin meningkat)
- c. *mood modification* (pemain bermain game sampai lupa waktu hingga lupa dengan kegiatannya)
- d. *relapse* (pemain cenderung bermain kembali setelah lama tidak bermain)
- e. *withdrawal* (pemain merasa buruk atau tidak baik jika tidak bermain game)
- f. *conflict* (adanya pertengkaran dengan orang lain karena pemain bermain game secara berlebihan)
- g. *problems* (pemain mengabaikan kegiatan penting lainnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan).³⁵

Berdasarkan beberapa para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri anak yang mengalami kebiasaan bermain online game yaitu, bermain online game dengan durasi waktu yang lama hingga berjam-jam, memiliki sifat yang emosional dan sensitive, sering berbohong kepada orang tua dan orang lain, terlalu sering melakukan aktifitas dengan bermain game daripada melakukan aktifitas lainnya, dan mengabaikan tugas-tugas sekolah dan kegiatan lainnya.

³⁴ Wanda Wijaya, "Pengaruh Kebiasaan Bermain *Game online* di Rumah Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik di SD Negeri Sawah Lama Bandar Lampung", Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (2019), h. 16-17.

³⁵ *Ibid.* h.18

5. Dampak Positif dan Negatif Bermain *Game online*

Bermain online game memiliki dampak positif maupun negative, adapun dampak negative dalam bermain online game yaitu :

- a. Bolos Sekolah, sering kali ditemukannya peserta didik yang membolos sekolah hanya untuk pergi ke warnet dengan bermain game. Mereka juga cenderung menepatkan online game sesuatu yang berperan penting dalam kepuasan hidup mereka sehingga dalam bidang akademik mereka merasa sudah tidak bergairah lagi karena sudah memiliki keterikatan untuk selalu bermain online game.
- b. Financial, peserta didik rela mengeluarkan uang jajan mereka demi bisa bermain *game*, uang tersebut digunakan untuk pergi ke warnet, membeli voucher game, dan membeli kuota untuk bermain game. Terkadang mereka membohongi orang tuanya meminta uang dengan alasan yang lain padahal untuk keperluan *game* mereka, dengan kata lain mereka rela mengeluarkan uang jajannya bahkan hingga membohongi orang tua demi kepuasan mereka agar dapat selalu bermain *online game*.
- c. Masalah Kesehatan, seseorang yang kecanduan bermain *online game* terkadang mereka tidak ingat waktu dalam bermain, sehingga lupa akan kesehatan mereka. Biasanya dampak itu tidak disadari oleh mereka yang mengalaminya, mereka berfikir hanya sakit biasa yang sering terjadi pada dirinya, sehingga tidak menyadari bahwa penyakit tersebut akibat dari sering begadang, lupa makan bahkan tidak memperhatikan lingkungan sekitarnya.
- d. Terhambat Dalam Bidang Akademik, peserta didik yang kebiasaan bermain online game terhambat dalam akademiknya, seperti membolos sekolah, lupa mengerjakan PR, tidak konsentrasi saat belajar di rumah maupun di sekolah sehingga membuat mereka turun dalam prestasi belajarnya. Namun hal itu sering sekali dihiraukan oleh peserta didik, mereka tidak memperdulikan berapa hasil yang didapat saat belajar. Oleh sebab itu peran orang tua sangat aktif untuk mengawasi anak baik dalam bidang belajar, sosial maupun pribadinya.

Selain bermain *online game* dapat mengakibatkan dampak negatif, namun dengan bermain online game juga memiliki dampak positif, antara lain :

- a. Dapat menghilangkan stress, dengan adanya tugas menumpuk dari sekolah, aktifitas sekolah yang full day, para peserta didik dapat meluangkan waktunya sebentar untuk menghilangkan stress nya karena kegiatan keseharian yang melelahkan dengan bermain online game.
- b. kebiasaan mengoprasionalnkan computer di warnet menyebabkan peserta didik mengetahui teknik-teknik dasar dan ilmu computer, hal itu dapat membuat peserta didik menonjol dalam nilai computer di sekolahnya. Kebiasaan memegang keyboard juga meningkatkan kecepatan peserta didik dalam mengetik.
- c. Banyak sekali online game yang dapat bermain dengan teman-teman dengan jarak jauh, disitu juga mereka mendapatkan teman baru dan dapat berinteraksi melalui via suara. Meskipun proses sosialisasi peserta didik hanya sebatas teman atau orang yang memiliki hobby yang sama namun hal ini merupakan dampak positif terhadap peserta didik yang masih remaja dalam mengembangkan kematangan pola pikirnya dalam

membangun proses sosialisasi.³⁶

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan bermain game online pada peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung.



³⁶ Rahmad Nico Suryanto, "Dampak Positif Dan Negative Permainan *Game online* Dikalangan Pelajar" *Jurnal FISIP*, Vol. 2 No. 2 (Oktober 2015), h. 6-12

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, Sri Wahyuni. "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online*". *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*. Vol. 4 no. 1 (2017), hal. 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>.
- Agus, Putri, dan Solikha Anuryatin. "Penerapan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo". n.d.
- Andrita, Amelia et al. "Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan". *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan*. Vol. 7 no. 1 (2019).
- Creswell, John W. *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches University of Nebraska-Lincoln*. Vol. 71 2014. <https://doi.org/10.1063/1.1150549>.
- Desi Sentana, Gek Diah et al. "The Impact Of Online Game On The Children's Character Change". *Jurnal Penjaminan Mutu*. Vol. 5 no. 2 (2019). <https://doi.org/10.25078/jpm.v5i2.1088>.
- Fauziawati, Wieke. "Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain *Game online* Melalui Teknik Diskusi Kelompok". Vol. 4 no. 2 (2015), hal. 115–23.
- Gillebaart, Marleen. "The 'operational' definition of self-control". *Frontiers in Psychology*. Vol. 9 no. JUL (2018), hal. 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- Haq, Ukta Maulana Iqbal. "Artikel hubungan antara *game online* dengan perilaku agresi siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Gurah Kabupaten Kwdiri tajun ajaran 2017/2018". *Artikel Skripsi*. 2018.
- Hariani, Fidyah et al. "Tingkat Pendidikan Orang Tua: Antar Motivasi Belajar dan Kebiasaan Bermain *Game online*". Vol. 3 no. 1 (2020), hal. 71–90.
- Kapoh, Gerry.F. "Perilaku sosial individu pemain *game online* 'Perfect World' di Desa Sea Satu". *Holistik*. Vol. 8 no. 15 (2015), hal. 1–17.
- Kim, Eun Joo et al. "The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits". *European Psychiatry*. Vol. 23 no. 3 (2008). <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>.
- Kim, Yong Young, dan Mi Hye Kim. "The impact of social factors on excessive online game usage, moderated by online self-identity". *Cluster Computing*. Vol. 20 no. 1 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10586-017-0747-1>.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Adi Mahasatya, 2004.
- Safarina, N., dan L. Halimah. "Self-control and online game addiction in early adult gamers". *Journal of Physics: Conference Series*. Vol. 1375 no. 1 (2019). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>.
- Sagara, Satria, dan Achmad Mujab Masykur. "Gambaran Online Gamer". *Empati*. Vol. 7 no. 2 (2018), hal. 418–24.
- Setiawati, Linda et al. "Student of the Online Game Addiction and Conditions of Psychological in Sma Tri Bhakti". *Jom Fkip*. Vol. 5 no. 1 (2018), hal. 1–15.

- Smartphone, Kecanduan et al. “Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang”. *Empati*. Vol. 7 no. 4 (2019), hal. 152–61.
- Sunanto, Juang et al. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal CRICED University of Tsukuba*. 2005. <https://doi.org/10.5607/en.2016.25.1.33>.
- Ulfa, Mimi. “Pengaruh kecanduan *game online* terhadap perilaku remaja di Mabes Game Center”. *FISIP*. Vol. 4 no. 1 (n.d.), hal. 1–13.
- Wowiling, Ferdinand. “Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain *Game online* Pada Remaja di Manado”. n.d.

