

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka alami melalui dinamika dalam kelompok. Dinamika kelompok sendiri adalah kondisi kehidupan yang memiliki ritme, bergerak aktif, dan ditandai dengan adanya interaksi antara anggota kelompok.⁸ Konseling kelompok adalah layanan yang dijadikan sebagai bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Layanan ini dilakukan dalam kelompok kecil dengan anggota yang memiliki masalah dan tujuan serupa. Seperti yang dijelaskan Sudrajat, bahwa proses ini membantu individu mengembangkan potensi diri dan keterampilan sosial melalui interaksi

⁸Joko sulistiyono, *Layanan konseling kelompok pendekatan behavioral untuk mengatasi kesidisiplinan belajar* (pusat pengembangan pendidikan dan penulisan indonsai ,2022).14

kelompok. Siswa tidak hanya mendapat bantuan dari konselor, tetapi juga belajar dari pengalaman dan perspektif teman sekelompoknya.⁹ Bimbingan konseling kelompok merupakan layanan yang efektif untuk pengembangan diri dan keterampilan sosial siswa, di mana individu dalam kelompok kecil dapat saling belajar dan mendapatkan dukungan dari konselor serta anggota lainnya yang memiliki tujuan dan permasalahan serupa.

Bimbingan dan konseling kelompok memiliki perbedaan. Bimbingan kelompok berfokus pada pencegahan masalah dan pengembangan potensi Mulyadi, sedangkan konseling kelompok menangani masalah yang sudah ada. Karena itu, bimbingan kelompok ideal untuk pengembangan diri, peningkatan motivasi belajar, dan penguatan nilai-nilai sosial siswa.¹⁰ Oleh karena itu, bimbingan kelompok sangat sesuai untuk membantu siswa dalam pengembangan diri, meningkatkan motivasi belajar, dan memperkuat nilai-nilai sosial.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan utama dari konseling kelompok yaitu mendampingi individu dalam menyelesaikan permasalahan pribadi maupun sosial melalui kegiatan interaksi yang terorganisir di dalam kelompok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Sari, layanan

⁹ Nuraini et, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa" *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10 no 1 (2022): 15-24.

¹⁰ Ibid, 1.

ini telah terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan tingkat kecemasan sosial pada kalangan remaja.¹¹ Konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu individu, khususnya remaja, dalam mengatasi masalah pribadi dan sosial serta meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan sosial melalui interaksi yang terstruktur dalam kelompok.

Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk mendukung individu dalam menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, memperkuat rasa percaya diri, serta membentuk pola pikir yang lebih optimis.¹² Jadi, didalam kelompok, anggota juga dilatih untuk mendengarkan secara aktif dan memberikan dukungan emosional kepada anggota lain, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keseimbangan emosi dan perilaku

Berdasarkan pendapat Prayitno, tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kepribadian peserta didik. Ini mencakup peningkatan kemampuan sosial, komunikasi, dan rasa percaya

¹¹ Wahyuni, S., & Sari, M. "Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja" *Jurnal Psikologi Terapan*, 8 no 2. (2023): 101-110.

¹² Handayani, R., & Syahrial, Z. " Pengembangan keterampilan interpersonal melalui konseling kelompok pada mahasiswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 6 no 2 (2022):100-111.

diri, serta membekali mereka dengan keterampilan memecahkan masalah yang berlandaskan pada ilmu pengetahuan dan ajaran agama. ada beberapa tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- 1) Membahas isu-isu yang relevan dan menarik bagi para anggota.
- 2) Mengembangkan perasaan, pikiran, dan pandangan positif yang mengarah pada perilaku sosial dan komunikasi yang lebih baik.
- 3) Menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapi oleh individu, sambil memberikan wawasan dan solusi bagi anggota lain yang mungkin memiliki masalah serupa¹³

Konseling kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kepribadian, keterampilan sosial, komunikasi, dan kemampuan memecahkan masalah secara ilmiah dan religius. Selain itu, konseling ini juga mendorong pemahaman bersama, penyelesaian masalah individu, serta pembentukan sikap dan perilaku positif dalam bersosialisasi.

3. Tahapan Dalam Layanan Konseling Kelompok

Ada 4 tahap dalam melaksanakan konseling kelompok yaitu:

- a. Tahap Pembentukan, Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan diikuti serta menumbuhkan

¹³ Harahap, A.D. and Arsini, Y, 2024. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13. no 01. (2024):648-649

suasana serta minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini dimunculkan permainan kelompok.

- b. Tahap Peralihan, Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk.
- c. Tahap Kegiatan, Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan.
- d. Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam.¹⁴

4. Manfaat Konseling Kelompok

Konseling kelompok memberikan berbagai manfaat, seperti membantu individu dalam memahami diri secara lebih baik, mengurangi rasa kesepian atau keterasingan, serta memperkuat kemampuan bersosialisasi. Selain itu, konseling ini juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, tekanan akademik, dan perilaku bermasalah khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa.¹⁵ Konseling kelompok bermanfaat dalam membantu individu memahami diri,

¹⁴ Harahap and Arsini. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13 no 01.(2024):647-658.

¹⁵ Pratiwi, & Suryanto, Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Terapan*, 8 no 1 (2023):15-25.

meningkatkan keterampilan sosial, serta mengurangi kecemasan, stres akademik, dan masalah perilaku, khususnya pada remaja dan mahasiswa.

5. Peran Konselor Dalam Konseling Kelompok

Konselor memiliki peran sentral dalam memfasilitasi dinamika kelompok, menjaga kerahasiaan, dan menciptakan suasana yang mendukung proses penyembuhan atau pengembangan diri. Konselor juga bertugas mengarahkan diskusi agar tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Sesuai dengan pendapat dari Aulia dan Ramdhani keberhasilan konseling kelompok sangat bergantung pada kompetensi interpersonal dan profesionalisme dari konselor itu sendiri.¹⁶ Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh peran aktif konselor dalam menciptakan suasana yang mendukung, menjaga fokus diskusi, serta mengandalkan kompetensi interpersonal dan profesionalisme yang dimilikinya.

B. Teknik *Self Control*

1. Pengertian Teknik *Self Control*

Self control adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, pikiran, dan tindakannya guna meraih tujuan jangka panjang. Kemampuan ini memungkinkan individu menahan keinginan sesaat

¹⁶Aulia, R., & Ramdhani, N. Peran konselor dalam dinamika kelompok remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10 no 1(2022). 45–56.

demikian memperoleh manfaat yang lebih besar di kemudian hari. Pengendalian diri memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam membuat keputusan, menjalin hubungan sosial, dan menghadapi tekanan atau stres.¹⁷ Jadi, Pengendalian diri adalah kunci untuk mencapai tujuan jangka panjang dan menghadapi tantangan hidup secara efektif.

Self control tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri, tetapi juga mencakup kapasitas seseorang untuk memotivasi dirinya agar tetap konsisten dengan nilai dan tujuan pribadinya. Individu yang memiliki *self-control* tinggi cenderung memiliki prestasi akademik dan sosial yang lebih baik, serta mampu menghadapi tekanan secara lebih efektif.¹⁸ Pengendalian diri mencakup motivasi diri dan konsistensi terhadap tujuan, serta berkontribusi pada keberhasilan akademik, sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan.

Teknik *self-control* merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu yang mengalami permasalahan, dengan cara mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengarahkan dan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih

¹⁷ Baumeister dan Vohs, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press. (2021).

¹⁸ Duckworth, dan Steinberg, Unpacking Self-Control. *Child Development Perspectives*, 15 no 3 (2021), 129-134.

positif.¹⁹ Teknik *self-control* membantu individu membentuk keterampilan untuk mengendalikan diri, sehingga mampu mengubah perilaku ke arah yang lebih baik. Namun beberapa faktor yang mempengaruhi sehingga menghambat perubahan perilaku.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Ada dua faktor yang mempengaruhi *self control*

a. Faktor *Internal*

- 1) Faktor psikologis Faktor psikologis memainkan peran penting dalam mempengaruhi *self control* peserta didik, salah satunya adalah motivasi. Motivasi ini berhubungan dengan risiko atau hasil yang akan diperoleh seseorang. motivasi berfungsi sebagai pendorong utama untuk mengatur perilaku, fokus pada tujuan jangka panjang, dan menghindari godaan atau tindakan impulsif yang dapat mengganggu proses pembelajaran atau perkembangan pribadi mereka.
- 2) Faktor kognitif Kemampuan kognitif seperti perencanaan, berpikir jangka panjang, dan pengambilan keputusan berhubungan erat dengan *self control*. Faktor kognitif ini juga berhubungan dengan ketersediaan informasi yang berguna dan akan berpengaruh bagi masa depannya. Peserta didik yang

¹⁹ Harahap dan Arsini. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13 no 001 (2024):647-658.

memiliki kemampuan untuk merencanakan dan berpikir jauh ke depan akan memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi. Kemampuan untuk menetapkan tujuan akademik dan pribadi yang jelas serta merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya membantu mereka dalam mengontrol tindakan mereka, menghindari perilaku impulsif, dan fokus pada tujuan jangka panjang.

- 3) Faktor biologis Faktor biologis yang mempengaruhi self control salah satunya adalah usia. Seiring bertambahnya usia seseorang maka individu tersebut mampu untuk lebih mengelola self control yang dimilikinya. Pada usia peserta didik dimana mereka pada masa remaja memang merupakan usia yang dimana masa itu adalah masa peralihan, di masa inilah kemampuan self control seorang peserta didik bisa dikatakan masih labil dan masih sangat perlu untuk di bimbing dalam pengontrolan diri.

b. Faktor *Eksternal*

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* adalah lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan *self control* di lingkungan sekolah di antara lingkungan pertemanan. Semakin baik lingkungan pertemanan yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula

kemampuan mereka dalam mengelola *self control*. Sebaliknya, hal ini juga berlaku jika lingkungan pertemanan kurang mendukung. Faktor lingkungan dan keluarga juga merupakan faktor *eksternal* yang mempengaruhi *self control* peserta didik. Orang tua berperan penting dalam membentuk kemampuan *self control* anak, salah satunya melalui penerapan disiplin. Disiplin dapat membentuk kepribadian yang baik dan mengendalikan perilaku individu. Penerapan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dapat mengembangkan *self control* dan arah hidup, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.²⁰

3. Penerapan *Self Control* Dalam Konseling Kelompok

Penerapan teknik *self control* dalam konseling kelompok memiliki beberapa keunggulan. Dalam konseling kelompok, konseli tidak hanya berinteraksi dengan konselor, tetapi juga dengan sesama anggota kelompok yang memiliki permasalahan serupa. Hal ini memungkinkan adanya proses *modeling*, dukungan sosial, serta umpan balik yang memperkuat kemampuan *self control* individu.

Menurut Yusuf & Wahyuni pendekatan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik *self control* mampu meningkatkan efektivitas perubahan perilaku karena adanya dinamika kelompok yang

²⁰ Rasy Bintang, et al. *self control* pada peserta didik. *Universitas nusantara pgri kenadari*,(2025):494-494

memfasilitasi refleksi diri dan komitmen kolektif. Dalam praktiknya, konselor dapat memfasilitasi kegiatan seperti diskusi kasus, *role playing*, latihan penguatan positif, dan pemantauan kemajuan secara berkelompok.²¹

Penelitian oleh Setyowati dan Nugroho menunjukkan bahwa teknik self control yang diterapkan dalam konseling kelompok dapat secara signifikan mengurangi perilaku agresif remaja di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa strategi ini bukan hanya efektif secara individu, tetapi juga dalam skala kelompok.²²

C. *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Menurut Akbar dalam tulisan Fadila *Game online* adalah jenis permainan elektronik yang dimainkan melalui koneksi internet, menggunakan perangkat seperti komputer, ponsel pintar, konsol *game*, laptop, atau perangkat lainnya, dan biasanya bersifat multi pemain, sehingga memungkinkan banyak pengguna bermain secara bersamaan.²³ *Game online* adalah permainan *elektronik* berbasis *internet* yang dapat dimainkan melalui berbagai perangkat dan umumnya

²¹ Yusuf, S., dan Wahyuni, S. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Perilaku Agresif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11 no 2 (2022):85–92.

²² Setyowati, D dan Nugroho, R. Penerapan Teknik Self Control dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 no 1(2023):43–51.

²³ Fadila et.al Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja: Influence Of Games Online On Changes In Adolescent Behavior. *Jurnal ilmiah kedokteran dan kesehatan*, 1 no 2 (2022):17-31

memungkinkan banyak pemain berinteraksi secara bersamaan. *Game online* merupakan jenis permainan berbasis *elektronik dan visual* yang hanya dapat diakses saat terhubung dengan jaringan *internet*. Penggunaan media *visual elektronik* secara terus-menerus saat bermain *game online* dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan pada mata dan rasa pusing.²⁴ Jadi, penggunaan *game online* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan, terutama pada mata dan menyebabkan rasa pusing akibat paparan layar secara terus-menerus.

2. Faktor Resiko dan Protektif

Menurut Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI) dalam Fadila menuliskan bahwa faktor penyebab seseorang kecanduan internet khususnya pengguna *game online* adalah sebagai berikut.

a. Stress

Seseorang yang tidak mampu mengendalikan *stres*, ia cenderung mencari pelampiasan melalui berbagai cara. Salah satu bentuk pelampiasan tersebut adalah dengan menggunakan *internet*, karena *internet* menyediakan berbagai akses yang dapat membantu meredakan *stres*, seperti melalui media sosial atau bermain *game online*.

²⁴ Subandi, et.al Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak. *Al Kamal*, 2 no 1 (2022):243

b. Kesepian

Rasa kesepian dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang kecanduan *game online*. Bahkan ketika berada di tengah keramaian atau bersama teman, seseorang tetap bisa merasa kesepian jika ia kesulitan menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian dan interaksi sosial, individu tersebut cenderung mencari pelarian melalui internet, seperti menggunakan media sosial atau bermain *game online*.

c. kontrol diri lemah

Kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, pikiran, dan tindakan. Ketika individu tidak mampu mengendalikan perasaannya atau pikirannya akibat tekanan dari dalam diri maupun dari lingkungan luar, seseorang cenderung akan kesulitan dalam mengambil keputusan atau bertindak secara bijak. Kondisi ini dapat membuat seseorang rentan terhadap kecanduan, termasuk kecanduan terhadap *internet* dan *game online*.²⁵

3. Dampak *Game Online*

Bermain *game online* dapat menjadi sarana yang merangsang kemampuan berpikir, mendorong seseorang untuk fokus,

²⁵ Ibid.17-31

mengeksplorasi hal-hal baru, menghadapi lawan yang berbeda, mengembangkan strategi baru, serta berinteraksi dengan individu yang sebelumnya belum dikenal." Kalimat ini menekankan bahwa bermain *game online* tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan kognitif dan sosial. Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti mengurangi interaksi sosial di dunia nyata dan menurunkan konsentrasi belajar.²⁶ Bermain *game online* dapat memberikan manfaat dalam mengasah kemampuan berpikir, meningkatkan konsentrasi, serta memperluas jaringan sosial melalui interaksi dengan pemain lain. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar dan interaksi sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, penting untuk memainkan *game online* secara bijak dan seimbang agar manfaatnya dapat dirasakan tanpa mengganggu aspek kehidupan lainnya.

Game online memiliki dampak yang beragam bagi siswa, baik *positif* maupun *negatif*. Secara *positif*, bermain *game online* dapat membantu siswa mengurangi *stres* dan melatih kemampuan berpikir cepat. Namun, disisi lain, faktor-faktor seperti pengaruh orang tua, lingkungan, dan pergaulan dapat menyebabkan siswa kecanduan *game*

²⁶ Amalia, Nur, and Natana Aunillah Naya. "Analisis dampak game online Mobile Legend terhadap sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik kelas V." *Jurnal Elementaria Edukasia* 6.3 (2023):535

online, yang berdampak pada penurunan minat belajar dan penggunaan waktu yang lebih banyak untuk bermain daripada belajar.²⁷ Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memainkan *game online* secara bijak dan seimbang, serta bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan pengawasan dan bimbingan yang tepat.

Game online tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga secara sosial dan psikologi. Remaja yang kecanduan *game online* biasanya mengalami penurunan kualitas hubungan sosial, karena interaksi mereka lebih banyak terjadi di dunia maya. Dari sisi psikologis, mereka cenderung terus memikirkan permainan yang sering dimainkan, sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar atau bekerja, dan rela melakukan berbagai cara demi bisa kembali bermain. Sementara itu, secara fisik, penggunaan perangkat *elektronik* secara berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada mata dan berdampak pada saraf otak akibat paparan radiasi layar yang terus-menerus.²⁸ Kecanduan *game online* dapat menimbulkan dampak *negatif* secara *fisik*, psikis, dan sosial, seperti gangguan kesehatan, menurunnya konsentrasi, perilaku agresif, serta berkurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar.

Faktor dari dalam atau internal meliputi kepribadian dan psikologis, yang termasuk ke dalamnya adalah pemikiran, emosi, dan

²⁷ Ibid.353

²⁸Subandi, S.P., Iman, N. and Syam, A.R. Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak. *Al Kamal*, 2 no 1, (2022). 243.

perasaan. Sedangkan faktor dari luar atau eksternal mencakup latar belakang keluarga dan sosial seseorang, baik pada hubungan pertemanan ataupun lingkungan. Kedua faktor di atas memicu subjek mencari kebahagiaan atau akhirnya memilih game online sebagai aktivitas yang dapat menghibur dirinya. Akan tetapi, subjek tidak sadar akan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari game online terlebih lagi jika ia terus-terusan memainkannya atau mengalami kecanduan. Dampak yang ditimbulkan bermacam-macam dapat berupa perubahan emosi subjek, kesehatan fisik, bahkan sampai kejahatan.²⁹ Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dapat menyebabkan beberapa faktor seperti, psikologis (Perasaan, Emosi dan Pikiran).

4. Kerangka Berfikir

Kecanduan game menjadi masalah yang cukup mengkhawatirkan di kalangan siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja. Kebiasaan bermain *game Online* berlebihan berdampak negatif pada prestasi, sosial, dan emosi siswa. Masalah ini berkaitan dengan lemahnya kontrol diri, sehingga dibutuhkan intervensi yang tepat. Salah satu solusi yang efektif adalah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Melalui konseling kelompok, siswa dapat

²⁹ Wildan Roisakbar. studi fenomenologi pada pecandu game online k., (2023): 26

saling mendukung dan belajar mengendalikan dorongan bermain game secara sadar. Teknik *self control* membantu siswa mengenali kebiasaan *negatif*, membuat strategi, dan mengalihkan fokus ke aktivitas positif. Diharapkan layanan ini dapat membantu siswa mengurangi kecanduan game dan membentuk perilaku yang lebih sehat dan produktif.

D. Hubungan layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap *game online*

Penggunaan konseling kelompok masalah yang dialami individu dari anggota kelompok dicoba dituntaskan melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok. Dengan konseling kelompok proses pengentasan proses pengentasan individu mendapatkan dimensi yang lebih luas. Individu juga memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok. Selain menggunakan layanan konseling kelompok, teknik *self control* juga di gunakan untuk mengentaskan permasalahan pada siswa yang kecanduan *game online*. Pendekatan teknik *self control* ini merupakan salah satu upaya dalam mengatasi perilaku kecandaun *game online* pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik *self control* adalah teknik pengendalian diri yang dilakukan siswa dan merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing serta mengarahkan perilakunya sendiri. Untuk mengembangkan potensi diri

tersebut sudah tentu individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan serta memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas pendidikan dalam meraih prestasi. Konseling kelompok dan teknik *self control* merupakan pendekatan efektif dalam membantu siswa mengatasi kecanduan *game online*. Konseling kelompok memberikan ruang interaksi sosial yang mendukung pengembangan diri, sementara teknik *self control* membantu siswa mengendalikan perilaku secara mandiri. Kedua metode ini mendukung penyesuaian diri siswa dengan lingkungan dan pencapaian tugas-tugas pendidikan secara optimal.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ichlasul Amal 2023 dengan judul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self-Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 16 Bandar Lampung”. Perbedaan penelitian ini dan penelitian terdahulu terletak pada tempat penelitian yang berbeda. Perbedaan juga terdapat pada layanan konseling kelompok dengan teknik self-control efektif dalam membantu siswa mengurangi kecanduan game online melalui proses pengenalan diri dan pengendalian perilaku. Sedangkan pada fokus penelitian ini mengkaji bagaimana teknik *self-control* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kesadaran diri, kedisiplinan, serta

mengembangkan strategi pengendalian diri dan dukungan sosial di kalangan siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

Fitry Utami et al. (2023) berjudul “pengaruh penggunaan teknik *Self Control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain game online mahasiswa bimbingan konseling undana. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada metodologi penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan PTBK (penelitian tindakan bimbingan konseling). Perbedaan juga terdapat pada hasil akhir dari tujuan penulisan. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMA negeri 5 Tana Toraja, sedangkan pada penelitian terdahulu tujuan utamanya penelitian adalah untuk mengetahui apakah pengaruh penggunaan teknik self control dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan *game online*.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan konseling kelompok teknik self-control dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja, serta mengkaji peningkatan kesadaran diri, kedisiplinan, pengembangan strategi pengendalian diri, dan dukungan sosial melalui proses konseling kelompok

F. Hipotesis Tindakan

Jika layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control* diterapkan secara sistematis dan konsisten, maka dapat menurunkan kebiasaan bermain game online pada siswa kelas X-8 SMA Negeri 5 Tana Toraja. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa melalui proses konseling kelompok, siswa akan memperoleh kesempatan untuk memahami dampak negatif dari kebiasaan bermain game online, merefleksikan perilaku mereka sendiri, serta mengembangkan strategi pengendalian diri (*self control*) untuk mengalihkan kebiasaan tersebut kepada aktivitas yang lebih positif. Interaksi dalam kelompok yang bersifat terbuka dan saling mendukung juga diyakini dapat memperkuat komitmen siswa dalam mengurangi kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, penerapan teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, khususnya dalam mengurangi intensitas bermain game online.