

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era digital saat ini, *game online* telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja Indonesia. Permainan seperti *mobile legends*, *pubg mobile*, atau *free fire* mudah diakses melalui perangkat seluler, sehingga banyak remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain. *Game online* menawarkan hiburan, tantangan, kompetisi, serta interaksi sosial secara virtual yang membuat minat bermain semakin tinggi. Meskipun demikian, apabila dilakukan secara berlebihan, intensitas bermain *game online* dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti berkurangnya waktu belajar, menurunnya kualitas istirahat, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Sejumlah data mengindikasikan bahwa prevalensi penggunaan *game* pada remaja di Indonesia tergolong tinggi, dengan sekitar 10-28% yang mengganggu aktivitas harian.¹ Fenomena ini semakin meluas karena akses internet di daerah pedesaan, termasuk Sulawesi Selatan semakin meningkat.

Di sisi lain, permainan daring juga memiliki manfaat, seperti melatih kemampuan berpikir strategis, kerja sama tim, serta kemampuan mengambil

¹ Bunga Astuti, Rini Gusya Liza, and Husnil Kadri, "Perbedaan Prestasi Belajar Pada Siswa Dengan Adiksi Game Online Di SMAN 15 Padang," *ilmu kesehatan indonesia* (2024): 178.

keputusan. Namun, apabila intensitas bermain tidak dikendalikan, dampak positif tersebut dapat berubah menjadi berbagai konsekuensi negatif, terutama bagi siswa SMA yang sedang berada pada masa perkembangan remaja dan dituntut mampu mengatur waktu antara belajar, beristirahat, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Menurut Arsini et.al dalam tulisannya mengatakan bahwa *game online* sebagai bagian dari perkembangan teknologi dapat memengaruhi perilaku siswa, termasuk peningkatan penggunaan bahasa kasar dan penurunan interaksi sosial.² Pada tahap ini, kemampuan pengendalian diri menjadi kunci untuk memprioritaskan kegiatan belajar, istirahat, dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Intensitas bermain *game online* mengacu pada tingkat frekuensi, durasi, dan keterlibatan seseorang dalam aktivitas bermain *game online* selama periode tertentu. Semakin sering dan semakin lama seseorang bermain, maka semakin tinggi intensitas bermainnya. Intensitas yang tinggi tidak selalu menunjukkan adanya kecanduan, namun dapat menjadi indikator awal munculnya berbagai permasalahan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu dan tanggung jawab. Tingginya intensitas bermain juga dapat menyebabkan siswa lebih banyak mengalokasikan waktunya untuk bermain dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah,

² Yenti Arsini, "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa" 2, no. 3 (2023): 196.

beristirahat, atau mengikuti kegiatan sosial..³ Menurut M.D Griffiths dalam Apriliyani, intensitas *game online* melibatkan 7 komponen utama yaitu *salience* (senantiasa memikirkan *game* setiap hari), *mood modification* (bermain untuk mengubah suasana hati atau melarikan diri dari masalah), *tolerance* (perlu waktu bermain lebih lama untuk merasakan kepuasan yang sama), *withdrawal symptoms* (gelisah, cemas, atau marah jika tidak bermain), *conflict* (konflik internal atau dengan orang lain akibat bermain berlebihan), *relapse* (kembali bermain berlebihan setelah mencoba berhenti dan *problem* (dampak pada aktivitas lainnya akibat dari *game online*).⁴ Teori ini menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* menggambarkan tingkat frekuensi dan durasi keterlibatan seseorang dalam aktivitas bermain *game*. Semakin tinggi intensitas bermain, semakin besar aktivitas tersebut memengaruhi pengelolaan waktu, pengendalian diri, serta berbagai aspek kehidupan sehari-hari apabila tidak dilakukan secara seimbang.

Sejalan dengan itu, intensitas bermain *game online* menurut teori *komponen* adiksi Young oleh Fitri, dapat berkembang menjadi adiksi *game online* (atau *Internet Gaming Disorder*). Intensitas bermain *game online* ditandai dengan gejala seperti preokupasi berlebih terhadap *game*, kehilangan kendali atas durasi bermain, toleransi meningkat, gejala putus asa saat berhenti,

³ Ernita Tarigan, "Meningkatkan Kedisiplinana Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018," *Jurnal Tabularasa* 15, no. 3 (2018): 272–282.

⁴ Anggita Apriliyani, "Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional" 8, no. 1 (2020): 40–47.

mengabaikan aktivitas lain, berbohong tentang waktu bermain, menggunakan *game* untuk melarikan diri dari emosi negatif, serta risiko kehilangan hubungan, pekerjaan, atau prestasi akademik.⁵ Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat ditegaskan bahwa intensitas bermain *game online* bukan sekedar kegiatan hiburan biasa, melainkan tingkat keterlibatan yang berlebihan disertai hilangnya kontrol diri yang menyebabkan dampak negatif besar pada kehidupan individu, khususnya pada siswa. Semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin besar pula risiko terganggunya konsentrasi belajar, motivasi akademik, perilaku sosial, dan kesehatan mental.

Salah satu faktor yang memengaruhi tingginya intensitas bermain *game online* adalah rendahnya kemampuan pengendalian diri. Remaja yang memiliki pengendalian diri rendah cenderung sulit membatasi waktu bermain sehingga sering menunda kewajiban belajar maupun aktivitas lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dengan intensitas bermain *game online*, di mana semakin rendah kemampuan pengendalian diri seseorang, maka semakin tinggi kecenderungannya menghabiskan waktu untuk bermain *game online*.⁶ Menurut Daniel L. King dan Paul H. fabbro dalam Angraini, penggunaan *game online* secara berlebihan dapat berdampak pada berbagai aspek

⁵ Mochamad Fajar, "Kecanduan Game Online Pada Remaja" 3, no. 3 (n.d.): 3995–4001.

⁶ Mungin Eddy Wibowo and Ernest Ceti Septyanti, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA" (2025).

diantaranya mencakup, (1) aspek kesehatan seperti gangguan tidur, kelelahan kronis, obesitas, masalah mata dan punggung akibat kurang gerak; (2) aspek psikologis seperti depresi, kecemasan, mudah marah, perilaku agresif, rendahnya harga diri, hingga risiko bunuh diri; (3) aspek pendidikan atau akademik penurunan prestasi, prokrastinasi, sulit konsentrasi belajar; (4) aspek sosial seperti isolasi, konflik keluarga atau teman, kurang interaksi dunia nyata, serta (5) aspek ekonomi seperti pemborosan uang untuk *top-up* atau *in-game purchases*.⁷ Di wilayah Toraja Utara, meningkatnya akses internet yang belum diimbangi dengan pengawasan yang optimal dari orang tua maupun sekolah turut meningkatkan peluang siswa menghabiskan waktu lebih lama untuk bermain *game online*.

Hal ini juga nampak di SMAN 2 Toraja Utara, berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling diketahui bahwa masih banyak siswa kelas X yang menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk bermain *game online*, baik pada saat sepulang sekolah maupun pada malam hari. Aktivitas tersebut dilakukan secara rutin sehingga menjadi kegiatan yang lebih dominan dibandingkan belajar, membaca, maupun kegiatan positif lainnya. Berdasarkan asesmen awal terhadap 50 siswa, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa bermain *game online* lebih dari tiga jam setiap hari, bahkan beberapa di antaranya bermain hingga larut

⁷ Rita Anggraeni et al., "Analisis Dampak Game Online Terhadap Perubahan Karakter" 1, no. June (2024): 17–23.

malam, baik pada hari sekolah maupun hari libur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* pada siswa tergolong tinggi dan mulai memengaruhi pengaturan waktu serta aktivitas belajar mereka.

Selain itu, wawancara dengan beberapa siswa kelas X mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berhenti bermain *game online* karena merasa tertantang untuk terus menaikkan level permainan, menyelesaikan misi yang belum tuntas, serta memperoleh kemenangan dalam permainan. Sebagian siswa juga mengaku merasa tidak enak apabila harus menolak ajakan teman untuk bermain bersama secara daring, sehingga mereka tetap bermain meskipun telah berencana untuk berhenti. Tidak sedikit siswa yang akhirnya menunda pengerjaan tugas sekolah, mengurangi waktu istirahat, bahkan menjadi kurang fokus saat mengikuti pembelajaran di kelas akibat terlalu lama bermain *game online*. Apabila kondisi ini terus berlangsung tanpa adanya pengendalian diri yang baik, maka dapat berdampak pada menurunnya disiplin belajar, rendahnya konsentrasi belajar, serta terganggunya perkembangan akademik dan sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya bantuan yang tepat agar siswa mampu mengontrol intensitas bermain *game online* secara lebih bijaksana dan seimbang.

Melihat urgensi permasalahan diatas, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengendalikan intensitas bermain *game online*

melalui bimbingan kelompok. Menurut Prayitno dalam Pranoto, bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diselenggarakan kepada siswa dalam suatu kelompok, dengan tujuan memperkuat dan memberdayakan kelompok tersebut agar menjadi lebih kohesif.⁸ Selain itu juga bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membangun kesadaran diri siswa mengenai dampak dari perilaku bermain *game online* berlebihan. Bimbingan kelompok juga berfungsi sebagai wadah untuk membangun dukungan sosial antar siswa, dimana anggota kelompok saling memotivasi dan saling mengingatkan untuk mengurangi intensitas bermain *game online*.

Mengacu pada salah satu penyebab tingginya intensitas bermain *game online* adalah kurangnya kontrol diri dari siswa maka dapat pula diterapkan teknik *self control* dalam layanan ini. Teknik *Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengawasi diri, termasuk merencanakan, mengarahkan, serta mengatur proses fisik dan psikologis yang mempengaruhi perilaku.⁹ Teknik *self control* ini melibatkan langkah-langkah seperti mengenali pemicu bermain *game* misalnya, rasa bosan setelah pulang sekolah atau ajakan teman, membuat target pribadi seperti membatasi waktu bermain menjadi maksimal 2 jam per hari, dan mengevaluasi kemajuan secara pribadi melalui catatan harian atau diskusi kelompok. Dengan begitu,

⁸ Hadi Pranoto, *Evolusi Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 1st ed. (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024).

⁹ Rozy Bintang et al., "Self Control Pada Peserta Didik" (n.d.): 489–496.

siswa bisa belajar mengenali pola perilakunya sendiri seperti kapan implus muncul dan bagaimana mengatasinya sambil mendapat dukungan dari teman sekelompok yang mengalami hal serupa, sehingga motivasi tetap tinggi dan perilaku lebih berkelanjutan.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa intensitas bermain *game online* berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan siswa. Diantaranya adalah penelitian Ashari dengan judul “Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA kelas VII di SMP Negeri 18 Model Palu”. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan hasil belajar siswa.¹⁰ Selanjutnya penelitian tentang “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Control* Terhadap Penanggulangan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara” dilakukan oleh Halimah Musfira dan Sri Wahyuni. Berdasarkan hasil, perilaku hedonisme pada mahasiswa dapat ditangani dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.¹¹ Ada pengaruh signifikan dengan peningkatan kemampuan pengendalian diri yang terukur melalui *pre-post test*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang diteliti dan populasi sasaran. Penelitian Ashari fokus pada

¹⁰ Abd Ashari, “Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Model Palu” 13, no. 3 (2025): 2253–2261.

¹¹ Sri Wahyuni Halimah Musfira, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Control Terhadap Penanggulangan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara,” *Bimbingan dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 25–33.

hubungan intensitas bermain *game online* dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPA di tingkat SMP, sedangkan penelitian Halimah Mustifira dan Sri Wahyuni menekankan pada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* untuk mengatasi perilaku hedonisme yang sering muncul akibat intensitas bermain *game online* yang tinggi pada mahasiswa.

Penelitian saat ini berbeda karena mengkaji intensitas bermain *game online* pada siswa sekolah menengah dengan pendekatan yang lebih spesifik, yaitu pengaruh bimbingan kelompok teknik *self control* secara langsung terhadap penurunan intensitas bermain *game online* itu sendiri, bukan hanya dampaknya terhadap prestasi belajar atau perilaku hedonisme. Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Terhadap Intensitas Bermain *Game Online* Siswa SMAN 2 Toraja Utara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti merumuskan suatu masalah yaitu, bagaimana pengaruh bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap intensitas bermain *game online* siswa SMAN 2 Toraja Utara ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap intensitas bermain *game online* siswa SMAN 2 Toraja Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Program Studi Bimbingan Konseling Kristen

Penelitian ini memberikan manfaat teoritis bagi Program Studi Bimbingan Konseling Kristen IAKN Toraja dengan memperkaya kajian bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik pengendalian diri dalam mengurangi intensitas bermain *game online* pada remaja.

b. Pemahaman Dampak Teknologi Pada Perkembangan Remaja

Penelitian ini memberikan wawasan teoritis tentang hubungan antara akses teknologi digital, rendahnya pengendalian diri, dan dampak negatif seperti penurunan prestasi akademik serta masalah psikososial, sehingga mendukung pengembangan teori perkembangan remaja di era digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa SMAN 2 Toraja Utara yang mengalami intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat memperoleh strategi pengendalian diri melalui bimbingan kelompok, membantu mereka mengurangi waktu bermain, meningkatkan prestasi belajar, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Ini juga mendorong

siswa untuk lebih sadar akan pemicu bermain berlebihan dan cara mengatasinya secara mandiri.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling dapat memanfaatkan temuan penelitian sebagai acuan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *self control* di sekolah, sehingga intervensi terhadap masalah bermain *game* menjadi lebih efektif. Selain itu, hasil tersebut juga dapat dijadikan materi pelatihan bagi guru lain dalam menangani permasalahan yang sejenis.

c. Bagi Sekolah dan Orang Tua

Sekolah dapat mengintegrasikan temuan ini ke dalam program pencegahan bermain *game* secara berlebihan, seperti pengawasan penggunaan *gadget* atau *workshop* pengendalian diri. Orang tua di Toraja Utara, di mana akses internet semakin meningkat namun pengawasan terbatas, dapat memanfaatkannya untuk mendukung anak-anak mereka di rumah, mengurangi konflik keluarga akibat adiksi.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada skripsi ini disusun untuk memberikan gambaran umum mengenai isi yang dibahas dalam setiap bab. penelitian ini terdiri atas lima bab, yaitu :

BAB I Pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II Kajian teori, yang memuat landasan teori, yang terkait dengan bimbingan kelompok, teknik *self control*, intensitas bermain *game online*, kerangka berpikir penelitian, serta hipotesis penelitian.

BAB III Metode penelitian, yang mencakup jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengolahan data, analisis data penelitian, serta pembahasan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori.

BAB V Penutup, bab ini berisi kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian, serta saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang terkait dan peneliti selanjutnya.