

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Sejauh ini belum ada teori yang langsung membahas tentang bimbingan kelompok teknik *self control* oleh karena itu sebelum peneliti membahas tentang bimbingan kelompok teknik *self control*, terlebih dahulu akan dipaparkan mengenai definisi bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam format kelompok guna mencapai tujuan bersama didefinisikan oleh Hartanti sebagai suatu aktivitas kelompok dimana pemimpin kelompok memberikan informasi serta mengarahkan jalannya diskusi diantara para anggota agar mereka menjadi lebih sosial dan terbantu dalam meraih tujuan yang telah ditetapkan bersama.¹² Pemberian bantuan melalui format kelompok merupakan upaya memfasilitasi sejumlah peserta didik dalam mendiskusikan topik tertentu dengan memanfaatkan interaksi aktif antar anggota.

Melalui proses ini, dinamika yang terbentuk dalam kelompok diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi perkembangan

¹² Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, ed. Lucki Riandika Nindi, 1st ed. (Surabaya: UD Duta Sablon, 2022).

pribadi setiap siswa. Sedangkan menurut Romlah dalam Fatmasari et.al menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok merupakan bentuk bimbingan yang dapat memberikan bantuan kepada siswa dalam setting kelompok.¹³ Dari kedua definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok untuk memberikan dukungan kepada individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencegah masalah, mengembangkan potensi, serta membantu perkembangan optimal siswa.

Selanjutnya teknik *self control*, menurut Huang dalam Harahap teknik *self control* adalah usaha untuk menolong individu yang mengalami masalah agar mampu mengembangkan keterampilan yang dapat dimanfaatkan guna memperbaiki perilaku ke arah yang lebih positif.¹⁴ Sementara itu, Jung menyatakan bahwa teknik *self control* adalah kemampuan individu dalam membimbing dan mengendalikan perilakunya sendiri.¹⁵ Teknik ini melibatkan proses seperti pemantauan diri, pengendalian stimulus pemicu, serta penguatan positif terhadap perilaku yang diinginkan, sehingga individu dapat mandiri mengelola

¹³ Putri Amelia Fatmasari et al., "Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok," (2025): 1.

¹⁴ Aryanti Devi Harahap and Yenti Arsini, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Kependidikan* 13, no. 001 (2024): 647–658.

¹⁵ Ibid.

emosi, pikiran dan tindakan impulsifnya secara efektif. Dengan teknik ini siswa dilatih untuk merancang peluang terjadinya perilaku bermasalah berkurang bahkan hilang sama sekali, sekaligus peluang terjadinya perilaku tidak bermasalah meningkat.¹⁶ Dengan demikian teknik *self control* dapat membantu seseorang mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku agar tidak bertindak secara impulsif.

Dari uraian di atas, bimbingan kelompok teknik *self control* dapat didefinisikan sebagai layanan bantuan yang dilakukan dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan keterampilan mengelola emosi, pikiran, dan tindakan impulsif secara mandiri, yang dalam pelaksanaannya dipadukan dengan teknik *self control* dimana teknik ini dilaksanakan melalui proses pemantauan diri, pengendalian stimulus pemicu, dan penguatan positif, layanan ini bertujuan untuk mengubah perilaku individu ke arah yang lebih baik, mencegah timbulnya masalah, serta membantu pencapaian potensi dan perkembangan siswa yang optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Tujuan utama bimbingan kelompok adalah membantu peserta didik mengembangkan diri melalui dinamika kelompok. Welgito dalam

¹⁶ Dian Mayasari and Iip Istirahayu, "Model Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa Smp Negeri di Kota Singkawang," *Bimbingan Konseling Indonesia* 3, no. September (2018): 55–58.

Nasution menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok mencakup tercapainya tujuan pendidikan, pengajaran, serta kesejahteraan individu.¹⁷ Sejalan dengan itu, Rifasya et.al menyatakan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para anggota dalam meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan keterampilan interpersonal, mengatasi berbagai masalah pribadi maupun sosial, serta mencapai tujuan-tujuan tertentu yang telah ditetapkan.¹⁸ Melalui kegiatan bimbingan kelompok ini, diharapkan setiap peserta mampu memahami diri, berbagi pengalaman, serta mengembangkan sikap dan keterampilan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, tujuan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok adalah membantu individu mengendalikan perilaku, emosi dan dorongan agar bertindak lebih positif. Menurut Rahmadani tujuan teknik ini adalah mengembangkan kemampuan siswa dalam mengatur serta mengontrol diri, sehingga siswa mampu bertindak lebih baik.¹⁹ Sedangkan menurut Kusumawati dalam tulisannya menyatakan bahwa teknik *self control* ini bertujuan agar membantu individu dalam mengendalikan perilaku, emosi serta impuls mereka agar mencapai

¹⁷ Henni Syafriana Nasution and Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*, ed. Dr. Rahmat Hidayat (Medan: LPPPI), 2019).

¹⁸ Najla Hana Rifasya et al., "Pentingnya Bimbingan Kelompok dalam Perkembangan Pribadi di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh" 4, no. 1 (2024): 56–61.

¹⁹ Riska Rahmadani and Fauziah Nasution, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self- Control Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas" 10, no. 1 (2024): 294–300.

tujuan positif dan mengurangi kebiasaan buruk.²⁰ Dengan demikian, individu diharapkan memiliki pengendalian diri yang baik dalam menghadapi pengaruh negatif dari lingkungannya.

Dengan demikian, tujuan dari bimbingan kelompok dengan teknik *self control* ini adalah membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan dalam dirinya melalui dinamika kelompok. Dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, peserta didik diharapkan dapat memahami diri, mengurangi perilaku negatif, meningkatkan sikap positif, serta mampu menghadapi berbagai pengaruh dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari secara lebih bijak.

3. Unsur-Unsur Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Bimbingan kelompok merupakan proses interaksi dalam sebuah kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu para anggotanya dalam mengembangkan potensi diri sehingga dalam pelaksanaannya terdapat beberapa unsur penting yang mendukung keberhasilan kegiatan tersebut. Menurut Prayitno dalam Buulolo, walaupun sebuah kelompok tersusun atas beberapa orang, kelompok tidak hanya sekadar kumpulan individu. Sekelompok orang yang

²⁰ Eny Kusumawati, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar," *Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1845–1856.

berkumpul baru menjadi “lahan” terbentuknya kelompok. Agar benar benar menjadi sebuah kelompok, perlu ditambahkan beberapa unsur penting. Unsur-unsur utama tersebut meliputi tujuan kelompok, keanggotaan, kepemimpinan dan aturan yang diikuti.²¹ Berikut penjelasan unsur-unsur tersebut:

a. Tujuan Kelompok

Tujuan kelompok adalah arah atau target yang ingin diraih melalui kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tersebut berkaitan dengan usaha membantu anggota kelompok dalam mengembangkan diri, meningkatkan pemahaman diri, serta memperoleh informasi atau keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan mereka.

b. Keanggotaan Kelompok

Keanggotaan kelompok merujuk pada individu-individu yang berperan sebagai peserta dalam kegiatan bimbingan kelompok. Para anggota umumnya memiliki kebutuhan atau permasalahan yang relatif sama sehingga dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari satu sama lain dalam proses dinamika kelompok.

²¹ Seli Fentasi Buulolo and Kaminudin Telaumbanua, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Bahasa Indonesia Siswa” 4, no. 1 (2024): 1–13.

c. Kepemimpinan Kelompok

Kepemimpinan kelompok adalah peran konselor atau ketua kelompok dalam mengarahkan jalannya kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok bertugas mengelola dinamika kelompok, memfasilitasi diskusi dan juga menciptakan suasana yang kondusif agar setiap anggota berpartisipasi aktif dalam kelompok.

d. Aturan Kelompok

Aturan kelompok merupakan kesepakatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok selama kegiatan berlangsung. Aturan ini bertujuan untuk menjaga ketertiban, menciptakan rasa aman dan nyaman, serta mendukung terciptanya interaksi yang positif dalam kelompok.

Sedangkan unsur-unsur dalam teknik *self control* yang dirumuskan oleh Averill dalam Zahri terdapat 3 unsur dalam kemampuan mengontrol diri yaitu, mengontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).²² Penjelasan unsur-unsur tersebut sebagai berikut.

a. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Dalam kontrol perilaku, dimensi ini merujuk pada bagaimana penentuan terhadap subjek atau objek yang mengarahkan alur

²² Hayati Zahri and Ira Savira, "Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Remaja Pada Pelajar Smp Dan Smu Di Sekolah Perguruan Nasional" (2017): 1–10.

kejadian saat berada dalam kondisi tertekan yang dilakukan oleh individu tersebut. Unsur ini memfokuskan pada tindakan nyata yang dapat dilakukan individu melalui dua mekanisme utama, yaitu regulasi stimulus dan modifikasi respon. Regulasi stimulus memungkinkan individu untuk mengantisipasi kapan dan bagaimana suatu rangsangan atau masalah akan muncul sehingga persiapan yang matang dapat dilakukan. Sementara itu, kemampuan memodifikasi respon memberikan kapasitas bagi individu untuk mengubah atau menghentikan perilaku tertentu secara spontan saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, sehingga dampak negatif dari situasi tersebut dapat diminimalisir.

b. Mengontrol Kognisi (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merujuk pada cara individu mengolah informasi, menafsirkan, serta memberikan makna terhadap suatu peristiwa sebelum perilaku nyata dimunculkan. Unsur ini bekerja pada ranah internal pikiran melalui dua proses penting, yakni pemerolehan informasi. Dengan berupaya mencari tahu penyebab atau latar belakang suatu masalah, individu dapat mengurangi rasa bingung dan ketakutan yang berlebihan. Selanjutnya, melalui penilaian kognitif yang tepat, individu mampu menafsirkan peristiwa yang mereka alami dengan cara yang lebih positif dan

realistis, sehingga respons emosional yang timbul tetap terjaga dan adaptif terhadap keadaan.

c. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan ini adalah kapasitas individu dalam memilih satu diantara berbagai jalur tindakan yang tersedia berdasarkan kebebasan berkehendak. Unsur ini menekankan pada otonomi individu dalam mengambil langkah yang paling sesuai setelah melalui proses pertimbangan yang matang. Individu dengan kontrol keputusan yang baik tidak akan bertindak secara impulsif, melainkan cenderung melakukan analisis mendalam dengan menimbang sisi keuntungan serta resiko dari setiap pilihan yang ada. Kemampuan untuk memutuskan pilihan terbaik secara mandiri ini menjadi indikator kuat bahwa individu tersebut memiliki kendali penuh atas arah tindakan dan tujuan hidupnya.

Merujuk pada uraian di atas, maka disimpulkan bahwa unsur-unsur bimbingan kelompok teknik *self control* merupakan perpaduan antara manajemen kelompok yang dinamis dengan penguatan aspek psikologis individu. Melalui interaksi kelompok yang terstruktur, keberhasilan layanan ini ditentukan oleh efektivitas peran pemimpin, keaktifan anggota, dan kepatuhan terhadap aturan dalam mencapai tujuan bersama. Melalui sarana kelompok inilah, teknik *self control* diterapkan untuk melatih anggota kelompok dalam meregulasi aksi

nyata (perilaku), mengubah pola interpretasi pikiran (kognitif), serta meningkatkan otonomi dalam mengambil pilihan yang rasional (keputusan). Dengan demikian integrasi unsur-unsur ini memungkinkan bimbingan kelompok berfungsi sebagai media belajar bagi individu untuk memiliki kendali penuh atas diri mereka sendiri.

4. Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Dalam pelaksanaanya, bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam mendukung kelancaran proses interaksi antar anggota kelompok serta pencapaian tujuan layanan. Menurut Rasimin ada enam tahapan bimbingan kelompok yang dimulai dari tahap pembentukan, orientasi & eksplorasi, transisi, kerja, akhir, serta evaluasi dan tindak lanjut.²³ Berikut penjelasan tahapan-tahapan tersebut:

- a. Tahap Pembentukan: Proses awal pembangunan kelompok yang berfokus pada pengenalan anggota, penjelasan tujuan bimbingan, serta penyepakatan aturan main dan norma kelompok agar tercipta rasa aman.
- b. Tahap Orientasi & Eksplorasi: Fase di mana anggota mulai memahami peran mereka lebih dalam, melakukan klarifikasi atas

²³ Rasimin dan Muhammad Hamdi, *Bimbingan dan konseling kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hlm. 171-191.

- harapan yang ingin dicapai, serta mulai mengeksplorasi perasaan awal terkait topik bahasan.
- c. Tahap Transisi: Masa peralihan yang krusial untuk mengelola keraguan, kecemasan, atau resistensi anggota, sehingga kelompok siap berpindah dari interaksi permukaan menuju kerja kelompok yang lebih terbuka.
 - d. Tahap Kerja: Inti dari proses bimbingan di mana kohesi (kerekatan) kelompok berada pada titik tertinggi; anggota bekerja secara produktif untuk membahas masalah mendalam dan menerapkan teknik-teknik perubahan perilaku.
 - e. Tahap Akhir: Fase konsolidasi untuk merangkum hasil belajar, memperkuat perubahan positif yang dicapai, serta mempersiapkan anggota secara mental sebelum kelompok resmi dibubarkan (terminasi).
 - f. Tahap Evaluasi & Tindak lanjut: Penilaian akhir untuk mengukur keberhasilan tujuan kelompok dan penentuan langkah selanjutnya guna memastikan hasil bimbingan tetap terjaga dalam kehidupan sehari-hari anggota.

Selanjutnya tahapan dalam teknik *self control*, menurut Vargas dalam Harahap, tahap *self control* meliputi *self recording* (pencatatan diri),

self evaluation (evaluasi diri) dan *self reinforcement* (pengukuhan diri).²⁴

Adapun tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

a. *Self Recording* (Pencatatan Diri)

Dengan rutin mencatat perilaku target, baik yang positif maupun negatif beserta situasi pemicunya, siswa akan semakin sadar pola kebiasaannya sendiri. Kesadaran ini sangat penting, karena tanpa mengetahui seberapa sering perilaku negatif muncul, siswa akan sulit mengendalikan diri.

b. *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Melalui evaluasi diri, siswa diajak membandingkan catatan perilakunya dari waktu ke waktu (misalnya hari ini dibandingkan dengan kemarin atau minggu lalu). Proses ini membantu siswa mengenali kemajuan, hambatan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pengendalian dirinya.

c. *Self Reinforcement* (Pengukuhan Diri)

Setiap kali berhasil mengendalikan perilaku, siswa memberikan penghargaan positif kepada dirinya sendiri. Di samping itu, pengukuhan diri juga berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri serta membangun gambaran diri yang lebih positif.

²⁴ Harahap and Arsini, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa."

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *self control* ini terdapat tahap-tahap pelaksanaan yang meliputi:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah awal pembuka dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self control* dilakukan melalui tahapan-tahapan yang terintegrasi dan saling mendukung. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor menyambut hangat dan mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota atas kehadiran serta kesediaan mereka mengikuti kegiatan.
- 2) Melaksanakan doa bersama, dengan meminta salah seorang anggota secara sukarela memimpin doa.
- 3) Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri sendiri kemudian dilanjutkan dengan setiap anggota yang memperkenalkan diri secara bergiliran.
- 4) Menyampaikan penjelasan mengenai pengertian, tujuan utama, serta prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self control*.
- 5) Bersama-sama menyepakati durasi kegiatan, aturan main, serta norma kelompok yang akan dipatuhi selama proses berlangsung.

- 6) Mengadakan aktivitas pengenalan atau permainan ringan (*ice breaking*) guna membangun keakraban dan mengurangi ketegangan antar anggota.

b. Tahap Orientasi & Eksplorasi

Tahap orientasi dan eksplorasi merupakan tahapan dalam bimbingan kelompok teknik *self control* di mana anggota mulai memahami peran mereka lebih dalam, melakukan klarifikasi atas harapan yang ingin dicapai, serta mulai mengeksplorasi perasaan awal terkait topik bahasan (misalnya, pengendalian diri atau perilaku yang ingin dikontrol). Konselor memfasilitasi anggota untuk berbagi pemahaman awal tentang teknik *self control* dan mengidentifikasi perilaku yang perlu ditingkatkan.

c. Tahap Transisi

Tahap transisi adalah tahap selanjutnya yang sangat menentukan untuk mengelola keraguan, kecemasan, sehingga kelompok siap berpindah dari interaksi permukaan menuju kerja kelompok yang lebih terbuka. Pada tahap ini, konselor menanyakan kesiapan anggota untuk melanjutkan ke tahap kerja, memberi kesempatan bertanya hal-hal yang belum dipahami, serta membahas suasana kelompok agar meningkatkan keikutsertaan dan mengurangi hambatan emosional.

d. Tahap Kerja

Tahap kerja merupakan inti dari proses bimbingan kelompok teknik *self control* di mana kohesi (kerekatan) kelompok berada pada titik tertinggi anggota bekerja secara produktif untuk membahas masalah mendalam dan menerapkan teknik-teknik perubahan perilaku. Pada tahap ini, kegiatan bimbingan kelompok teknik *self control* difokuskan pada pembahasan perilaku yang perlu dikendalikan (misalnya, impulsif, marah, atau kebiasaan negatif lainnya). Semua anggota mengeluarkan pendapat dan pengalaman mereka mengenai topik tersebut. Selanjutnya, diterapkan teknik *self control* secara bertahap melalui tiga komponen utama:

- a) Pencatatan diri (*self recording*): Anggota belajar mencatat secara rutin perilaku target, baik yang positif maupun negatif, beserta situasi pemicu dan dampaknya, sehingga mereka semakin sadar akan pola perilaku sendiri.
- b) Evaluasi diri (*self evaluation*): Anggota membandingkan catatan perilaku dari waktu ke waktu (misalnya hari ini, kemarin atau minggu lalu), mengenali kemajuan, tantangan, serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan pengendalian diri.
- c) Pengukuhan diri (*self reinforcement*): Anggota memberikan penghargaan positif kepada diri sendiri setiap kali berhasil mengendalikan perilaku, menyusun komitmen sederhana, serta

membangun rasa percaya diri dan citra diri yang lebih positif melalui penguatan internal. Konselor membimbing diskusi dan latihan praktik agar teknik ini dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

e. Tahap Akhir

Tahap akhir merupakan fase konsolidasi untuk merangkum hasil belajar, memperkuat perubahan positif yang dicapai, serta mempersiapkan anggota secara mental sebelum kelompok resmi dibubarkan (terminasi). Pada tahap ini konselor memberitahukan bahwa sesi hampir selesai. Setiap anggota kelompok diminta menyampaikan tanggapan selama proses pembelajaran, serta memperkuat komitmen terhadap perubahan perilaku yang telah dicapai melalui teknik *self control*.

f. Tahap Evaluasi & Tindak Lanjut

Tahap ini merupakan penilaian akhir untuk mengukur keberhasilan tujuan kelompok dan penentuan langkah selanjutnya guna memastikan hasil bimbingan tetap terjaga dalam kehidupan sehari-hari anggota. Pada tahap ini dilakukan evaluasi bersama mengenai pencapaian tujuan pengisian format evaluasi jika diperlukan, merencanakan tindak lanjut (seperti pertemuan susulan atau kontrak kesepakatan), serta membahas keberhasilan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik self control secara keseluruhan.

Seluruh tahapan tersebut saling terintegrasi dan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self control*. Oleh karena itu, peneliti dapat mengacu pada tahap-tahap yang telah diuraikan diatas ketika memberikan bimbingan kelompok teknik *self control*.

B. Intensitas Bermain *Game Online*

1. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas merupakan tingkat keterlibatan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas yang dapat dilihat berdasarkan frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas tersebut. Intensitas bermain *game online* dapat dipahami sebagai tingkat penggunaan permainan berbasis internet yang ditunjukkan melalui seberapa sering seseorang bermain dan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain. Tingginya intensitas bermain *game online* dapat menyebabkan seseorang lebih banyak mengalokasikan waktu untuk aktivitas bermain dibandingkan dengan kegiatan lain seperti belajar, berinteraksi sosial, maupun aktivitas produktif lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan bermain, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur waktu dan mengendalikan

perilaku.²⁵ Akibatnya, individu tersebut rentan mengalami gangguan mental emosional berupa distorsi waktu, kurangnya perhatian, hiperaktif, emosi negatif, perilaku kekerasan, dan agresif.²⁶ Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game* bukan sekedar kebiasaan buruk, melainkan ancaman nyata bagi keseimbangan pikiran individu tersebut.

Selanjutnya Lemmens et.al dalam Rahmayani menyatakan bahwa intensitas bermain *game online* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang-ulang yang menimbulkan berbagai masalah pada aspek sosial, emosional, serta menyebabkan pemain *game* kehilangan kemampuan untuk mengendalikan aktivitas bermainnya.²⁷ Hal ini menunjukkan bahwa hal tersebut berkaitan erat dengan hilangnya kendali diri individu dalam mengatur intensitas dan durasi penggunaan media elektronik tersebut secara konsisten.

Dari pernyataan di atas, maka kesimpulannya bahwa intensitas bermain *game online* adalah kondisi di mana seseorang bermain *game* melalui *smartphone*, secara terus-menerus, dan sulit dikendalikan, sehingga aktivitas bermain *game* menjadi prioritas utama dibandingkan

²⁵ Nengah Budiawan, Nova Nurwindah Sari, and Sujiah, "Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Agregat Remaja" 5, no. 2 (2024): 253–263.

²⁶ Emria Fitri, Lira Erwinda, and Ifdil Ifdil, "Konsep Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling" 4, no. November (2018): 211–219.

²⁷ Dwi Karlina Rahmayani and Yuli Azmi Rozali, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja yang Bermain Rree fire di Jakarta" (2019).34.

kegiatan lain. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada aspek sosial, emosional, dan perilaku, seperti gangguan emosi, agresivitas, kurang perhatian, serta masalah dalam mengatur waktu.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang ada di sekitarnya sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Gultom menunjukkan bahwa faktor penyebab intensitas bermain *game online* meliputi, dari sisi keluarga, kurangnya fungsi kontrol, dan pengawasan orang tua, serta pola asuh yang tidak konsisten, membuat remaja lebih bebas bermain tanpa batasan waktu. Faktor psikologis seperti kesepian, kebutuhan akan afiliasi, rasa bosan, keinginan mencari sensasi, dan rasa penasaran mendorong remaja menjadikan *game* sebagai tempat pelarian dan sarana mendapatkan pengakuan. Lingkungan teman sebaya yang juga aktif bermain biasanya mereka melakukan main bareng, akses internet yang mudah, serta fitur kompetisi dan interaksi sosial dalam *game* memperkuat keinginan untuk terus bermain hingga sulit mengontrol diri.²⁸ Dengan demikian, faktor penyebab bermain *game online* berlebihan pada remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi psikologis individu, dinamika keluarga, pengaruh

²⁸ Winda Gultom et al., "Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Perempuan Penyebab dan Dampaknya," *Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024).

sosial-lingkungan, serta karakteristik teknologi dan desain *game* yang memperkuat kecenderungan bermain secara berlebihan.

3. Aspek-Aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Griffiths dalam Fitri, intensitas bermain *game online* memiliki tujuh aspek atau kriteria utama, yaitu, aspek *salience*, aspek *tolerance*, aspek *mood modification*, aspek *withdrawal*, aspek *relapse*, serta aspek *conflict*, dan *problems*.²⁹ Aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Salience*, adalah kondisi ketika bermain *game* menjadi pusat aktivitas utama dan mendominasi kehidupan seseorang. Permainan ini menguasai pikiran, emosi, serta perilaku individu dalam keseharian, sehingga kegiatan lain cenderung terabaikan.
- b. *Tolerance*, muncul ketika seseorang memerlukan waktu bermain yang semakin lama dan frekuensi sesi yang semakin sering untuk memperoleh tingkat kepuasan yang sama seperti sebelumnya.
- c. *Mood modification*, merujuk pada perubahan suasana hati melalui bermain *game*, dimana seseorang merasakan sensasi senang, gembira, atau ketenangan sebagai efek subjektif dari aktivitas tersebut.

²⁹ Fitri, Erwinda, and Ifdil, "Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling."

- d. *Withdrawal*, yaitu munculnya gejala tidak nyaman secara emosional maupun fisik ketika mengurangi atau menghentikan bermain *game*.
- e. *Relapse*, merupakan kecenderungan seseorang kembali bermain secara berulang, bahkan dengan intensitas yang lebih tinggi setelah sempat berhenti atau mengurangi.
- f. *Conflict*, mengacu pada timbulnya pertentangan atau masalah interpersonal antara individu dengan orang-orang disekitarnya akibat aktivitas bermain *game* yang berlebihan.
- g. *Problem*, mengacu pada berbagai kesulitan yang timbul akibat penggunaan *game* yang berlebihan. Masalah ini bisa muncul pada diri individu itu sendiri, antara lain berupa kecemasan dan khawatir, serta perasaan kehilangan kendali atas perilakunya.

Selanjutnya, menurut King & Delfabbro dalam Satura menyatakan intensitas bermain *game online* memiliki 5 dampak utama, meliputi aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan aspek keuangan.³⁰ Berikut adalah penjelasan untuk masing-masing komponen tersebut:

³⁰ Angellita Satura and Hastuti Rifayani, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Keterampilan Sosial Individu : Analisis Dampak dan Implikasi" 2, no. 1 (2024): 219–233.

a. Aspek Kesehatan

Adiksi *game online* bisa berdampak nyata pada kesehatan, baik fisik maupun mental. Kondisi sering dikaitkan dengan gangguan perilaku dan gaya hidup tidak sehat.

b. Aspek Psikologis

Banyaknya adegan kekerasan dan tindakan kriminal dalam *game online*, seperti pertarungan, pengrusakan, serta pembunuhan, dapat mempengaruhi pikiran remaja. Akibatnya, mereka cenderung menganggap bahwa kehidupan nyata mirip dengan dunia dalam game. Beberapa tanda gangguan mental yang muncul antara lain mudah marah, reaksi emosional yang berlebihan, serta kecenderungan menggunakan kata-kata kasar.

c. Aspek Akademik

Disebabkan oleh kurangnya motivasi untuk belajar dan gangguan konsentrasi karena pikiran mereka terpecah antara pelajaran dan *game* yang mereka mainkan.

d. Aspek Sosial

Banyak pemain *game online* cenderung menemukan rasa identitas diri melalui avatar atau karakter yang mereka ciptakan di dalam dunia permainan. Kondisi ini menyebabkan mereka semakin tenggelam dalam dunia fantasi virtual. Meskipun sosialisasi secara

daring meningkat, namun interaksi sosial di kehidupan nyata justru mengalami penurunan yang signifikan

e. Aspek Keuangan

Aktivitas bermain *game online* pada umumnya memerlukan biaya yang tidak sedikit, terutama untuk pembelian voucher, skin, item atau fitur tambahan dalam *game*. Bagi remaja yang masih bergantung sepenuhnya pada orang tua dan belum memiliki penghasilan sendiri, kebutuhan finansial dapat memicu tindakan tidak terpuji, seperti berbohong kepada orang tua atau bahkan mencuri untuk membiayai kebiasaan bermain game tersebut.

4. Hubungan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* dengan Intensitas Bermain *Game Online*

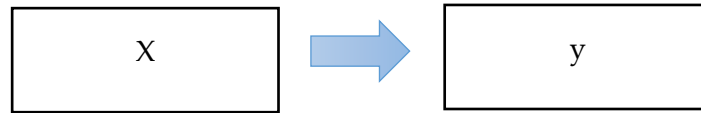
Fenomena intensitas bermain *game online* pada dasarnya berakar dari rendahnya kemampuan pengendalian diri, di mana remaja kesulitan menahan dorongan untuk bermain secara berlebihan sehingga mengabaikan tanggung jawab utamanya. Kondisi ini memerlukan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok yang memanfaatkan dinamika interaksi antar siswa untuk membangun kesadaran kolektif serta dukungan sosial dalam mengurangi intensitas permainan pada permainan daring. Di dalam *setting* kelompok tersebut, penerapan teknik *self control* berperan sebagai instrumen bagi individu untuk meregulasi aksi nyata melalui kontrol perilaku, mengubah pola interpretasi pikiran

melalui kontrol kognitif, serta meningkatkan otonomi dalam mengambil pilihan yang rasional melalui kontrol keputusan. Proses ini diperkuat dengan tahapan pencatatan, evaluasi, dan pengukuhan diri yang membantu siswa mengenali pemicu intensitas bermain berlebihan sekaligus memperkuat motivasi untuk mengubah kebiasaan buruk secara konsisten. Dengan demikian, perpaduan antara manajemen kelompok yang dinamis dan penguatan aspek psikologis ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri, sehingga dampak negatif dari intensitas *game online* dapat diminimalisir secara berkelanjutan.

C. Kerangka Berpikir

Intensitas bermain *game online* pada siswa SMA semakin tinggi di Indonesia, termasuk Sulawesi Selatan, disebabkan akses internet mudah dan rendahnya pengendalian diri (*self control*), yang mengakibatkan gangguan akademik, kesehatan, psikologis, dan sosial. Fenomena ini terlihat di SMAN 2 Toraja Utara melalui asesmen awal yang menunjukkan bahwa siswa kelas X banyak yang bermain *game online* lebih dari 3 jam perhari. Teknik *self control* dalam bimbingan kelompok dapat melatih siswa mengenali pemicu intensitas bermain, mengatur waktu bermain, serta melakukan evaluasi diri sehingga mampu mengurangi intensitas bermain *game online*.

Gambar II.1 Kerangka Berpikir Penelitian



Ket:

Variabel X: Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*

Variabel Y: Intensitas Bermain *Game Online*

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih dalam kerangka teori. Menurut Sugiyono, hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³¹ Oleh karena itu peneliti dalam penelitian ini menduga bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control* berpengaruh terhadap penurunan intensitas bermain *game online* siswa.

Hipotesis Nol : Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok
(H₀) teknik *self control* terhadap intensitas bermain *game online* siswa.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 19th ed. (Bandung: Alfabeta, CV., 2013).

Hipotesis : Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik
Alternatif (H_1) *self control* terhadap intensitas bermain *game online*
siswa.