

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto dalam Hasnida, 2016). Lesmana dalam Hasnida (2016) mengartikan bahwa konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Gazda dalam Folastris & Itsar (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah proses hubungan antar pribadi yang dinamis (dalam kelompok), yang memusatkan pada tingkah laku sadar dan mempergunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung.

Pada layanan konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang

membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri (Rogers dalam Hasnida, 2016).

Melalui interaksi dalam kelompok konseling, anggota memperoleh media belajar untuk memahami diri mereka sendiri sekaligus menciptakan ruang perubahan yang konstruktif. Pendekatan ini tidak terbatas pada pemenuhan kekurangan wawasan atau kemampuan peserta semata, melainkan juga berbasis teori proses-oriented seperti humanistik, terapi rasional-emosi perilaku, terapi realitas, dan model integratif.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk membantu individu memahami diri, mengembangkan kemampuan, serta mengatasi masalah yang dihadapi. Melalui interaksi antar anggota dan bimbingan konselor, peserta dapat saling mendukung, belajar satu sama lain, serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan dan mengembangkan diri secara lebih optimal.

2) Tujuan Konseling kelompok

Dr. Bakhrudin All Habsy dalam Hairlia dkk, (2024) menjelaskan bahwa tujuan utama konseling kelompok yaitu untuk menciptakan suasana hubungan antar-pribadi yang saling membantu setiap individu atau konseli mengembangkan pemahaman dalam diri, dan

untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih sehat serta harmonis dengan lingkungannya. Konseling kelompok memiliki berbagai tujuan penting. Salah satunya adalah membantu konseli (peserta konseling) untuk lebih memahami dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menemukan jati dirinya.

Winkel dan Hastuti (2013) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu peserta didik mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi secara efektif dengan lingkungan sekitar. Sedangkan menurut Hasnida (2016), konseling kelompok bertujuan membantu anggota kelompok agar mampu memahami diri sendiri dan lingkungannya secara lebih baik sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupannya.

Sementara itu, Corey (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok bertujuan membantu individu meningkatkan kesadaran diri, memahami perasaan dan perilaku diri sendiri, serta mengembangkan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat.

Melalui interaksi dalam kelompok, para anggota juga belajar mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, yang membuat mereka bisa saling membantu dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan tahap perkembangan hidup mereka (Indriasari dalam Hairlia dkk, 2024). Proses tersebut membawa para

anggota pada kesadaran akan makna hidup sebagai makhluk sosial yang saling menyatu. Mereka belajar menerima orang lain dengan harapan dibalas penerimaan serupa. Tak hanya itu, mereka pun lebih tanggap terhadap perkara-perkara yang menimbulkan keprihatinan, seringkali juga menyentuh nurani orang lain. Di penghujungnya, anggota kelompok mampu berkomunikasi satu sama lain dengan keterbukaan penuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu individu memahami dan mengembangkan potensi dirinya, meningkatkan kemampuan komunikasi serta interaksi sosial, dan membantu menyelesaikan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok. Melalui proses konseling kelompok, anggota juga belajar saling menghargai, terbuka, bekerja sama, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan positif.

3) Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yalon (dalam Hasnida, 2016) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja dan pasca konseling. Berikut uraian penjelasan mengenai tahapan diatas:

a) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Sangat penting bagi konselor untuk

menanamkan harapan dan keyakinan pada seluruh anggota kelompok untuk mewujudkan tujuan konseling guna mencapai keberhasilan bersama.

b) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan pembentukan struktur kelompok formal. Tujuannya adalah memastikan anggota memahami norma dan ketentuan yang berlaku dalam kelompok. Konselor menjelaskan tujuan kelompok secara terus terang supaya konseli menyadari pentingnya keterlibatan penuh mereka dalam setiap sesi.

c) Tahap Transisi

Pada tahap transisi atau peralihan ini, sering muncul ketidakseimbangan emosional pada masing-masing anggota kelompok. Konselor berperan memfasilitasi untuk membuka ruang ekspresi permasalahan pribadi, merumuskan isu-isu tersebut secara komprehensif, mengungkap akar penyebabnya, dan mencari penyelesaian bersama melalui kolaborasi kelompok.

d) Tahap Kerja

Tahap ini yang sering disebut sebagai tahap kegiatan, yang dimana tahap ini dilaksanakan setelah akar permasalahan anggota kelompok teridentifikasi dengan jelas, sehingga konselor dapat merancang rencana tindakan strategis sebagai

langkah lanjutan. Pada fase ini, anggota kelompok diharapkan mampu membuka diri lebih dalam, mengurangi sikap defensif, menunjukkan perilaku modeling dari pembelajaran pola tingkah laku baru, serta bertanggung jawab penuh atas tindakan dan perilakunya.

e) Tahap Akhir

Tahap penutupan merupakan fase akhir di mana anggota kelompok mulai menerapkan perilaku baru yang telah dipelajari selama proses konseling. Fase ini sering disebut tahap pelatihan karena fokusnya melatih konseli untuk menginternalisasi perubahan perilaku secara mandiri. Konselor juga harus menentukan momentum yang tepat untuk mengakhiri konseling sementara anggota kelompok merasakan bahwa tujuan konseling telah tercapai dengan memuaskan.

f) Pasca Konseling

Konselor perlu melakukan proses evaluasi sebagai kelanjutan dari intervensi konseling kelompok. Penilaian ini sangat diperlukan jika terdapat hambatan selama proses konseling berlangsung serta untuk mengevaluasi perubahan tingkah laku anggota kelompok pasca-penutupan layanan konseling.

4) Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Fahmi (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan dalam konseling kelompok oleh para anggota, diantaranya:

a) Asas kerahasiaan

Asas ini sangat berperan penting dalam konseling kelompok karena permasalahan yang dibahas bersifat pribadi. Oleh karena itu, setiap anggota kelompok diharapkan mampu menjaga kerahasiaan segala pembicaraan maupun tindakan yang terjadi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) Asas kesukarelaan

Pada asas ini kehadiran, pendapat, usulan, maupun tanggapan anggota kelompok sangat penting dan harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

c) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan sangat diperlukan dalam konseling kelompok, karena tanpa keterbukaan akan muncul keraguan dan kekhawatiran dari anggota yang dapat menghambat jalannya kegiatan.

d) Asas kegiatan

Hasil konseling kelompok tidak akan bermakna jika anggota kelompok tidak aktif berupaya mencapai tujuan bimbingan. Oleh karena itu, pemimpin kelompok perlu menciptakan suasana

yang mendorong anggota untuk terlibat dalam kegiatan penyelesaian masalah.

e) Asas kenormatifan

Setiap anggota harus saling menghargai pendapat orang lain dalam konseling kelompok. Apabila ada anggota yang ingin menyampaikan pendapat, anggota lainnya hendaknya memberi kesempatan terlebih dahulu, sehingga tidak terjadi rebutan dalam berpendapat.

f) Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya bersifat kekinian, yaitu masalah yang sedang dialami saat ini, bersifat mendesak, mengganggu efektivitas kehidupan sehari-hari, dan membutuhkan penyelesaian segera—bukan masalah masa lalu seperti dua tahun silam atau pengalaman waktu kecil.

b. Teknik *Self-Management*

1) Pengertian *Self-Management*

Menurut Suwanto (2016), *self-management* atau pengelolaan diri merupakan strategi perubahan perilaku yang dirancang untuk mengarahkan tingkah laku seseorang melalui satu teknik atau kombinasi teknik terapeutik yang terstruktur. *Self-management* adalah proses mandiri di mana klien secara aktif mengelola transformasi perilakunya menggunakan satu strategi atau gabungan

strategi yang sistematis. *Self-management* didefinisikan sebagai upaya sadar individu dalam merencanakan, memfokuskan perhatian, dan mengevaluasi aktivitas secara terorganisir. Proses ini didukung kekuatan psikologis internal yang memandu pengambilan keputusan matang, pemilihan opsi strategis, serta pengembangan metode efektif untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan dengan jelas.

Pendekatan *self-management* sangat relevan dalam konseling kelompok karena memberdayakan konseli sebagai agen perubahan aktif, bukan hanya penerima intervensi pasif dari konselor. Teknik ini terbukti efektif mengatasi perilaku maladaptif seperti kecanduan *game online* yang mengganggu fungsi akademik dan sosial remaja.

Penelitian oleh Sofia & Rahmayanti (2025) juga membuktikan bahwa intervensi modifikasi perilaku *Self-Management* efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *game online*, termasuk pada siswa dengan kebutuhan khusus (retardasi mental ringan), di mana siswa mampu mengontrol aktivitas bermain game sehari-hari setelah diberikan intervensi.

2) Tujuan *Self-Management*

Menurut Suwanto (2016) Tujuan dari *self-management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. *Self-management* bertujuan membekali konseli kemampuan mandiri

menyelesaikan masalah pribadi melalui transformasi perilaku maladaptif yang merugikan diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

Teknik berbasis behaviorisme ini menggantikan pola tingkah laku bermasalah seperti kecanduan *game online* yang mengganggu prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan fungsi keluarga dengan perilaku adaptif yang produktif. Prosesnya melibatkan rangkaian aktivitas terstruktur yang mencakup pencatatan mandiri (*self-monitoring*) untuk meningkatkan kesadaran pola bermain game harian, penetapan target realistis (*self-goal setting*) seperti pengurangan durasi dari 4 jam menjadi 1 jam per hari, evaluasi kemajuan pribadi (*self-evaluation*) melalui perbandingan catatan dengan sasaran, serta pemberian penguatan intrinsik (*self-reinforcement*) berupa *reward non-game* seperti aktivitas olahraga atau hobi alternatif.

Pendekatan ini memberdayakan konseli sebagai agen perubahan aktif yang bertanggung jawab atas pengelolaan waktu dan prioritas hidupnya, sehingga menghasilkan peningkatan kontrol diri, motivasi belajar, dan kualitas hubungan sosial secara berkelanjutan.

3) Tahap-tahap Teknik *Self-Management*

Menurut Suwanto (2016) menjelaskan tahap-tahap dalam teknik *self-management* yakni sebagai berikut:

- (1) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.

- (2) Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- (3) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self-management*).
- (4) Konseli memilih satu atau lebih strategi *self-management*.
- (5) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self-management*.
- (6) Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih.
- (7) Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih.
- (8) Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
- (9) Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.
- (10) Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program.
- (11) Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan

Menurut Adiwinata (2023) pelaksanaan teknik *Self-Management* dalam konseling untuk kecanduan *game online* mencakup empat tahapan yakni:

- (1) Kontrak

Konselor dan siswa membuat kesepakatan tertulis mengenai target perilaku yang ingin diubah. Misalnya, kesepakatan untuk mengurangi durasi bermain *game* dari 6 jam menjadi 2 jam per

hari, serta kewajiban menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu sebelum bermain. Kontrak ini berisi aturan yang jelas, batasan waktu, dan konsekuensi jika dilanggar

(2) Pemantauan diri

Siswa diminta untuk mencatat secara jujur perilaku bermain *game* mereka setiap hari, termasuk durasi bermain, waktu bermain, serta perasaan sebelum dan sesudah bermain. Pencatatan ini dapat menggunakan jurnal harian atau aplikasi pelacak waktu. Tahapan ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang kebiasaan bermain *game* mereka yang sebenarnya.

(3) Evaluasi diri

Siswa dibantu untuk membandingkan perilaku aktual mereka dengan standar atau target yang telah ditetapkan dalam kontrak. Pada tahap ini, siswa diajak merefleksikan sejauh mana mereka berhasil mencapai target pengurangan durasi bermain *game*, serta mengidentifikasi faktor-faktor pemicu yang menyebabkan mereka melanggar kontrak (misalnya bosan, stres karena tugas sekolah, atau ajakan teman).

(4) Pemberian penguatan dan konsekuensi

Siswa diberikan penghargaan (*reward*) ketika berhasil mencapai target perilaku yang disepakati, misalnya pujian dari konselor, mendapatkan waktu bermain tambahan di akhir pekan,

atau hadiah kecil dari orang tua. Sebaliknya, jika melanggar kontrak, diberikan konsekuensi yang telah disepakati, seperti pengurangan waktu bermain keesokan harinya atau mengerjakan tugas tambahan.

2. Kecanduan *Game Online*

a. Definisi Kecanduan

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Menurut *crambige dictionary*, *addiction* atau kecanduan memiliki arti sebagai kebutuhan atau keinginan kuat untuk melakukan atau memiliki sesuatu, atau kesukaan yang sangat kuat terhadap sesuatu.

Dari kedua definisi tersebut, disimpulkan bahwa kecanduan adalah kondisi di mana seseorang memiliki kegemaran atau ketertarikan berlebihan terhadap suatu hal, sehingga ia melakukannya secara terus-menerus dan kehilangan kendali, yang pada akhirnya menyebabkan ia melupakan atau mengabaikan hal-hal lain dalam hidupnya.

Menurut Griffiths (2005), kecanduan adalah perilaku yang ditandai dengan adanya dorongan kuat untuk terus melakukan suatu aktivitas secara berulang, munculnya rasa nyaman ketika melakukan aktivitas tersebut, serta kesulitan untuk menghentikannya. Griffiths juga menjelaskan bahwa kecanduan tidak hanya berkaitan dengan zat seperti alkohol atau narkoba, tetapi juga dapat berbentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*), salah satunya kecanduan *game online*.

Menurut Young (dalam Kustiawan & Andy, 2019), kecanduan ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku, meningkatnya kebutuhan untuk terus melakukan aktivitas tertentu, serta munculnya gangguan emosional apabila aktivitas tersebut dihentikan. Kondisi ini menyebabkan individu sulit melepaskan diri dari kebiasaan yang telah dilakukan secara berulang.

b. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan salah satu bentuk penyalahgunaan teknologi internet yang dapat memicu perilaku curang, atau lebih tepatnya sebagai sarana kecurangan yang marak dilakukan di dunia maya. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, salah satu pemicu utama kecanduan internet adalah bermain game komputer, khususnya *game arcade* yang memicu kecanduan *game*.

Menurut Young dalam Reza & Mulawarman (2021), *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online.

Munawaroh & Handoyo (2026) mengatakan bahwa peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam *game online* untuk penerimaan adalah suatu keadaan seseorang yang paling kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*.

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan permainan berbasis internet yang memungkinkan pengguna dari berbagai tempat untuk saling terhubung dan bermain secara bersamaan melalui jaringan komunikasi online. *Game online* hadir dalam berbagai jenis permainan yang dirancang menarik sehingga mampu memberikan hiburan, kesenangan, dan tantangan bagi para pemainnya.

Selain memberikan dampak positif sebagai sarana hiburan, *game online* juga dapat menimbulkan ketertarikan yang tinggi pada individu sehingga mendorong peningkatan frekuensi, durasi, dan intensitas bermain secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat membuat seseorang sulit mengontrol keinginan untuk bermain *game online* dan pada akhirnya berpotensi menimbulkan kecanduan. Apabila dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya pengendalian diri, kecanduan *game online* dapat memengaruhi perilaku, aktivitas belajar, serta kehidupan sosial individu sehari-hari.

c. Definisi Kecanduan *Game Online*

Febrianti, dkk (2016) mengatakan bahwa *game online* tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas bermain *game online* demi mendapatkan kepuasan menandakan kondisi seseorang yang sangat

terikat dan sulit melepaskan diri dari kebiasaan bermain *game online* (Munawaroh & Handoyo, 2026).

Griffiths (2005) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* termasuk ke dalam behavioral addiction atau kecanduan perilaku, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan zat tertentu tetapi ditandai dengan dorongan kuat untuk terus melakukan suatu aktivitas secara berulang. Individu yang mengalami kecanduan *game online* biasanya akan menjadikan game sebagai prioritas utama dibandingkan aktivitas lain seperti belajar, beristirahat, maupun berinteraksi sosial.

Menurut Fitri, Erwinda, dan Ifdil (2018), kecanduan *game online* adalah perilaku bermain game secara terus-menerus yang menyebabkan individu mengalami gangguan dalam kehidupan akademik, sosial, emosional, dan kesehatan. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain dan merasa sulit berhenti meskipun menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut.

Young (dalam Kustiawan & Andy, 2019) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol keinginan bermain game, munculnya rasa gelisah ketika tidak bermain, serta adanya peningkatan waktu bermain untuk memperoleh kepuasan yang sama. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih memilih bermain game dibandingkan menjalankan tanggung jawab sehari-hari.

Selain itu, WHO (2018) mengklasifikasikan *gaming disorder* sebagai gangguan mental dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Gaming disorder ditandai dengan hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain game, meningkatnya prioritas bermain game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap melanjutkan aktivitas bermain meskipun telah menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan individu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi ketergantungan terhadap aktivitas bermain game secara berlebihan yang ditandai dengan sulitnya mengontrol waktu bermain, meningkatnya intensitas bermain, serta munculnya dampak negatif terhadap aspek akademik, sosial, emosional, dan kesehatan individu.

d. Aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut teori *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikemukakan oleh Lemmens, Valkenburg, & Peter dalam Reza & Mulawarman (2021) seseorang yang mengalami kecanduan memiliki aspek-aspek berupa:

- a) *Salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari)
- b) *Tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat)
- c) *Mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah)
- d) *Relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain)

- e) *Withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*)
- f) *Conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan)
- g) *Problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan).

Lee dalam Suplig (2017) mengutip kriteria kecanduan internet/game dari DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, edisi ke-5) yang dijelaskan bahwa terdapat 4 komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online* yaitu:

- a) *Excessive use* yaitu penggunaan berlebihan yang mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b) *Withdrawal symptoms* yaitu gejala dari perbatasan penggunaan *game online* yang dapat berpengaruh pada fisik dan psikologisnya.
- c) *Tolerance* (toleransi) yaitu penambahan jumlah penggunaan *game online*, yang dimana pemain tidak akan mendapatkan kepuasan ketika bermain sebelum mencapai waktu yang lama.
- d) *Negative repercussion* yaitu dampak negatif yang terjadi antara pemain dengan lingkungan sekitarnya

Menurut teori *Components Model of Addiction* yang diperkenalkan oleh Mark D. Griffiths pada tahun 1996 (2005) menjelaskan bahwa Kecanduan permainan termasuk dalam kecanduan perilaku, ia mengemukakan 6 komponen utama kecanduan, yaitu:

- a) *Salience* (permainan menjadi pusat kehidupan)
- b) *mood modification* (modifikasi suasana hati) yaitu permainan sebagai pengungsi emosi)
- c) Toleransi (butuh durasi lebih lama)
- d) Gejala putus obat/ *Withdrawal* (gejala tidak nyaman saat berhenti)
- e) Konflik (konflik dengan diri sendiri/lingkungan)
- f) *Relapse* (kembali bermain setelah berhenti).

e. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* pada remaja tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Remaja yang berada pada tahap perkembangan emosional cenderung lebih mudah tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan secara instan, salah satunya bermain *game online* (Hurlock, 2011). Apabila tidak disertai kontrol diri yang baik, maka aktivitas tersebut dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

Menurut Griffiths (2005), kecanduan *game online* dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kebutuhan untuk melarikan diri dari masalah, mencari kenyamanan emosional, serta keinginan memperoleh kepuasan dan penghargaan dari permainan. Individu yang mengalami stres, kesepian, atau tekanan akademik cenderung menjadikan *game online* sebagai media pelarian dari kondisi yang tidak menyenangkan.

Selain faktor psikologis, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang besar terhadap munculnya kecanduan *game online*. Remaja yang berada dalam lingkungan pertemanan yang aktif bermain game akan lebih mudah mengikuti kebiasaan tersebut agar dapat diterima dalam kelompok sosialnya (Pratama & Wijaya, 2019). Kebiasaan bermain bersama teman dalam waktu yang lama dapat menyebabkan siswa sulit membatasi diri dalam bermain *game online*.

Faktor lain yang memengaruhi kecanduan *game online* adalah kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget dan internet. Penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi menyebabkan siswa memiliki akses bermain game kapan saja dan di mana saja. Kondisi ini diperparah apabila orang tua kurang memberikan perhatian terhadap aktivitas anak sehari-hari (Fitri, Erwindi, & Ifdil, 2018).

Menurut Pratama dan Wijaya (2019), faktor penyebab kecanduan *game online* pada remaja meliputi rendahnya kontrol diri, kurangnya aktivitas positif, pengaruh teman sebaya, serta tingginya intensitas penggunaan internet. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung sulit mengatur waktu bermain sehingga lebih mudah mengalami ketergantungan terhadap *game online*.

Selain itu, karakteristik *game online* yang dirancang menarik juga menjadi faktor penyebab kecanduan. *Game online* umumnya memiliki sistem level, reward, tantangan, dan kompetisi yang membuat pemain merasa tertantang untuk terus bermain. Adanya fitur komunikasi

antarpemain juga membuat remaja merasa nyaman berinteraksi di dalam permainan sehingga menghabiskan lebih banyak waktu bermain (Kustiawan & Andy, 2019).

f. Dampak Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan remaja, baik dalam aspek akademik, sosial, emosional, maupun kesehatan fisik. Dampak tersebut muncul akibat penggunaan waktu bermain yang berlebihan sehingga individu mengabaikan tanggung jawab dan aktivitas penting lainnya (Fitri, Erwinda, & Ifdil, 2018).

Pada bidang akademik, kecanduan *game online* dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya motivasi akademik, serta penurunan prestasi belajar siswa. Siswa yang terlalu sering bermain game cenderung mengabaikan tugas sekolah, terlambat mengumpulkan pekerjaan rumah, bahkan kurang memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung (Fazillah, Teuku, & Muqarramah, 2022). Kondisi tersebut menyebabkan hasil belajar siswa menjadi menurun.

Dari aspek sosial, kecanduan *game online* dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sekitar dan mengurangi interaksi sosial secara langsung. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan berinteraksi dengan keluarga maupun teman sebaya. Akibatnya kemampuan komunikasi sosial menjadi berkurang dan hubungan interpersonal dapat terganggu (Prasetiawan, 2016).

Kecanduan *game online* juga berdampak terhadap kondisi emosional remaja. Individu yang kecanduan game cenderung lebih mudah marah, tersinggung, dan emosional ketika aktivitas bermainnya terganggu. Mereka juga dapat mengalami kecemasan, gelisah, bahkan stres apabila tidak dapat bermain game dalam waktu tertentu. Gejala tersebut menunjukkan adanya ketergantungan psikologis terhadap permainan online (Griffiths, 2005).

Selain dampak psikologis dan sosial, kecanduan *game online* juga dapat memengaruhi kesehatan fisik. Bermain game dalam durasi yang terlalu lama dapat menyebabkan gangguan pola tidur, kelelahan, nyeri mata, kurangnya aktivitas fisik, serta menurunnya kondisi kesehatan tubuh. Remaja yang terlalu fokus bermain game juga sering mengabaikan waktu makan dan istirahat sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan (Kustiawan & Andy, 2019).

Menurut Fitri, Erwinda, dan Ifdil (2018), kecanduan *game online* yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan perilaku yang memengaruhi perkembangan mental dan emosional remaja. Oleh sebab itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling agar siswa mampu mengontrol perilaku bermain game secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

B. Kerangka Berfikir

Kecanduan merupakan ketergantungan berlebihan terhadap suatu aktivitas atau zat yang mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan perilaku

seseorang, ditandai dengan hilangnya kontrol diri, peningkatan toleransi, serta gejala penarikan diri seperti kegelisahan saat aktivitas tersebut tidak dilakukan. Dalam konteks kecanduan game online, fenomena ini termasuk salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet, atau yang lebih dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*, yakni pola perilaku kompulsif di mana individu menghabiskan waktu berlebih untuk bermain game digital hingga mengabaikan tanggung jawab sehari-hari seperti belajar, makan, atau tidur, sehingga menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis.

Fenomena tersebut kemudian memunculkan sebuah masalah nyata di lingkungan pendidikan. Menurut Fazillah dkk. (2022), kecanduan yang berlebihan dapat memengaruhi prestasi belajar siswa, di mana siswa yang seharusnya belajar dan mematuhi tata tertib sekolah justru memanfaatkan jaringan internet untuk bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung. Kondisi ini memicu kemalasan belajar pada siswa yang pada akhirnya berdampak buruk terhadap hasil belajar mereka di sekolah, padahal keberhasilan proses belajar siswa diukur dari prestasi akademiknya, dan unggulnya prestasi tersebut selalu menjadi penilaian dominan publik terhadap suatu lembaga pendidikan.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan sebuah solusi yang tepat. Berdasarkan kajian dan temuan penelitian sebelumnya, teknik *self-management* telah terbukti efektif diterapkan untuk mengurangi kecanduan game online, sebagaimana ditunjukkan dalam studi Fazillah dkk. (2022). Penelitian ini

kemudian mengembangkan pemahaman lebih lanjut mengenai efektivitas teknik tersebut melalui layanan konseling kelompok, dengan teknik *self-management* yang bertujuan meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa melalui *self-monitoring*, penetapan tujuan pribadi, evaluasi mandiri, serta pemberian penguatan diri dalam mengelola kebiasaan bermain game secara bertahap.

Dari penerapan solusi tersebut, timbul sebuah harapan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa secara signifikan, sehingga siswa dapat kembali fokus pada tanggung jawab belajarnya dan pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik di sekolah.

Berdasarkan seluruh rangkaian kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan dugaan sementara (hipotesis) bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa. Dugaan ini selanjutnya akan diuji melalui metode eksperimen *one group pretest-posttest design*, yang memungkinkan peneliti mengukur perubahan skor kecanduan game online sebagai variabel dependen akibat pemberian layanan konseling kelompok sebagai variabel independen, pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol pembanding.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Junaedi dan Wahab (2023) hipotesis berasal dari kata Hupo dan Thesis. Hupo artinya sementara atau lemah keberadaannya dan thesis artinya

pernyataan/teori. Hipotesis pada dasarnya adalah suatu dugaan atau pernyataan sementara yang kebenarannya masih perlu dibuktikan.

Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis berfungsi sebagai arah dalam mengumpulkan dan menganalisis data, serta menjadi dasar pengambilan keputusan melalui pengujian yang menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan bukti dari lapangan.

Berdasarkan pemahaman dan uraian kerangka berpikir di atas, peneliti mengemukakan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha:Layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada peserta didik MAN 1 Kota Madiun.

Ho:Layanan konseling kelompok teknik *self-management* tidak efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada peserta didik MAN 1 Kota Madiun.