

# Pengaruh Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Pemahaman Adiksi Game Online

Trias Komala Desmayanti \*<sup>1</sup>  
Resti Okta Sari <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> IKIP Siliwangi

\*e-mail: [triaskomala11090@gmail.com](mailto:triaskomala11090@gmail.com)<sup>1</sup>, [restioktasari@fkip.unsri.ac.id](mailto:restioktasari@fkip.unsri.ac.id)<sup>2</sup>.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa pengaruhnya pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap pemahaman adiksi game online pada siswa. Pemahaman mengenai adiksi game online yang terjadi dan menjadi salah satu fenomena pada masyarakat. Metode pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dimana teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan juga studi literatur terlebih dahulu yang dimana penelitian ini dilakukan di Mts Ar-Riyad. Temuan penelitian menunjukkan beberapa hal, yaitu: (1) dampak game online pada siswa di Mts Ar-Riyadl. Game online sangat berpengaruh besar terhadap kehidupan siswa dari mulai psikologis sampai dengan prestasi akademik (2). pengaruh bimbingan kelompok terhadap pemahaman adiksi game online. Bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai game online agar mereka mengetahui dampak negatif dari kecanduan game online (3) tingkat kecanduan game online di Mts Ar-Riyadl. Banyak siswa Mts Ar-Riyadl yang mengalami permasalahan kecanduan game online

**Keywords:** Kecanduan, Game Online, Bimbingan kelompok

## Abstract

This research aims to examine the influence of group counseling on students' understanding of online game addiction. Understanding the phenomenon of online game addiction is crucial in today's society. The research adopts a qualitative approach, employing observation, documentation, and literature review techniques. The study is conducted at Mts Ar-Riyad. The findings reveal several key points: (1) the impact of online games on students at Mts Ar-Riyadl, where online games significantly affect students both psychologically and academically; (2) the influence of group counseling on understanding online game addiction, indicating that group counseling enhances students' awareness of the negative effects of online game addiction; and (3) the level of online game addiction at Mts Ar-Riyadl, where many students face challenges related to online game addiction.

**Keywords:** Addiction, Online Games, Group Counseling

## PENDAHULUAN

Game Online telah menjadi gaya hidup baru bagi banyak orang, terutama kalangan anak muda dan pelajar. Saat ini, warung internet (warnet) dapat ditemukan di berbagai kota dan desa, menyediakan fasilitas untuk bermain Game Online. Jenis game yang ditawarkan sangat beragam, mulai dari yang ber-genre perang, balapan, olahraga, dan sebagainya. Game online memungkinkan partisipasi banyak pemain melalui internet, menawarkan berbagai jenis permainan mulai dari yang berbasis teks hingga yang menggunakan grafik kompleks, menciptakan dunia virtual yang dapat dinikmati bersama. Dengan bermain game online, para pemain dapat terlibat dalam aktivitas sosial dan interaksi virtual, bahkan membentuk komunitas di dalam permainan tersebut. Permainan daring atau game online adalah jenis permainan komputer yang mengandalkan jaringan komputer, termasuk sistem LAN, kuota data, atau internet. Dalam konteks game online, internet berfungsi sebagai fasilitas yang memungkinkan pemain berpartisipasi dalam permainan melalui jalur protokol internet. Meskipun tidak semua

game online mendukung permainan multipemain, umumnya game online dengan skala yang besar cenderung mendukung mode multipemain, yang menjadi salah satu faktor peningkatan popularitas game tersebut. Meskipun game dimainkan dengan aturan tertentu dan seringkali hanya untuk refreshing, dampak yang dihasilkan juga signifikan. Khususnya pada pelajar, kecenderungan bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan. Para pelajar yang sering terlibat dalam aktivitas game cenderung mengorbankan waktu belajar mereka, berdampak negatif pada hasil akademis. Meskipun mereka mungkin merasa terbiasa dan ketagihan dengan game yang dimainkan, penting untuk menyadari bahwa hal ini dapat menjadi hambatan serius bagi pembelajaran dan prestasi akademis mereka. Menurut hasil penelitian Krista Surbakti (2017), banyak orang yang terlibat dalam adiksi game online sering menghadapi tantangan dalam mengendalikan diri, bahkan ketika mereka menyadari akibat buruk yang mungkin timbul. Ketergantungan pada permainan daring dapat membentuk pola perilaku yang sulit dihentikan, dengan dampak negatif yang dapat merugikan aspek sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Menurut Young sebagaimana dikutip dalam Nikmah (2015), kecanduan game online termasuk salah satu bentuk kecanduan yang timbul akibat penggunaan teknologi internet, yang dikenal sebagai internet addictive disorder. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa internet dapat menyebabkan adanya kecanduan, dengan Computer Game Addiction (kecanduan bermain game secara berlebihan) sebagai salah satu contohnya. Chen & Chang dalam Nikmah (2015) mengemukakan bahwa aspek kecanduan game online hampir serupa dengan jenis kecanduan lainnya, meskipun kecanduan game online tergolong ke dalam kategori kecanduan psikologis daripada kecanduan fisik. Permainan daring cenderung membuat para pemain terlalu terpaku di depan komputer, mengabaikan waktu, tugas, pekerjaan, dan bahkan kebutuhan makan dan minum (Trismarindra, 2007). Menurut Soleman (2009), sebagian besar game daring memiliki dampak negatif secara sosial, psikologis, dan fisik, yang dapat mengakibatkan ketergantungan. Dari aspek sosial, interaksi dengan teman dan keluarga dapat terganggu karena waktu yang dihabiskan untuk bermain. Dari segi psikologis, pemikiran pemain terus-menerus terfokus pada permainan yang sedang dimainkan. Selain itu, dari segi fisik, pemain dapat terpapar radiasi cahaya komputer yang berpotensi merugikan saraf mata dan otak. Kesehatan jantung dapat terpengaruh karena kurangnya istirahat selama bermain game online. Ginjal dan lambung juga dapat terdampak karena terlalu lama duduk, kurang minum, dan lupa makan akibat keterlambatan dalam bermain.

Perilaku agresif dalam bermain game online juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti hilangnya nyawa akibat emosi yang timbul dari jalannya permainan. Sebagai contohnya, di negara Filipina, seorang remaja berusia 16 tahun membunuh rekannya yang berusia 11 tahun karena item yang dikumpulkannya dalam satu permainan online hilang. Pelaku menduga korban

mengambilnya karena sering bermain game bersama. Di Indonesia, tepatnya di Depok, dua anak SMP berusia 14 tahun bahkan sampai membunuh temannya akibat saling ejek saat bermain game online di sebuah warnet. Menangani kecanduan game online merupakan tugas yang tidak mudah. Orang yang terlibat mungkin mengalami rasa malu atau enggan untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, metode kolaboratif seperti bimbingan kelompok bisa memberikan dukungan emosional yang penting dan membantu mengatasi perasaan terisolasi.

Menurut Rima Irmayanti (2020), bimbingan kelompok merupakan suatu taktik dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan membahas topik tertentu yang terkait dengan kondisi individu dan sosial, dan dilakukan dalam konteks kelompok. Menurut Winkel dan Hastuti (2004), tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggota kelompok, serta meningkatkan kualitas kerja sama di dalam kelompok guna mencapai berbagai tujuan yang diharapkan. Bimbingan kelompok menyediakan lingkungan yang aman dan terstruktur di mana peserta dapat berbagi pengalaman, strategi, dan harapan terkait adiksi game online. Proses ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam mengenai permasalahan tersebut, tetapi juga membentuk jaringan dukungan yang kuat di antara peserta. Melalui diskusi kelompok, peserta dapat menggali akar penyebab adiksi game online, mengidentifikasi pemicu, dan memahami strategi yang efektif untuk mengelola keinginan bermain game secara berlebihan. Bimbingan kelompok memberikan informasi edukatif, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan memberikan dukungan sebaya. Bimbingan kelompok tidak hanya fokus pada pemahaman masalah, melainkan juga bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku positif. Peserta didorong untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, mengidentifikasi kegiatan positif sebagai pengganti, dan membentuk gaya hidup yang sehat dan seimbang.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kecanduan game online sangat berdampak buruk pada seseorang dari mulai psikologis mereka sampai dengan prestasi akademik peserta didik. Bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi suatu metode yang efektif dalam membantu individu memahami adiksi game online dan merangsang perubahan positif dalam kehidupan mereka. Berangkat dari penjelasan dan asumsi di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “pengaruh bimbingan kelompok terhadap pemahaman adiksi game online”.

## **METODE**

### **Jenis penelitian**

Pada penelitian ini yang peneliti gunakan adalah deskriptif kualitatif yang merupakan salah satu metode penelitian pemanfaatan data kualitatif yang dituangkan secara deskriptif. Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian deskriptif kualitatif dengan cara observasi, dan juga dokumentasi. Data yang telah didapat melalui observasi dan dokumentasi dituangkan secara

deskripsi yang menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Selain itu, data tersebut akan didukung dengan foto-foto hasil dokumentasi.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini yang terdiri atas objek atau subje tertentu yang mempunya karakteristik serta jumlah yang telah ditetapkan peneliti untuk diidentifikasi dan diteliti untuk diambil kesimpulan. Yang menjadi polulasinya adalah seluruh anggota kelas 8 c di Mts Ar-Riyadl. Sampel penelitian yaitu sebagian anggota atau kelompok dari polulasi yang menjadi objek atau subjek peneliti serta dinilai dapat menggambarkan karakteristik populasi. Yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sekelompok siswa kelas 8c di Mts Ar-Riyadl yang mengakami permasalahan kecanduan game online

Lokasi dan waktu penelitian

#### a. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah Mts Ar-riyadl

#### b. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 23 Oktober 2023

### **Teknik pengumpulan data**

Teknik yang dipakai dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Observasi. Penelitian ini menggunakan metode observasi, adalah teknik yang dilakukan dengan mengamati dan mencatat untuk mengumpulkan data. Tujuan dari metode penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh bimbingan kelompok terhadap pemahaman adiksi game online pada siswa kelas 8C di MTs Ar-Riyadl.
- b. Dokumentasi. Suatu pendekatan yang diperuntukan untuk menggali data serta informasi yang didapat dari sumber-sumber seperti arsip, dokumen, buku, dan lain-lain yang umumnya berupa keterangan serta laporan untuk memberi dukungan pada penelitian. Pada teknik ini peneliti menggali data dan informasi melalui foto dan hasil kerja siswa pada saat pelaksanaan penelitian dilakukan.
- c. Studi literatur. Metode penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan cara mengumpulkan beberapa majalah, nuku-buku, atau literatur lainnya yang berkaitan dengan tujuan dan masalah penelitian. Tujuan dari studi literatur atau studi pustaka adalah untuk menyajikan teori-teri yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, guna menjadi referensi yang dibahas dalam pembahasan hasil penelitian.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini berfokus kepada seberapa pengaruhnya bimbingan kelompok terhadap pemahaman adiksi game online pada siswa kelas 8c di Mts Ar-Riyadl. Sebagai bahan kajian data peneliti melakukan praktek bimbingan kelompok pada siswa kelas 8c di Mts Ar-riyadl serta melakukan observasi dan studi literatur terlebih dahulu pada proses penelitian berlangsung.

Menurut Rima Irmayanti (2020) yang dijelaskan diatas bimbingan kelompok merupakan strategi dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membahas topik tertentu yang berkaitan dengan kondisi individu dan sosialnya yang dilaksanakan dalam seting kelompok. Berdasarkan penelitian proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara berkelompok dimana pada satu kelasnya dibagi menjadi 5 kelompok dan membahas serta berdiskusi mengenai adiksi game online.

Menurut Young sebagaimana dikutip dalam Nikmah (2015), menegaskan bahwa internet dapat menyebabkan adanya kecanduan. Game online memiliki kecenderungan membuat para pemain terlalu terlibat di depan komputer hingga melupakan waktu, bahkan bisa mengabaikan tugas, pekerjaan, dan bahkan kebutuhan makan dan minum. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada identifikasi awal yaitu sebelum dilakukannya proses bimbingan kelompok para siswa mengakui bahwa mereka sering melupakan waktu sehingga tidur tidak teratur bahkan berdampak pada proses pembelajaran mereka ini dapat dilihat bahwa game online sangat berdampak buruk pada siswa.

Bimbingan kelompok menyediakan suatu lingkungan yang aman dan terstruktur di mana peserta dapat berbagi pengalaman, strategi, dan harapan terkait adiksi game online. Proses ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam mengenai permasalahan tersebut, tetapi juga membentuk sebuah jaringan dukungan yang kuat di antara peserta. Melalui diskusi kelompok, peserta dapat menggali akar penyebab adiksi game online, mengidentifikasi pemicu, dan memahami strategi yang efektif untuk mengelola keinginan bermain game secara berlebihan.

Setelah penelitian dilaksanakan yang diawali dengan, peneliti mengumpulkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil untuk membahas dampak buruk kecanduan game online. Ice breaking di awal sesi berhasil meningkatkan semangat siswa, sementara pemaparan materi menggunakan media PowerPoint memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Video perlombaan game online yang ditayangkan memunculkan diskusi antar siswa, memberikan mereka ruang untuk menyampaikan pandangan dan pemahaman masing-masing. Hasil diskusi dan presentasi siswa menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang bahaya kecanduan game online. Mereka kini memiliki wawasan tentang gejala kecanduan, dampak negatifnya terhadap kesehatan dan prestasi akademik, serta cara bijaksana untuk memanfaatkan game online. Hal ini sangat penting mengingat beberapa siswa di MTs Ar Riyald sudah mengalami dampak negatif kecanduan game online terhadap kesehatan mereka. Secara umum, layanan bimbingan ini berhasil memberikan dampak positif, terlihat dari perubahan perilaku siswa yang semakin mampu mengontrol diri dan beralih ke aktivitas lebih positif. Penelitian ini menjadi bukti bahwa upaya penyuluhan dan pembimbingan dapat membawa perubahan positif dalam mengatasi masalah kecanduan game online di kalangan siswa.

## KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif kecanduan game online, termasuk gejala, dampak terhadap kesehatan dan prestasi akademik, serta cara bijaksana untuk memanfaatkannya. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan positif dalam perilaku siswa. Namun layanan bimbingan kelompok ini belum sepenuhnya bisa menjadi alternatif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pemahaman adiksi game online. Perubahan yang mereka lakukan atas keinginannya sendiri karena mereka sendiri yang dapat menentukan perubahan-peubahan yang ada pada diri mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh game online terhadap perubahan perilaku agresif remaja di samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290-304.
- Andriyani, Y. F. Y. P. T. (2018). Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku konsumtif siswa pengguna game online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 2(2), 169-180.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Irmayanti, R. (n.d.). *TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING: RUANG LINGKUP SEKOLAH* (J. MBZ, Ed.) [Review of *TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING: RUANG LINGKUP SEKOLAH*]. Edupotensia. (Original work published 2020)
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Teman. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(01).
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).