

Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak

Indriana Novita Sari¹, Rina Muzayyanah², Ansori³

Institut Agama Islam At-Taqwa, Bondowoso

indriananovitasari@gmail.com¹. rnmzyh@gmail.com². Chansori52@gmail.com³

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submission 25/05/2026 Accepted 01/06/2026 Published 13/06/2026</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bimbingan konseling islam dalam mengurangi kebiasaan anak bermain game online. Penelitian ini juga mengidentifikasi factor factor yang menyebabkan anak memiliki kebiasaan bermain game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi-terstruktur, observasi langsung. Partisipan meliputi anak dan orang tua. Wawancara dilakukan untuk memahami bagaimana kondisi anak yang memiliki kebiasaan bermain game online dan apa yang akan menjadi peran bimbingan konseling untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Data wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak telah memiliki kebiasaan bermain game online dalam jangka waktu yang relatif lama. Berdasarkan hasil wawancara, kebiasaan tersebut bermula dari meningkatnya waktu luang yang dimiliki anak disertai dengan keterbatasan variasi aktivitas sehari-hari, sehingga menimbulkan rasa jenuh. Kondisi ini mendorong anak untuk memilih game online sebagai alternatif hiburan dan sarana mengisi waktu luang. Secara teoretis, situasi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa kejenuhan akibat rutinitas yang monoton dapat memicu individu, khususnya anak-anak, untuk mencari aktivitas yang memberikan kesenangan, tantangan, serta interaksi sosial, yang dalam hal ini difasilitasi melalui permainan game online. dan saat itu anak akan lebih sering menghabiskan waktu dirumah sehingga anak tersebut merasa bosan dan mencari kesenangan dengan memulai bermain game online untuk berinteraksi dengan temannya di game tersebut dan menghilangkan rasa jenuh dalam kesehariannya. Adapun game yang dimainkan adalah game Mobile Legend bergenre Multiplayer Online</p>
<p>Keywords: The role of Islamic; Counseling Guidance; Game Online; Character Education; Students.</p>	

Battle Arena (MOBA) lalu beralih pada game online Battle Royale yaitu Free Fire. Adapun peran Bimbingan konseling islam dalam hal ini adalah mengajak anak untuk mengurangi kebiasaan bermain game online salah satunya dengan mengatur waktu atau jadwal keseharian yang seimbang agar anak tersebut tidak menghabiskan waktunya dengan bermain game online.

Corresponding Author: Indriana Novita Sari, K Rina

Muzayyanah, Ansori

Institut Agama Islam At-Taqwa Bondowoso

indriananovitasari@gmail.com. rnmzyh@gmail.com. Chansori52@gmail.com

Pendahuluan

Di zaman modern ini, perkembangan jaringan teknologi dan komputer semakin pesat. Hal tersebut merupakan dasar perkembangan game online. Dalam game online tentunya membutuhkan jaringan internet untuk mengaksesnya dengan menggunakan komputer atau handphone. Game online yang merupakan salah satu hiburan yang ditawarkan kini tak asing lagi dikalangan anak-anak. Game online sendiri merupakan salah satu media hiburan yang mampu mempengaruhi suatu dinamika dunia pendidikan khususnya untuk para pelajar, Seperti yang kita ketahui bahwa saat ini banyak sekali anak-anak yang mendapatkan dampak dari game online baik itu negatif maupun positif.

Bermain Game Online pada dasarnya dapat berdampak positif bagi penikmatnya, karena bermain Game Online dapat menghibur saat merasa bosan, dimana segala kepenatan dan stress bisa dikurangi dengan bermain Game online, akan tetapi bermain Game Online juga dapat berdampak negatif jika sudah menjadi suatu kebiasaan dalam kegiatan sehari-hari bagi anak-anak, sehingga dapat memicu terjadinya kecanduan, pemborosan, mengganggu pendidikan, mengganggu kesehatan dan dampak psikologis seperti perilaku agresif dan lain-lain. Bermain game online yang terlalu berlebihan dapat memberikan efek negatif pada anak diantaranya adalah lupa makan, malasmelakukan aktifitas lain, kurang bersosialisasi dengan masyarakat, melupakan orang terdekat disekitarnya, boros, gangguan pada mata, keluarnya kata kasar, dan sebagainya. Oleh karena itu, maka dibutuhkan bimbingan dari orang tua sebagai pengasuh terhadap anak-anaknya untuk mengarahkan supaya dapat mengurangi atau mencegah hal-hal negatif dari bermain game online.

Selain bimbingan dari orang tua anak juga membutuhkan bimbingan dari sekolah. Oleh karena itu sekolah mengadakan bimbingan dan konseling dalam memaksimalkan potensi anak didik. Hal ini dilakukan agar segenap potensi yang di miliki anak, yaitu kecerdasan, bakat dan minat dikembangkan sesuai dengan

karakteristik peserta didik. Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi. Penjelasan tersebut memberikan makna bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah harus diselenggarakan untuk mengembangkan keperibadian peserta didik dalam upaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sebagai pendidik dan psikolog pendidikan, guru bimbingan konseling perlu merancang layanan yang cepat dan responsif dalam mengatasi berbagai persoalan-persoalan yang dialami oleh pelajar seperti kecanduan game online. Layanan responsif adalah layanan bantuan yang diberikan kepada siswa yang menghadapi masalah yang perlu segera diselesaikan, sebab jika tidak diselesaikan akan berdampak negatif pada terhambatnya tugas perkembangan siswa. Peran bimbingan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kecanduan game online diantaranya melalui pemberian layanan konseling baik secara individu maupun kelompok.

Metodologi Penelitian

Penelitian memerlukan metode untuk memulai menganalisis topik pembahasan atau bahasan yang akan didiskusikan dengan tujuan menemukan hal-hal menarik atau hal-hal baru. Dalam hal ini tentu saja peneliti harus memilih metode yang di perlukan untuk menganalisis. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Data kualitatif tidak bisa menjadi suatu ukuran atau hitungan karena pada dasarnya kualitatif diungkapkan melalui kata-kata daripada menggunakan angka. Penelitian kualitatif dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bukan angka untuk memahami opini, konsep, pengalaman agar pengetahuan terkait sebuah masalah dapat disimpulkan secara mendalam sehingga menghasilkan solusi, ide dan alternatif baru. Penelitian kualitatif deskriptif ini tidak menjelaskan hubungan, uji hipotesis atau membuat prediksi. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data dan dilakukan dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kepustakaan dengan mengumpulkan beberapa referensi dari berbagai buku, artikel dan jurnal yang sudah ada sebelumnya untuk memudahkan peneliti dalam memahaminya.

Hasil dan Pembahasan

4.1 Pengertian bimbingan konseling islam

Menurut Anwar Sutoyo layanan bimbingan dan konseling islam adalah upaya dalam membantu individu belajar mengembangkan fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniai oleh Allahkepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasulnya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah. (Anwar, 2007)

Menurut pandangan Farid Hariyanto juga mengatakan bahwa bimbingan dan konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu dan paradigma kenabianatau sumber hukum Islam.(Hariyanto, 2007)

Muhammad Surya menjelaskan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dari pembimbing kepada yang dibimbing agar kemandirian dalam pemahaman dan perwujudan diri dapat tercapai, dan sampai pada tingkat pengembangan yang optima dan penyesuaian diri dengan lingkungannya. (Muhammad, 2003)

Adapun menurut Prayitno bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. (Prayitno & Amti, 2004)

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung dalam mengatasi masalah yang timbul pada individu. Adapun Islam adalah agama yang dibawa oleh para utusan Allah dan disempurnakan oleh Rasulullah SAW yang memiliki sumber pokok Al-Qur'an dan sunah Rasulullah SAW sebagai petunjuk umat Islam sepanjang masa.

Bimbingan konseling Islam adalah suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga konsel dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya. Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits untuk menjadi penerang bagi seluruh umat manusia dalam mengantarkannya kepada kebahagiaan lahir batin dan akhirat.

Bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan akal dan pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan sunah Rasulullah SAW. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok agar ia dapat memahami dirinya dan dunianya sesuai Al-Qur'an dan Sunnah.

4.2 Peran bimbingan konseling Islam

Adapun peran bimbingan konseling Islam adalah membantu pemahaman diri, artinya konselor membantu individu untuk memahami dirinya sendiri secara lebih dalam. Bimbingan konseling Islam juga berperan dalam menyelesaikan masalah dengan menggunakan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman bagi konselor dalam membantu individu mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Selain itu juga bimbingan konseling juga berperan dalam membentuk kepribadian muslim yang sehat, yaitu pribadi yang beriman, bertaqwa, berakhlak mulia dan bermanfaat bagi sesama.

4.3 Tujuan bimbingan konseling Islam

Secara umum tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan dari bimbingan konseling Islam secara terperinci adalah untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental, jiwa dapat menjadi tenang, jinak dan

damai, bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan, taufik dan hidayahnya. Menurut Thohirin, dalam islam individu yang ingin dicapai dalam tujuan bimbingan konseling islam adalah identik dengan individu yang kaffah atau insan kamil yang mempunyai kepribadian sehat baik rohani dan jasmaninya (Arifin & Thohirin, 2007). Sedangkan Aunur Rahim Faqih dalam bukunya bimbingan dan konseling islam membagi tujuan bimbingan konseling dalam tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat. Adapun tujuan khususnya adalah membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Dan membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.(Faqih, 2001)

4.4 Fungsi bimbingan dan konseling islam

Adapun fungsi bimbingan konseling islam menurut Aunur Rahim Faqih dikelompokkan menjadi tiga bentuk, yaitu: Fungsi preventif, membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya; Fungsi kuratif, membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya; Fungsi preservatif, membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (m mengandung masalah) menjadi baik (m mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama; dan fungsi developmental atau pengembangan, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik atau lebih baik sehingga tidak memungkinkan untuk menjai sebab munculnya masalah baginya.

4.5 Teknik-teknik bimbingan konseling islam

Bastaman mengatakan beberapa prinsip islami sebagai bahan pemikiran untuk landasan metode dan teknik-teknik bimbingan dan konseling islam. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya ialah:

a. Ibadah

Pembimbing dan konselor harus memantapkan niat dan menyadari bahwa tugas memberikan bimbingan kepada seseorang adalah ibadah dan amal bakti. Allah berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya: "Sesungguhnya shalat itu mencega dari (perbuatan-perbuatan) keji dan munkar." (QS. Al-'Ankabut ayat 45).

b. Silaturahmi

Islam selalu menganjurkan umatnya untuk menjalin silaturahmi sebagai landasan kokoh hubungan sosial. Cara termudah yang dianjurkan antara lain dengan mengucapkan salam, bertutur kata lembut, menampilkan wajah yang berseri, saling berjabat tangan, senyuman tulus, dan lain-lain. Cara-cara tersebut disebut dengan rapport yakin usaha untuk saling mengenal antara pihak yang dibimbing dengan pembimbing untuk menanamkan kepercayaan. Tahap ini merupakan tahap awal yang menentukan keberhasilan proses bimbingan dan konseling.

Rasulullah SAW bersabda *"beribadahlah pada Allah swt dengan sempurna jangan syirik, dirikanlah shalat, tunaikan zakat, dan jalinlah silaturahmi kepada orang tua dan saudara"* (HR Bukhari).

c. Musyawarah

Musyawarah adalah ungkapan sikap demokrasi dan lawan dari otoriter yang selalu merasa benar sendiri. Keterampilan musyawarah perlu dikuasai oleh pembimbing. Misalnya saja, dalam bentuk bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Para pembimbing atau konselor dalam musyawarah ini diharapkan bersedia menerima umpan balik (feed back), dan menghindari sikap menggurui, sekalipun hakekatnya mereka adalah guru dan pendidik. (Bastaman, 1997)

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ
بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: *"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk."* (QS. An-Nahl Ayat 125).

d. Usaha untuk mengubah nasib

Tujuan utama bagi kegiatan bimbingan dan konseling adalah menimbulkan kesadaran dan motivasi untuk meningkatkan kualitas dan taraf hidup. Prinsip perubahan nasib sejalan dengan ungkapan sehari-hari yaitu dimana ada kemauan pasti ada jalan. Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: *"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."* (QS. Ar-Ra'd Ayat 11).

4.6 Game online

Permainan berbasis online merupakan permainan yang bias dimainkan banyak orang dengan menggunakan media teknologi ataupun mesin dimana media tersebut terhubung dalam satu jaringan. Hal ni merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan anak muda ataupun pelajar.

Game online adalah istilah yang sering digunakan untuk merepresentasikan ame digital yang sedang berkembang di era modern ini, jenisnya juga sangat banyak dan umum ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian orang beranggapan bahwa game online identik dengan komputer, bahkan untuk saat ini game dapat digunakan di handphone. Game online biasanya digunakan untuk menyegarkan atau menghilangkan kebosanan pemain dari aktivitas sehari-hari seperti belajar, pekerjaan dan faktor lainnya atau hanya sebagai pengisi waktu luang.

Game Online dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari karena setiap orang sudah dapat mengakses game online dengan ponsel dan jaringan internet. Ketika akan mengakses game online di ponsel, biasanya dapat menggunakan google play store untuk mengunduh game online. Di google play store dapat

mengunduh berbagai aplikasi secara gratis atau berbayar dan berbagai game online bisa diunduh atau diinstall dari sana.

Biasanya pemain game online akan menghilangkan kejenuhan dari aktivitas yang dilakukannya sehari-hari seperti bekerja dan belajar dengan bermain game online. Namun terdapat beberapa pemain game online yang menghabiskan waktu berjam-jam bahkan bisa sepanjang hari, sementara itu juga terdapat beberapa pemain game online yang menghabiskan seluruh waktunya untuk bermain game online tersebut. Kebiasaan bermain game yang berlebihan hingga menyebabkan kecanduan dapat mengakibatkan kerugian yang besar karena hal ini berpengaruh pada proses pembelajaran. Ketergantungan inilah yang dapat menyebabkan siswa menjadi malas belajar, yang pada akhirnya akan mempengaruhi hasil belajar mereka.

4.7 Kebiasaan bermain game online

Kebiasaan bermain game online merupakan salah satu jenis kebiasaan yang disebabkan oleh teknologi internet yang dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*. Kebiasaan didefinisikan dalam kamus psikologi sebagai ketergantungan fisik pada suatu obat. Kecanduan ini meningkatkan penerimaan terhadap obat, ketergantungan fisik dan mental, serta meningkatkan isolasi dari masyarakat ketika obat tersebut dihentikan.

Kebiasaan bermain game online dikenal dengan istilah game addiction. Artinya, para pemain game online bertindak berlebihan seolah-olah tidak ada yang ingin mereka lakukan selain memainkan game tersebut, atau seolah-olah game tersebut adalah hidup mereka. Hal ini berdampak buruk bagi para pemain. Kebiasaan bermain game online melibatkan penggunaan komputer dan smartphone secara berlebihan dan terus menerus, yang dapat menimbulkan masalah sosial dan emosional serta menyebabkan pemain kehilangan kendali dalam bermain game secara berlebihan.

Menurut Weinstein sebagaimana dikutip oleh Maria bahwa kebiasaan bermain game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau kompulsif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kebiasaan pada bermain game online akan menggunakan game online secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain game online dan mengabaikan hal-hal lainnya. (Maria, 2020)

Kebiasaan bermain game online merupakan kebiasaan yang disebabkan oleh teknologi internet dan biasa dikenal dengan istilah *Internet Addictive Disorder (IAD)*. Seperti yang disebutkan sebelumnya, Internet dapat menimbulkan kebiasaan seperti *computer game addiction* (bermain game berlebihan). Hal ini menunjukkan bahwa game online adalah bagian internet yang lebih sering diakses dan sangat populer dan bahkan dapat menimbulkan kebiasaan yang sangat intens.

4.8 Aspek-aspek kebiasaan bermain game online

Menurut Lemmens dalam penelitian Yuansyah mengatakan bahwa aspek-aspek yang digunakan untuk menjelaskan kebiasaan game online diantaranya ialah:

a. Saliency (Arti)

Aspek dimana permainan menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran (pekerjaan), perasaan, dan tindakan (*overuse*). Pemain game online selalu memikirkan game online yang mereka mainkan. Game online merupakan salah satu hal terpenting

bagi mereka, sehingga mereka menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk bermain game online.

b. Tolerance (Toleransi)

Toleransi adalah sikap menerima keadaan seseorang dalam melakukan sesuatu. Toleransi ini biasanya melibatkan peningkatan batasan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk suatu aktivitas, yang dalam hal ini berupa bermain game online. Kebanyakan pemain online tidak berhenti bermain hingga mereka puas dalam memainkan game online tersebut.

c. Mood Modification (Modifikasi Mood)

Hal ini sebelumnya disebut euforia, yang mengacu pada perasaan gembira akibat suatu aktivitas. Namun, perubahan suasana hati juga dapat mencakup perasaan tenang dan relaksasi yang terkait dengan pelarian dari masalah dan stres, hal tersebut merupakan pengalaman subjektif individu akibat bermain game. Pemain game online akan merasakan perubahan dan peningkatan suasana hati yang signifikan setelah mereka mulai bermain game online.

d. Relapse (Pengulangan)

Aspek ini mengacu pada kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola permainan semula. Pola permainan yang berlebihan dengan cepat kembali setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain game online mencoba mengurangi waktu bermainnya, pemain selalu kembali ke pola asli dalam fase normal, dan gagal dalam upaya untuk mengurangi waktu dan intensitas bermainnya.

e. Withdrawal (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan emosi tidak menyenangkan dan efek fisik yang terjadi ketika permainan tiba-tiba dibatasi atau dihentikan. Oleh karena itu, semakin sulit bagi para pemain game online untuk menghentikan kebiasaan bermain game online secara berlebihan tersebut.

f. Conflict (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antarpribadi yang diakibatkan oleh permainan yang berlebihan. Konflik muncul antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat berupa perdebatan, pengabaian, dan bahkan kebohongan. Ketika pemain berada dalam tahap kecanduan, mereka mengabaikan kehidupan sosial dan fokus pada aktivitas bermain game. Tentu saja hal ini membuatnya berkonflik dengan orang di sekitarnya.

g. Problem (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan oleh bermain game secara berlebihan. Tidak hanya mencakup permasalahan dalam lingkungan sosial, tetapi juga permasalahan yang muncul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif yang kehilangan kendali. Masalah yang mungkin dihadapi oleh pecandu game online bisa bersifat fisik atau sosial. Secara fisik, orang yang bermain game online secara berlebihan mengganggu waktu tidur dan kebutuhan lainnya sehingga mengganggu fungsi tubuh yang memerlukan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Seperti disebutkan dalam aspek konflik, pecandu juga mempunyai masalah-masalah sosial. (Yuansyah, 2021)

Chen dan Chang juga menyebutkan bahwa ada empat aspek kebiasaan bermain game online, di antaranya ialah:

- a. **Compulsion (Kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus)**
Merupakan suatu dorongan atau tekanan yang kuat dalam diri untuk terus menerus melakukan sesuatu, dalam hal ini adalah dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain game online.
- b. **Withdrawal (Pendarikan diri)**
Suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari sesuatu. Masyarakat yang terbiasa bermain game online merasa tidak mampu menarik diri atau menjauhkan diri dari segala sesuatu yang berhubungan dengan game online.
- c. **Tolerance (Toleransi)**
Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap penerimaan terhadap keadaan seseorang dalam melakukan sesuatu. Toleransi ini biasanya berkaitan dengan jumlah waktu yang pemain habiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini berupa bermain game online.
- d. **Interpersonal and health-related problems (Masalah-masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)**
Apabila terdapat persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga dengan masalah pada kesehatan.

4.9 *Faktor-faktor kebiasaan game online*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan internet atau game online menurut Martanto antara lain:

- a. **Ciri khas (Salience)**
Biasanya dikaitkan dengan pemikiran yang sangat berlebihan tentang bermain game. Bahkan jika memikirkan tentang game atau berfantasibermain game secara offline saat harus berkonsentrasi dengan hal lain. Para pemain game online menjadikan game sebagai prioritas utama ketika mereka harus berkonsentrasi pada tugas maupun pekerjaan lainnya.
- b. **Penggunaan yang berlebihan (Excessive use)**
Terlalu banyak bermain game online biasanya menyebabkan hilangnya pemahaman tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan dasar kehidupan seperti makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu online mereka dari keluarga dan orang-orang terdekatnya.
- c. **Pengabaian pekerjaan (Neglect to work)**
Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas game online atau penurunan produktivitas kinerja karena bermain game tersebut. Tugas dan pekerjaanpun diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan permainan yang ada di game itu.
- d. **Antisipasi (Anticipation)**
Bermain game online digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang muncul dalam kehidupan nyata pemainnya. Karena kebiasaan tersebut, para pemain terbiasa untuk melarikan diri dari masalahnya melalui game online, dan lama kelamaan menjadi kebiasaan bahkan dapat mengendalikan pikiran dan tindakannya.
Bermain game digunakan sebagai strategi coping, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan nyata. Seiring berjalannya waktu,

aktivitas internet pemain game online menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupannya, yang mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan pada dirinya.

e. Mengabaikan akan kehidupan sosial (Neglect to social life)

Pemain game online mengabaikan kehidupan sosial dan mengorbankan aktivitas sosial demi memainkan permainan. Apabila bermain game online secara terus-menerus, hal ini dapat mengurangi waktu dalam bersosialnya.

f. Ketidakmampuan mengontrol diri (Lack of control)

Jika tidak mampu mengendalikan diri, akhirnya akan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain game online, baik dari segi intensitas maupun durasinya. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol berdampak buruk bagi kesehatan pemainnya. (Martanto, 2014)

4.10 Dampak game online

Beberapa orang menganggap bahwa game online memiliki dampak negatif bagi para pemainnya. Hal ini disebabkan karena game online memiliki sifat ketergantungannya yang tinggi dan adanya konten-konten kekerasan yang seringkali menjadi ciri khasnya. Mereka percaya bahwa game online akan berdampak buruk pada perkembangan otak anak dan dapat memicu perilaku yang agresif.

Meskipun banyak pendapat-pendapat negatif tentang game online, para ahli seperti psikolog dan dokter anak justru melihat dampak positif dari permainan game online ini bagi perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari bermain game online bersifat ganda, yakni berdampak positif dan negatif. Menurut Nisrinafatun terdapat banyak dampak positif dari bermain game online diantaranya ialah:

- a. Meningkatkan konsentrasi. Permainan online menuntut para pemain untuk memusatkan perhatiannya secara penuh, terutama saat menghadapi beberapa tantangan-tantangan yang sulit. Semakin sulit permainannya, semakin tinggi pula tingkat konsentrasi yang dibutuhkan.
- b. Mengembangkan keterampilan berpikir atau penalaran. Game online melatih otak untuk berpikir cepat dan logis dalam memecahkan suatu masalah. Bermain game online adalah cara menyenangkan untuk mengasah kemampuan berpikir kritis.
- c. Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris. Berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai negara membuat kemampuan bahasa Inggris kita semakin terasah. Game online merupakan tempat yang tepat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris dalam konteks yang menyenangkan.
- d. Menjadi hiburan dan penghilang stres. Sama seperti jenis hiburan lainnya, game online dimainkan untuk menjadi pelarian yang menyenangkan dari rutinitas sehari-hari. Bermain game online merupakan cara yang efektif untuk bersantai dan menghilangkan stres.
- e. Mendapatkan teman baru. Komunitas game online sangatlah beragam, inilah yang memungkinkan kita untuk bertemu dan berteman dengan pemain-pemain dari seluruh penjuru dunia. Bermain game online adalah cara yang mudah untuk memperluas jaringan pertemanan.

Nisrinafatun juga mengatakan bahwa game online dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, diantaranya ialah:

- a. Kecanduan yang berlebihan. Akibat dari terlalu seringnya bermain game online dapat menjadikan seseorang menjadi kecanduan dan sulit lepas. Inilah yang menyebabkan banyak waktu yang terbuang sia-sia hanya untuk bermain game online, sehingga mengabaikan hal-hal penting lainnya.
- b. Mengurangi kebugaran jasmani. Akibat dari terlalu sering berada di depan layar saat bermain game online membuat intensitas olahraga berkurang dan menjadikan tubuh menjadi kekurangan aktivitas fisik. Hal inilah yang menyebabkan tubuh menjadi kurang sehat.
- c. Sulit berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar. Akibat dari terlalu sering bermain game online ialah anak akan lebih tertarik pada permainannya daripada pelajaran, sehingga mengganggu konsentrasi pada anak. Kecanduan game ini membuat anak sulit membagi perhatian antara belajar dan bermain, inilah yang mengakibatkan penurunan pada prestasi anak di sekolah.
- d. Mengurangi motivasi belajar. Akibat dari terlalu fokus pada permainan game online anak menjadi kehilangan minat untuk belajar dan mengerjakan tugasnya. Permainan game online yang berlebihan ini dapat menghambat motivasi belajar pada anak.
- e. Kerusakan mata dan saraf. Akibat dari paparan layar yang berlebihan saat bermain game online menyebabkan kelelahan pada matayang mengakibatkan kerusakan mata dan saraf optik, sehingga kualitas penglihatan akan menurun.
- f. Kurangnya interaksi sosial. Akibat kecanduan game online mengakibatkan anak menjadi lupa akan pentingnya bersosialisasi dengan sekitarnya. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya isolasi sosial. (Nisrinafatin, 2020)

4.11 Kondisi anak yang memiliki kebiasaan game online

Penelitian ini dilakukan di Desa Suger-Lor kecamatan Maesan RW-02 RT-16. Di desa ini terdapat beberapa anak yang gemar game online. Hasil penelitian membahas tentang bagaimana kondisi anak yang memiliki kebiasaan bermain game online, bentuk-bentuk game online yang sering dimainkan oleh anakserta upaya bimbingan konseling islam dalam mengurangi kebiasaan anak bermain game online.

Kondisi anak yang memiliki kebiasaan dalam bermain game online. Kondisi merupakan keadaan yang ada dalam diri seseorang, baik diluar maupun didalam dirinya. Manusia sebagai mahluk sosial dapat terpengaruh oleh individu lain karena terjadi proses bersosialisasi. Kondisi sosial adalah semua orang dapat mempengaruhi kita. Mengenai kondisi anak dalam bermain game online di , terdapat tiga kondisi, diantaranya adalah:

- a. Kebiasaan bermain game online.

Kebiasaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Dalam hal ini kebiasaan berarti kegiatan individu dalam mengulang kembali kegiatan tersebut. Sedangkan game online adalah game yang terhubung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja, dan dapat dimainkan secara bersamaan dalam kelompok dan game online tersebut dapat menampilkan gambar yang menarik sesuai keinginan.

Berdasarkan hasil wawancara pada anak yang memiliki kebiasaan bermain game online adalah anak tersebut menjadikan game online sebagai prioritas mereka. Anak tersebut sudah mengenal dan mulai memainkan game online dari tahun 2019, pada saat itu anak tersebut masih bermain dalam

waktu yang cukup singkat. Seiring dengan berjalannya waktu perubahan anak saat bermain game pun mulai meningkat, yang menjadi penyebab utamanya ialah pembelajaran daring. Hal inilah yang membuat mereka terbiasa dengan bermain game online hingga saat ini.

b. Dampak game online terhadap anak.

Terdampak dua dampak yaitu dampak positif dan negatif. Dalam bermain game online ini terdapat dampak positif, yaitu dampak yang memberikan manfaat atau pengaruh baik bagi penggunanya. Dari hasil wawancara dampak positif yang dirasakan oleh anak tersebut adalah dapat menghilangkan rasa jenuh, menambah jalinan pertemanan, dan bisa mendapat penghasilan dari game tersebut. Kemudian dampak negatif. Dampak negatif merupakan suatu pengaruh yang buruk bagi penggunanya dan juga orang lain. Adapun dampak negatif yang dirasakan oleh orang tua yaitu, boros, mengganggu proses belajar dan kurang bersosialisasi. Dan yang dirasakan oleh anak itu sendiri adalah ia merasa malas untuk melakukan kegiatan lain.

c. Faktor penyebab anak bermain game online.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab anak di Desa Suger-Lor 2 gemar bermain game online diantaranya ialah:

Pertama, faktor lingkungan sosial. Lingkungan sosial merupakan interaksi yang erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari dan dapat saling mempengaruhi antar individu. Lingkungan dapat memberi pengaruh negatif pada anak karena kemampuan seorang anak belum mampu dipahami mana yang baik dan buruk. Lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi anak untuk bermain game online karena pengaruh dari lingkungan teman sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara anak tersebut mengatakan bahwa faktor penyebab anak bermain game online yaitu, faktor lingkungan teman sebaya karena ketika suatu lingkungan teman sebaya terdapat anak yang suka bermain game online maka anak yang lain akan tergiur untuk ikut bermain game online.

Kedua, faktor pola asuh orang tua. Pola asuh merupakan proses yang bertujuan untuk mendukung perkembangan anak baik itu secara fisik, emosional, sosial, dan intelektual seorang anak. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap orang tua menyatakan bahwa mereka menghargai kebebasan anak, salah satunya dalam bermain game online. Namun, mereka tidak membatasi waktu pada anak dalam bermain game online sehingga anak tersebut bermain game sampai lupa waktu bahkan kadang sampai seharian.

Ketiga, faktor rasa jenuh. Merasa jenuh dalam keseharian dapat mendorong anak-anak untuk menggunakan waktu luang mereka dengan bermain game online. Rutinitas harian yang monoton membuat anak merasa bosan sehingga waktu luang yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk belajar justru digunakan untuk bermain game. Berdasarkan hasil wawancara, anak-anak menyatakan bahwa kebiasaan mereka bermain game bermula ketika lebih banyak berada di rumah dan memiliki banyak waktu senggang. Dalam kondisi tersebut, mereka lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan bermain game online untuk menghilangkan rasa bosan serta mencari kesenangan bersama teman-teman di dalam permainan, dari pada memanfaatkan waktu tersebut untuk belajar.

4.12 Bentuk-bentuk game online

Game online sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, berbagai macam bentuk atau jenis genre game online pun bermunculan. Beberapa diantaranya ialah Game Battle Royale, Multiplayer Online Battle Arena (MOBA), First Person Shooter (FPS), Real-Time Strategy (RTS), Vehicle Simulation, Game Casual, Fighting Games, Life Simulation Game, Sport Game, Role-Playing Game (RPG), Adventure Game, dan Racing Game. (Mamduh, 2021)

Terdapat dua bentuk game online yang sering dimainkan oleh anak di SDN SUKOKERTO 2, diantaranya adalah:

Pertama, Multiplayer Online Battle Arena. Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) merupakan salah satu game real time action, dimana salah satu genre game online membutuhkan strategi yang baik dalam permainannya. Dalam game online bergenre MOBA ini pemain hanya akan mengontrol karakter hero yang memiliki skill yang unik di dalam gamenya. Tujuannya untuk menghancurkan seluruh bangunan inti tim lawan dan menjaga bangunan tim untuk tetap terlindungi. Genre game ini terkait dengan game online *the lord of the rings online shadows angmar final fantasy dot A mobile legend bang-bang*.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap anak yang sering bermain game online menyatakan bahwa ia bermain Mobile legend bang-bang dengan alasan game online yang seru dan mudah dimainkan.

Kedua, Battle Royale. Battle Royale adalah suatu permainan game online yang memiliki keseruan tersendiri pada saat memainkannya, selain bertarung pemain juga harus bisa bertahan hidup di suatu tempat. Game online yang berkaitan dengan jenis Battle Royale adalah game online Free Fire. Free fire merupakan game online yang berbasis pertempuran Battle Royale dan TPS (Thirrd Person Shooter) yang menyatukan lima puluh pemain dalam satupeta besar, setiap pemain memiliki kelompok untuk bermain. Game online Free Fire ini termasuk permainan yang memanfaatkan jaringan internet yang bergenre Battle Royale dilengkapi dengan macam-macam karakter, senjata, tempat, dan lain lain yang diperoleh sesuai dengan level permainan yang dicapai. Pengaruh dari permainan ini adalah adanya rangsang rasa ketika terjadi kemenangan maupun kekalahan. Game online ini juga menjadi ajang untuk melakukan interaksi dengan orang baru secara virtual dan dapat menciptakan komunitas di dunia maya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap anak yang memiliki kebiasaan bermain game online mengatakan bahwa ia awalnya bermain game Mobile Legend bergenre Multiplayer Online Battle Arena ((MOBA) akan tetapi saat ini ia sudah beralih pada game online Battle Royale yaitu Free Fire dengan alasan mengikuti teman sebayanya dan dalam game ini memiliki jangkauan dengan server lain sehingga dapat berinteraksi dan berkomunikasi antar pemain.

4.13 Peran bimbingan konseling dalam mengurangi kebiasaan bermain game online

Saat ini, kebiasaan bermain game online menjadi ancaman yang serius bagi berbagai aspek dalam kehidupan. Dampaknya tidak hanya menyita waktu, tetapi juga pada kesehatan mental, sosial, dan prestasi akademik. Dalam hal ini peran bimbingan konseling sangatlah penting untuk membantu individu tersebut mengatasi masalahnya. Berikut ini terdapat beberapa peran bimbingan konseling dalam mengurangi kebiasaan bermain game online diantaranya ialah:

Pertama, pemahaman diri. Konselor membantu klien untuk menemukan penyebab di balik kebiasaan dirinya dalam bermain game online. Misalnya, apakah klien bermain game untuk menghindari masalah,

mencari teman atau sekedar bersenang-senang. Dengan memahami lebih dalam, klien dapat menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan membangun kebiasaan yang lebih positif seperti berolahraga, bergabung dengan komunitas, ataupun mengembangkan hobinya.

Kedua, pengelolaan emosi. Konselor dapat membimbing klien untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosinya melalui beberapa teknik seperti relaksasi, meditasi, atau mindfulness. Hal inilah yang dapat membantu klien untuk membangun pola pikir yang lebih sehat dan mengatasi masalah dengan cara yang lebih konstruktif.

Ketiga, pengembangan keterampilan sosial. Konselor membantu klien belajar cara berkomunikasi, bekerja sama, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Dengan begitu, klien bisa lebih menikmati kehidupan nyata dan mengurangi waktunya yang dihabiskan untuk bermain game.

Keempat, pengaturan waktu. Konselor membantu klien untuk menyusun jadwal harian yang seimbang, sehingga waktu keseharian klien mencakup waktu untuk belajar, bekerja, bersosialisasi, dan juga bermain game dalam jumlah waktu yang tidak berlebihan.

Kelima, pengembangan minat dan bakat. Konselor membantu klien mengeksplorasi minat dan bakat yang ada pada dirinya, sehingga mereka bisa menemukan kegiatan yang lebih bermanfaat dan menggantikan kebiasaan bermain game yang berlebihan.

Keenam, dukungan sistem. Konselor bekerja sama dengan orang-orang terdekat klien, seperti keluarga dan teman untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan. Karena dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar ini sangatlah berpengaruh untuk keberhasilan konseling.

akan tetapi tidak hanya itu saja, dalam hal mengurangi kebiasaan anak bermain game online anak juga butuh peran orang tua dalam membimbingnya mengurangi kebiasaan tersebut. Dari hasil observasi Orang tua anak mengajarkan nilai-nilai agama, Seperti melakukan sholat. Orang tua menyuruh anak untuk berhenti bermain game ketika mereka belum melakukan sholat pada waktunya dan memintanya untuk sholat terlebih dahulu. Orang tuanya juga membiasakan anak untuk sekolah di madrasah, dengan itu anak akan lebih mengurangi kebiasaan bermain game online.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa anak Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak telah memiliki kebiasaan bermain game online dalam jangka waktu yang relatif lama. Kebiasaan ini bermula dari meningkatnya waktu luang yang dimiliki anak disertai dengan keterbatasan variasi aktivitas sehari-hari, sehingga menimbulkan rasa jenuh. Anak-anak mulai main game online karena waktu liburan membuat aktivitas mereka jadi monoton. Karena lebih banyak di rumah dan kegiatannya itu-itu saja, anak-anak merasa bosan. Dari rasa bosan itulah mereka akhirnya memilih main game online sebagai hiburan, apalagi karena bisa main bareng teman dan jadi lebih seru.

Adapun game yang dimainkan adalah game Mobile Legend bergenre Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) lalu beralih pada game online Battle Royale yaitu Free Fire. Adapun peran Bimbingan konseling islam dalam hal ini adalah mengajak anak untuk mengurangi kebiasaan bermain game online salah satunya dengan mengatur waktu atau jadwal keseharian yang seimbang agar anak tersebut tidak menghabiskan waktunya dengan bermain game online.

Daftar Pustaka

- Anwar, S. (2007). *bimbingan dan konseling islami*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Arifin, & Thohirin. (2007). *Bimbingan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bastaman. (1997). *Integrasi psikologi dengan islam, menuju psikologi islam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cholil. (2024). *Bimbingan dan konseling islam*. Jogjakarta: Karya Bakti Makmur.
- David, & Neustram. (1985). *Perilaku dalam organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Djamil. (2013). *Anak bukan untuk dihukum*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan konseling dalam islam*. Jakarta: UII press.
- Hariyanto, F. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Irsyad. (2023). Peran bimbingan orang tua dalam upaya mengurangi kebiasaan anak bermain game online. *Jurnal bimbingan, penyuluhan, konseling dan psikoterapi islam*, 5-6.
- Kustiawan, A. A., & Bayu Utomo, A. W. (2019). *Jangan suka game online pengaruh game online dan tindakan pencegahan*. Magetan, Jawa Timur: CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Mamduh, N. (2021, Desember 24). *Jenis-jenis game populer, kelebihan dan kekurangannya*. Retrieved from <https://telset.id/games>
- Maria. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of health and behavioral science*, Vol 2 (2).
- Martanto. (2014). Perilaku kecandua game online ditinjau dari kesepian dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal of chemical information and modeling*.
- Muhammad, S. (2003). *psikologi konseling*. Bandung: pustaka bani quraisy.
- Nisrinafatin. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal edukasi nonformal*, 135-142.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: rineka cipta.
- Soekanto, S. (1990). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yuansyah. (2021). Profil kecanduan game di SMPN 4 Taragong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal fokus*, Vol 4, 68-70.