

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Self Control pada Pemain Game Online

Topik Pirdaus

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten/Indonesia

(E-mail: 221340135.topik@uinbanten.ac.id)

Abstract

Technological advancements in the modern era have revolutionized human life, giving rise to various innovations in digital applications. Among the most prominent is online gaming, which has become a popular form of entertainment across all age groups. Designed with interactive features and captivating graphics, online games have captured the attention of millions of players worldwide. However, their immense popularity also brings significant challenges. Many players spend excessive amounts of time playing, which often leads to addiction. Research indicates that online game addiction is closely linked to weak self-control. The inability to regulate gaming habits can result in emotional instability, negative behaviors, and even strained social relationships. This condition negatively affects the quality of life, hindering personal growth, spiritual development, and overall productivity. To address this issue, the Islamic counseling approach offers a comprehensive solution. This approach emphasizes the importance of balancing worldly activities with spiritual obligations. Recommended methods include increasing acts of worship, such as prayer and Qur'anic recitation, to strengthen inner peace and spiritual resilience. Additionally, fostering closer relationships with family and community provides a vital support system. Deliberations, or shura, are encouraged to offer practical advice, combined with motivational strategies to inspire positive change. The primary goal of this approach is to guide online gamers in regaining positive self-control, aligned with the teachings of the Qur'an and Hadith.

Keywords: *Online Game, Self Control, Islamic Counseling*

Abstrak

Kemajuan teknologi di era modern telah merevolusi kehidupan manusia, melahirkan berbagai inovasi dalam aplikasi digital. Salah satu yang paling menonjol adalah game online, yang menjadi bentuk hiburan populer di kalangan berbagai usia. Game online dirancang dengan fitur interaktif dan grafis yang menarik sehingga mampu menyita perhatian jutaan pemain di seluruh dunia. Namun, popularitas yang tinggi ini juga memunculkan tantangan serius. Banyak pemain menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bermain, yang pada akhirnya

memicu kecanduan. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online sangat erat kaitannya dengan lemahnya pengendalian diri. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu bermain dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, perilaku negatif, bahkan kerenggangan hubungan sosial. Kondisi ini berdampak buruk pada kualitas hidup, termasuk menghambat pertumbuhan spiritual dan produktivitas individu. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan konseling Islami menawarkan solusi yang menyeluruh. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kewajiban spiritual. Metode yang disarankan meliputi peningkatan ibadah, seperti shalat dan membaca Al-Qur'an, untuk memperkuat ketenangan batin. Selain itu, mempererat hubungan keluarga dan komunitas juga penting dalam menciptakan dukungan sosial. Deliberasi atau musyawarah dianjurkan untuk memberikan nasihat praktis, disertai motivasi yang mendorong perubahan ke arah yang lebih baik. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membimbing pemain game online untuk mengembalikan pengendalian diri yang positif, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis.

Kata Kunci: Game Online, Self Control, Konseling Islam

A. Pendahuluan

Teknologi di era Revolusi Industri 4.0 berkembang dengan sangat cepat dan tidak terbendung. Kemajuan teknologi telah melahirkan berbagai inovasi praktis, efisien, dan ekonomis, dengan internet sebagai salah satu pencapaian utamanya. Keberadaan internet telah melahirkan beragam aplikasi yang menarik minat berbagai kalangan masyarakat. Baik remaja maupun dewasa berlomba-lomba mengunduh aplikasi menarik melalui platform seperti Play Store dan App Store. Pengguna internet, terutama kalangan remaja, memanfaatkan teknologi untuk beragam keperluan. Mulai dari kegiatan akademis seperti pembelajaran daring, komunikasi sosial melalui chatting, hingga bermain game online yang kini menjadi trend populer.¹

Game online adalah aktivitas permainan yang dimainkan melalui perangkat elektronik seperti komputer atau ponsel pintar dengan koneksi internet, yang memiliki aturan tertentu. Remaja yang sering bermain game online cenderung mengalami kesulitan mengendalikan perilaku, yang berpotensi mengarah pada ketergantungan. Ketergantungan bermain game online dapat menimbulkan dampak negatif yang kompleks, meliputi tiga aspek utama: fisiologis, psikologis, dan spiritual. Dampak-dampak ini berpotensi berkembang secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang, mengancam kesehatan dan perkembangan individu.^{2v}

Menurut pandangan Kandel, ketergantungan game online pada remaja memiliki beberapa dampak. Pertama, mereka cenderung terikat dengan aktivitas daring dalam waktu yang lama. Kedua, ketergantungan ini menyebabkan mereka kesulitan bersosialisasi, sehingga mengalami masalah dalam hubungan

¹ Afinsa Sekar Cahyaningtyas, Airil Nurul Aeni, and Hany Nisrina Adipura, "Pengaruh Perkembangan Teknologi Pada Era Revolusi Industri 4.0 Terhadap Sumber Daya Manusia Dan Ketenagakerjaan Di Pasar Tenaga Kerja," *Universitas Padjajaran*, no. October (2023): 1–18.

² Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 148, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.

pertemanan. Terakhir, mereka menjadi kurang nyaman berada di lingkungan rumah maupun sekolah.³

Ketergantungan game online pada remaja perlu perhatian serius karena berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Jika tidak segera ditangani, para remaja akan mengabaikan hal-hal penting dalam kehidupan mereka, seperti manajemen waktu, kebiasaan makan, dan tanggung jawab akademis. Bagi mereka, game online jauh lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan aktivitas lain yang dianggap kurang bermakna. Akibat dari ketergantungan ini adalah terganggunya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi. Mereka cenderung mengalami kesulitan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman, karena game online telah menggantikan peran hubungan sosial nyata. Pikiran mereka sepenuhnya terpusat pada dunia game, membuat mereka terasing dari lingkungan sosial sekitarnya.⁴

Kegagalan remaja dalam mengendalikan diri saat bermain game online disebabkan oleh dua faktor utama. Pertama, mereka mengalami kekosongan sosial, yaitu merasa tidak memiliki teman dekat dan kurangnya dukungan keluarga yang memberikan perhatian. Kedua, terdapat berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi ketidakmampuan mereka mengontrol perilaku bermain game online.⁵

Hubungan terbalik antara kontrol diri dan ketergantungan pada game online sangat terikat. Semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, semakin

³ Sapto Irawan and Dina Siska W., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik," *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021): 9–19.

⁴ Bekti Amalia Faron and Dwi Hastuti, "Pencegahan Kecanduan Game Online Pada Remaja Melalui Optimalisasi Peran Dan Fungsi Keluarga," *Policy Brief Pertanian, Kelautan Dan Biosains Tropika* 4, no. 4 (2022), <https://doi.org/10.29244/agro-maritim.v4.i4.13>.

⁵ Etsuko Sugawara and Hiroshi Nikaido, "Kontrol Diri Terhadap Perilaku Adiksi Remaja Pengguna Game Online," *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 123–34, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520> <https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14>.

tinggi tingkat ketergantungannya terhadap game online. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri, maka ketergantungan pada game online akan semakin rendah.⁶

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang terarah, berkelanjutan, dan sistematis kepada individu agar dapat mengoptimalkan potensi atau fitrah yang dimilikinya. Proses ini dilakukan dengan menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw ke dalam diri individu. Bimbingan Konseling Islam dalam konteks ini berperan penting dalam membantu remaja yang mengalami ketergantungan pada game online, yang berdampak pada hilangnya kontrol diri mereka.⁷

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, terlihat bahwa remaja yang bermain game online cenderung menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk bermain, bahkan hingga berjam-jam di depan handphone. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka telah mengalami ketergantungan terhadap game online karena kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu bermain. Ketergantungan ini dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri remaja, yang pada akhirnya memicu dampak ketergantungan baik secara psikologis maupun fisiologis.

Oleh karena itu, peran Bimbingan Konseling Islam sangat diperlukan untuk membimbing remaja yang kecanduan game online agar dapat mengatasi ketergantungan tersebut dan memulihkan kontrol diri mereka. Pendekatan yang digunakan dalam Bimbingan Konseling Islam tidak hanya menekankan pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh nilai-nilai spiritual yang dapat memperkuat keimanan dan ketaqwaan remaja sebagai landasan dalam memperbaiki pola perilaku. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat

⁶ Tasya Aulia Fitri, Triyana Harlia Putri, and Nita Arisanti Yulanda, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja," *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education* 3, no. 2 (2021): 40–50.

⁷ S Sabarrudin, Hasan Zaini, and I Irman, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6 the Concept of Islamic Guidance and Counseling in Surah At-Tahrim Verse 6," *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 155–62.

disimpulkan bahwa remaja yang mengalami ketergantungan pada game online cenderung memiliki kontrol diri yang lemah, yang terlihat dari kesulitan mereka dalam mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawab. Dengan bantuan Bimbingan Konseling Islam, remaja diharapkan mampu membangun kesadaran diri, memperbaiki hubungan sosial, serta mengembangkan kemampuan untuk menetapkan prioritas yang lebih seimbang antara kebutuhan duniawi dan spiritual.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah studi kepustakaan. Menurut Zed (dalam Drianus & Nuraisah, 2020; Rahmat, 2019; Ma'rufah et al., 2020; Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat et al., 2020), penelitian studi kepustakaan merupakan aktivitas menelusuri berbagai sumber tekstual sekunder untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari kumpulan jurnal ilmiah dan beberapa buku yang sesuai dengan pokok bahasan. Sumber data yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah sumber pustaka yang relevan sebagai sumber data primer (data hasil penelitian, laporan penelitian, jurnal ilmiah, dan sebagainya.), dan sumber data sekunder (peraturan dasar hukum pemerintah, buku, dll).⁸

Penelitian kepustakaan adalah metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis yang tersedia di perpustakaan atau di media elektronik. Oleh karena itu, penelitian kepustakaan adalah kegiatan penelitian yang mencakup pengumpulan informasi dan data dengan menggunakan berbagai bahan pustaka, seperti buku referensi, temuan penelitian terdahulu yang sebanding, artikel, catatan, dan berbagai terbitan berkala yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas. Tindakan sistematis diambil

⁸ Novita Eka Nurjanah and Tsali Tsatul Mukarromah, "Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0: Studi Literatur," *Jurnal Ilmiah Potensia* 6, no. 1 (2021): 66–77.

untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data dengan menggunakan metode/teknik tertentu untuk mengidentifikasi solusi atas masalah.⁹

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Self Control Self

Kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan diri, emosi, serta perilakunya. Menurut Calhoun dan Acocella pengendalian diri mencakup pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Dengan kata lain, kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk individu dalam mengelola dirinya sendiri. Definisi ini menekankan pentingnya kemampuan dalam mengelola berbagai aspek sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku individu, yang meliputi pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku secara menyeluruh.

Kontrol diri menurut Cavanagh & Levitov yang dikutip dalam *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan* adalah salah satu bagian yang terpenting dalam pengarahan diri yang dapat membantu seseorang menyalurkan energi dan memungkinkan untuk membimbing kehidupan mereka sendiri. Kontrol diri juga diartikan sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengatur serta seseorang diarahkan untuk membentuk perilaku pada konsekuensi yang positif. Kontrol diri menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan sebagai langkah dalam mengarahkan karier seseorang, karena melalui kontrol diri seseorang dapat mengambil keputusan secara tepat dalam hidupnya.¹⁰

Menurut Calon dikutip dalam *Journal of Innovative Counseling* bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti ini seringkali menyebabkan

⁹ Rapia Arcanita et al., "Kiat Penelitian Dengan Model Pendekatan Telaah Kepustakaan," *Tik Ilmu: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi* 7, no. 1 (2023): 117, <https://doi.org/10.29240/tik.v7i1.6494>.

¹⁰ Ezra Addo Setiawan, "Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa," *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 84–91, <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.

perilaku aneh, canggung dan kalau tidak kontrol bisa menjadi kenakalan. Masa transisi ini seringkali menghadapi individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih anak-anak, tetapi dilain pihak ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa.¹¹

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan proses psikologis dan perilaku seseorang dalam mengendalikan emosi serta perilaku yang ada dalam dirinya.

2. Aspek-aspek Self Control

Menurut Averill ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*) adalah kemampuan individu untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini mencakup keterampilan dalam mengatur perilaku dan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengatur perilakunya sendiri menggunakan kemampuannya. Namun, jika tidak mampu, individu akan memanfaatkan sumber eksternal sebagai bantuan untuk mengatasi situasi tersebut.¹²
2. Kontrol kognitif (*cognitive control*) adalah kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, mengevaluasi, dan menyusun suatu peristiwa ke dalam kerangka berpikir yang lebih terstruktur. Hal ini dilakukan sebagai upaya adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang dialami.¹³
3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuan yang dimiliki. Kontrol pribadi dalam membuat pilihan akan

¹¹ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

¹² Ruly Ningsih, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Disiplin Remaja," *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 2, no. 2 (2018): 48, <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820>.

¹³ Esti Hayu Purnamaningsih and Muhammad Sofiaty Utami, "Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum," *Jurnal Psikologi*, no. 1 (1998): 65–76.

berfungsi dengan baik jika individu memiliki kesempatan, kebebasan, atau opsi untuk memilih antara beberapa pilihan yang saling bertentangan. Aspek yang diukur dalam hal ini meliputi kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan kemampuan dalam mengambil keputusan.¹⁴

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri menjadi 2 (dua), yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi pengendalian diri salah satunya adalah usia. Cara orang tua menerapkan disiplin, merespon kegagalan anak, gaya komunikasi, dan cara orang tua mengekspresikan kemarahan (apakah penuh emosi atau dapat menahan diri) menjadi dasar bagi anak dalam belajar pengendalian diri. Seiring bertambahnya usia, anak akan terpengaruh oleh komunitas dan pengalaman sosial yang semakin beragam, yang mengajarkannya untuk merespon kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan, serta belajar untuk mengendalikan perasaan tersebut. Dengan waktu, kontrol diri ini berkembang dan muncul dari dalam diri anak itu sendiri.¹⁵

Menurut Baumeister & Boden, faktor kognitif berkaitan dengan kesadaran yang melibatkan proses-proses di mana seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai tujuan serta memilih cara atau strategi yang tepat yang sudah dipertimbangkan sebelumnya. Individu yang menggunakan kemampuan ini diharapkan dapat mengendalikan perilakunya melalui proses

¹⁴ S Juniar Alya, "Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Siswi SMK Al-Hikmah Curug," *Journal of Business Education and Social* 4, no. 1 (2023): 18–29, <https://www.ejournal.unis.ac.id/index.php/JBS/article/view/4266>.

¹⁵ Popy Puspita Sari, Sumardi, and Sima Mulyadi, "Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini," *Jurnal Paud Agapedia* 4, no. 1 (2020): 157–70, <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>.

intelektual. Dengan demikian, kemampuan intelektual seseorang dipengaruhi oleh sejauh mana individu memiliki kontrol diri.¹⁶

Faktor eksternal yang mempengaruhi pengendalian diri antara lain adalah lingkungan dan keluarga. Keluarga, khususnya orang tua, memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri. Salah satu cara yang diterapkan orang tua adalah melalui disiplin, yang dapat membentuk kepribadian yang baik serta mengendalikan perilaku individu. Penerapan disiplin dalam kehidupan sehari-hari dapat mengembangkan pengendalian diri dan arah hidup (self-direction), sehingga seseorang dapat bertanggung jawab dengan baik atas segala tindakan yang diambil.¹⁷

Selanjutnya, menurut Budiharjono, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

1. Menghukum diri adalah upaya individu untuk memberikan hukuman pada dirinya sendiri dan mengambil tanggung jawab ketika melakukan perilaku yang tidak sesuai atau menyimpang.
2. Menguatkan diri secara positif. Menguatkan diri secara positif adalah usaha individu untuk memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri atas perilaku yang layak dihargai.
3. Mengubah kondisi stimulus. Mengubah kondisi stimulus adalah upaya individu untuk menghindari stimulus tertentu dan menghindari adanya stimulus yang dapat memicu perilaku menyimpang.
4. Mengadakan perubahan emosi adalah usaha individu untuk menciptakan suasana hati yang positif sebelum terjadinya perilaku yang menyimpang, sehingga individu dapat melakukan tindakan yang tepat.¹⁸

¹⁶ Nur Rahmah Wardani et al., "Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Melalui Penerapan Model Pembelajaran JUCAMA," *Jurnal Analisa* 7, no. 1 (2021): 87–98, <https://doi.org/10.15575/ja.v7i1.9904>.

¹⁷ Lidya Natalia Gunawan, "Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Kedisiplinan Siswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2017): 16–24, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4326>.

¹⁸ Muhammad Saidi Tobing, "Teknik-Teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Self Control Pada Pemain Game Online," *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 47, <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11994>.

4. Peranan Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, berkelanjutan, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah yang dimilikinya secara optimal dengan menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.¹⁹

Selain itu, Amin menjelaskan bahwa tujuan Bimbingan Konseling Islam adalah agar individu dapat membimbing dirinya sendiri dengan meminta pertolongan dari Allah SWT. Individu juga diharapkan dapat berbuat baik kepada sesama umat manusia. Ketika individu menghadapi kemarahan, sebaiknya ia bersabar dan memohon pertolongan-Nya.²⁰

2. Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam

Bastaman mengemukakan beberapa prinsip Islami sebagai dasar pemikiran untuk landasan metode dan teknik-teknik dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Prinsip-prinsip tersebut antara lain:

1. Ibadah

Pembimbing dan konselor harus memperkuat niat dan menyadari bahwa tugas mereka dalam memberikan bimbingan kepada individu merupakan bentuk ibadah dan amal bakti.

Allah berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya “Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.” (QS, Al-,ankabut ayat 45).

¹⁹ Sukatin et al., “Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan,” *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa* 8, no. 2 (2022): 1–12.

²⁰ Ahmad Atabik, “Konseling Keluarga Islami (Solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga),” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 165–84, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1075/987>.

2. Silaturahmi

Islam sangat menganjurkan umatnya untuk membangun silaturahmi sebagai dasar yang kuat untuk hubungan sosial. Beberapa cara yang dianjurkan untuk menjalin silaturahmi antara lain dengan mengucapkan salam, berbicara dengan lembut, menjaga wajah tetap ramah, saling berjabat tangan, tersenyum dengan tulus, dan lain sebagainya. Cara-cara ini disebut sebagai rapport, yang merupakan usaha untuk saling mengenal antara pembimbing dan pihak yang dibimbing guna membangun kepercayaan. Tahap ini merupakan langkah awal yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses bimbingan dan konseling.²¹

Rasulullah SAW bersabda “beribadahlah pada Allah SWT dengan sempurna jangan syirik, dirikanlah sholat, tunaikan zakat, dan jalinlah silaturahmi kepada orang tua dan saudara” (HR Bukhari)

3. Musyawarah

Musyawarah mencerminkan sikap demokratis dan merupakan lawan dari otoritarianisme yang cenderung merasa selalu benar. Keterampilan dalam musyawarah sangat penting dikuasai oleh pembimbing, terutama dalam bimbingan dan konseling kelompok. Dalam proses musyawarah ini, pembimbing atau konselor diharapkan terbuka untuk menerima umpan balik (feedback) dan menghindari sikap menggurui, meskipun pada dasarnya mereka berperan sebagai guru dan pendidik.²²

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

²¹ Rahma Dhiya Titarani, Sharma Ayu Setyaningsih, and Rahma Kamila, “Konsep Silaturahmi Sebagai Bentuk Persatuan Dalam Bangsa Indonesia,” *Islamologi* 1, no. 2 (2024): 1–10.

²² Yesi Eka Pratiwi and Sunarso Sunarso, “Peranan Musyawarah Mufakat (Bubalah) Dalam Membentuk Iklim Akademik Positif Di Prodi Ppkn Fkip Unila,” *Sosiohumaniora* 20, no. 3 (2018): 199, <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v20i3.16254>.

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 jalannya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. An-Nahl Ayat 125)

4. Usaha untuk mengubah nasib

Tujuan utama dari kegiatan bimbingan dan konseling adalah membangun kesadaran dan motivasi agar individu dapat secara mandiri meningkatkan kualitas serta taraf hidupnya. Prinsip perubahan nasib ini sejalan dengan pepatah yang mengatakan bahwa di mana ada kemauan, di situ pasti ada jalan.²³

Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ 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)

D. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, individu yang bermain game online cenderung menghabiskan waktu yang lama untuk bermain, sering kali tanpa disadari telah mengabaikan tanggung jawab lainnya. Akibat dari kebiasaan ini, banyak hal penting dalam kehidupan mereka yang terlewatkan, seperti kewajiban belajar, bekerja, atau berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat. Selain itu, para pemain game online sering kali mudah kehilangan kontrol diri, yang ditunjukkan dengan kesulitan mengatur waktu, munculnya perilaku impulsif,

²³ Faisa Khalidah et al., "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan: Perspektif Guru Dan Siswa," *Entinas: Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Pembelajaran* 15, no. 1 (2024): 37–48.

serta emosi yang tidak stabil, seperti rasa frustrasi berlebihan saat kalah atau euforia yang berlebihan saat menang.

Untuk mengatasi permasalahan ini, teknik-teknik dalam Bimbingan Konseling Islam menjadi solusi yang efektif dalam membantu individu membangun kembali kontrol diri yang lebih baik. Pendekatan spiritual yang diterapkan melalui pelaksanaan ibadah secara konsisten, mempererat hubungan melalui silaturahmi, musyawarah untuk mencari solusi bersama, serta memotivasi individu untuk berusaha mengubah nasib mereka menjadi lebih baik, mampu memberikan pengaruh positif terhadap perubahan perilaku. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan para pemain game online dapat mengembangkan self-control yang selaras dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih seimbang, produktif, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bekti Amalia Faron, and Dwi Hastuti. "Pencegahan Kecanduan Game Online Pada Remaja Melalui Optimalisasi Peran Dan Fungsi Keluarga." *Policy Brief Pertanian, Kelautan Dan Biosains Tropika* 4, no. 4 (2022). <https://doi.org/10.29244/agro-maritim.v4.i4.13>.
- Arcanita, Rapia, Guntur Putra Jaya, Idi Warsah, and Muhammad Istan. "Kiat Penelitian Dengan Model Pendekatan Telaah Kepustakaan." *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi* 7, no. 1 (2023): 117. <https://doi.org/10.29240/tik.v7i1.6494>.
- Atabik, Ahmad. "Konseling Keluarga Islami (Solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga)." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 165–84. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1075/987>.
- Cahyaningtyas, Afinsha Sekar, Airil Nurul Aeni, and Hany Nisrina Adipura. "Pengaruh Perkembangan Teknologi Pada Era Revolusi Industri 4.0 Terhadap Sumber Daya Manusia Dan Ketenagakerjaan Di Pasar Tenaga Kerja." *Universitas Padjajaran*, no. October (2023): 1–18.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Ezra Addo Setiawan. "Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa." *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.
- Fitri, Tasya Aulia, Triyana Harlia Putri, and Nita Arisanti Yulanda. "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja." *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education* 3, no. 2 (2021): 40–50.
- Gunawan, Lidya Natalia. "Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Kedisiplinan Siswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2017): 16–24. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4326>.
- Irawan, Spto, and Dina Siska W. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021): 9–19.
- Juniar Alya, S. "Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Siswi SMK Al-Hikmah Curug." *Journal of Business Education and Social* 4, no. 1 (2023): 18–29. <https://www.ejournal.unis.ac.id/index.php/JBS/article/view/4266>.
- Khalidah, Faisa, Haura Adzra Intan Faiha, Nabil Naumi, and Rafli Achmad Slamet. "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan: Perspektif Guru Dan Siswa." *Entinas: Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Pembelajaran* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Ningsih, Ruly. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Disiplin Remaja." *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 2, no. 2 (2018): 48. <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820>.
- Novrialdy, Eryzal. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 148.

- <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Nurjanah, Novita Eka, and Tsali Tsatul Mukarromah. "Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0 : Studi Literatur." *Jurnal Ilmiah Potensia* 6, no. 1 (2021): 66–77.
- Pratiwi, Yesi Eka, and Sunarso Sunarso. "Peranan Musyawarah Mufakat (Bubalah) Dalam Membentuk Iklim Akademik Positif Di Prodi Ppkn Fkip Unila." *Sosiohumaniora* 20, no. 3 (2018): 199. <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v20i3.16254>.
- Purnamaningsih, Esti Hayu, and Muhammad Sofiaty Utami. "Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum." *Jurnal Psikologi*, no. 1 (1998): 65–76.
- Sabarrudin, S, Hasan Zaini, and I Irman. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6 the Concept of Islamic Guidance and Counseling in Surah At-Tahrim Verse 6." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 155–62.
- Sari, Popy Puspita, Sumardi, and Sima Mulyadi. "Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini." *Jurnal Paud Agapedia* 4, no. 1 (2020): 157–70. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>.
- Sugawara, Etsuko, and Hiroshi Nikaido. "Kontrol Diri Terhadap Perilaku Adiksi Remaja Pengguna Game Online." *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 123–34. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520> <https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14>.
- Sukatin, Agatha Dianovi, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, and Suryaningsih. "Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa* 8, no. 2 (2022): 1–12.
- Titarani, Rahma Dhiya, Sharma Ayu Setyaningsih, and Rahma Kamila. "Konsep Silaturahmi Sebagai Bentuk Persatuan Dalam Bangsa Indonesia." *Islamologi* 1, no. 2 (2024): 1–10.
- Tobing, Muhammad Saidi. "Teknik-Teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Self Control Pada Pemain Game Online." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 47. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11994>.
- Wardani, Nur Rahmah, Juariah Juariah, Ida Nuraida, and T. Tutut Widiastuti A. "Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Melalui Penerapan Model Pembelajaran JUCAMA." *Jurnal Analisa* 7, no. 1 (2021): 87–98. <https://doi.org/10.15575/ja.v7i1.9904>.