



## TEKNIK-TEKNIK BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MEMBENTUK *SELF CONTROL* PADA PEMAIN GAME ONLINE

Muhammad Saidi Tobing  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
[saidi.tobing12@gmail.com](mailto:saidi.tobing12@gmail.com)

*Abstract: The development of technology today is very fast and cannot be dammed anymore and has also given rise to many applications, one of which is online games. People who play online games really need a long time to play the game, so they are said to be dependent on online games. From the results of the study, it is said that people who are dependent on online games experience low self-control, as a result of this they are often emotional and emit negative behavior. Therefore, Islamic counseling guidance techniques are very important, such as worship, friendship, deliberation, and efforts to change fate, so that online game players again have positive self-control in accordance with the teachings of the Qur'an and Hadith.*

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

**Abstrak:** Perkembangan teknologi pada zaman sekarang sangat pesat tidak dapat dibendung lagi dan juga telah memunculkan banyak aplikasi, salah satunya game online. Orang yang bermain game online sangat membutuhkan waktu yang lama untuk bermain game tersebut, sehingga mereka dikatakan ketergantungan terhadap game online. Dari hasil penelitian mengatakan orang yang ketergantungan terhadap game online mengalami self control yang rendah, akibat dari hal tersebut sering emosi dan mengeluarkan perilaku yang negative. Maka dari itu teknik-teknik bimbingan konseling islam sangat penting, seperti ibadah, silaturahmi, musyawarah, dan usaha untuk mengubah nasib, agar para pemain game online tersebut kembali memiliki self control yang positif sesuai dengan ajaran Al-qur'an dan Hadist.

**Kata kunci:** Game Online, Self Control, Teknik-teknik, Konseling Islam

### A. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi di era industri 4.0 sudah sangat pesat dan tidak bisa dibendung. Perkembangan teknologi yang pesat telah melahirkan berbagai jenis teknologi yang praktis, cepat dan hemat telah memunculkan satu

teknologi yang disebut internet. Sehingga muncul banyak aplikasi yang menarik perhatian berbagai kalangan masyarakat. Kalangan remaja maupun kalangan orang dewasa berlomba-lomba mengunduh aplikasi menarik yang disajikan di internet (*Play Store* dan *App Store*). Para pengguna internet khususnya dikalangan remaja menggunakan internet untuk berbagai hal, misalnya saja untuk proses belajar daring, chatting dan juga bermain *game online* yang merupakan trend untuk dilakukan sekarang.

*Game online* merupakan sesuatu hal yang dapat dimainkan dengan sebuah aturan tertentu, yang menggunakan sebuah perangkat baik itu komputer atau ponsel yang sudah terkoneksi dengan jaringan internet.<sup>1</sup> Dimana remaja yang sering bermain *game online* biasanya tidak dapat mengontrol perilaku yang menyebabkan ketergantungan *game online*. Selanjutnya dikatakan bahwa pemain *game online* yang sudah ketergantungan akan berakibat buruk, baik yang bersifat fisiologis, psikologis maupun spiritual, dimana hal ini kemungkinan akan berlangsung dalam waktu yang lama.

Menurut Kandel dampak buruk yang terjadi pada remaja yang mengakibatkan ketergantungan tersebut seperti ; remaja akan tetap tergantung pada internet dalam jangka waktu yang lama, mereka sering tidak cocok dengan teman-temannya dan mereka juga sering tidak betah berada di rumah atau di sekolah.<sup>2</sup>

Ketergantungan terhadap *game online* pada remaja sangat perlu diperhatikan, hal ini disebabkan karena banyak hal-hal negatif yang muncul akibat dari ketergantungan terhadap *game online*.<sup>3</sup> Jika dibiarkan, maka akan terjadi ketidakperdulian dengan segala apapun baik dengan waktu, makan bahkan tugas-

---

<sup>1</sup> Adri, Andy, “*Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*”, Edisi 1, (Jawa Timur: Media grafika, 2018).

<sup>2</sup> Agoes. D. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo

<sup>3</sup> Adri, Andy, “*Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*”, Edisi 1, (Jawa Timur: Media grafika, 2018).

tugas sekolah, karena bagi mereka bermain game online adalah sesuatu hal yang sangat menyenangkan dari pada melakukan segala hal yang dianggapnya tidak terlalu penting. Maka kebanyakan dari para remaja ini biasanya akan sulit untuk bersosialisasi bahkan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman-temannya, karena mereka merasa game online adalah teman yang terbaik baginya dan pikiran mereka pun selalu tertuju pada game tersebut.

Para remaja yang telah gagal mengontrol dirinya dalam penggunaan bermain game online ini disebabkan karena mereka merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga yang memberi perhatian kepadanya dan juga disebabkan karena adanya faktor penyebab para remaja tersebut tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan bermain game online.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Julianti Harahab mengatakan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan game online dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula ketergantungan pada game online.

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, berkelanjutan dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah yang dimiliki bisa optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw ke dalam dirinya,<sup>4</sup> Dalam hal ini Bimbingan Konseling Islam memiliki peranan penting dalam membantu remaja yang mengalami ketergantungan terhadap game online yang menyebabkan ia kehilangan kontrol diri.

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti maka dapat dilihat bahwa para remaja yang bermain game online menggunakan hampir setiap waktu, bahkan mereka sampai berjam-jam menghabiskan waktunya di depan handphone untuk bermain game online saja. Mereka akan dikatakan sebagai seorang yang telah ketergantungan

---

<sup>4</sup> Amin, Sambul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam, Jakarta: Amzah, 2010.

terhadap game online karena tidak mengenal waktu dalam bermain gameonline. Hal ini juga dilakukan sejalan dengan adanya beberapa hal pokok penting dalam permasalahan yang ada yakni tentang rendahnya kontrol diri para remaja dalam bermain game online dan menyebabkan ketergantungan psikologis dan fisiologis.

Dengan hal ini, sangat membutuhkan peranan Bimbingan Konseling Islam untuk dapat mengarahkan anak-anak yang bermain game online agar dapat menghilangkan ketergantungan pada game online yang membuat mereka kehilangan kontrol diri mereka

Maka berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pendahulu, dapat dikatakan bahwa remaja yang ketergantungan pada game online, mereka mengalamo kontrol diri yang tidak baik hal inilah yang menjadi dasar untuk membuat sebuah tulisan semi jurnal.

## **B. TUJUAN**

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam dalam membentuk *self control* pada pemain game online, agar mereka dapat mengembangkan *self control* mereka kearah yang lebih baik.

## **C. PEMBAHASAN**

### **1. Pengertian Self Control**

*Self control* atau kontrol diri adalah bagaimana individu mengendalikan diri, emosi dan perilaku dari dalam dirinya sendiri.<sup>5</sup> Kemudian Colhoun dan Acocella,

---

<sup>5</sup> Nurmala. S. 2007. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuhan Bilik.Skripsi (tidak diterbitkan).Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Tangney, Averill (2011). Calhoun dan Acocella (1990) mengungkapkan pengendalian diri pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.<sup>6</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah proses psikologis dan perilaku seseorang terhadap pengendalian mereka pada emosi dan perilaku pada dirinya.

## **2. Aspek-aspek Self Control**

Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (behavior control), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
2. Kontrol kognitif (cognitive control), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengintegrasikan, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.

---

<sup>6</sup> J. R., Acocella. & Calhoun, J. F. (1990). Psychology of adjustment human relationship. New York: McGraw.

3. Kontrol pengambilan keputusan (decisional control), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri**

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

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang pengendalian diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki pengendalian diri.

## b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari pengendalian diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan pengendalian diri dan self directions sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.<sup>7</sup>

Kemudian selanjutnya ada pendapat lain mengenai faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yakni dari Budiharjono, ia mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah:

1. Menghukum diri. Menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggung jawab ketika melakukan perilaku yang menyimpang.
2. Memperkuat diri secara positif. Memperkuat diri secara positif adalah individu berupaya untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri atas perilakunya yang patut dihargai
3. Mengubah kondisi stimulus. Mengubah kondisi stimulus adalah individu berupaya menyingkirkan stimulus tertentu dan tidak menghadirkan stimulus yang mengarah pada perilaku yang menyimpang.

---

<sup>7</sup> Ghufron , M. Nur. & Rini Risnawita S, Teori-teori Psikologi, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

4. Mengadakan perubahan emosi. Mengadakan perubahan emosi adalah individu berupaya menjadikan suasana hati menjadi baik sebelum adanya perilaku yang menyimpang agar individu melakukan perilaku yang tepat.<sup>8</sup>

#### **4. Peranan Bimbingan Konseling Islam**

##### **1. Pengertian dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Menurut Amin mendefinisikan bimbingan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, berkelanjutan dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah yang dimiliki bisa optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.<sup>9</sup>

Kemudian Amin menjelaskan tujuan bimbingan konseling islam, ia berpendapat tujuan bimbingan konseling islam adalah seseorang harus bisa membimbing diri sendiri dengan carameminta pertolongan dari Allah SWT. Dan seorang individu bisa berbuat baik terhadap sesama manusia ataupun umat. Ketika individu tersebut memuncak keamarahannya sebaiknya bersabar dan mintalah pertolongan-Nya.

##### **2. Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam**

Bastaman mengajukan beberapa prinsip Islami sebagai bahan pemikiran untuk landasan metodedan teknik-teknik bimbingan dan konseling Islam. Prinsip-prinsip itu adalah :

---

<sup>8</sup> Budiharjono, Paulus, Mengenal Kepribadian Mutakhir, Yogyakarta : Kanisius, 1997.

<sup>9</sup> Amin, Sambul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam, Jakarta: Amzah, 2010.

### 1. 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 mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.*” (QS, Al-‘ankabut ayat 45).

### 2. Silaturahmi

Islam selalu menganjurkan umatnya untuk menjalin silaturahmi sebagai landasan kokoh hubungan sosial. Cara termudah yang dianjurkan antara lain dengan jalan mengucapkan salam, bertutur kata lembut, membiasakan wajah jernih, saling berjabat tangan, senyuman tulus, dan lain-lain. Caracara tersebut disebut 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 sholat, tunaikan zakat,dan jalinlah silaturahmi kepada orang tua dan saudara*” (HR Bukhari)

### 3. 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/konselor dalam musyawarah ini diharapkan bersedia

menerima umpan balik (feed back), dan menghindari sikap menggurui, sekalipun hakekatnya mereka adalah gurudan pendidik.<sup>10</sup>

أُدْعُ 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)

#### 4. Usaha untuk mengubah nasib

Tujuan yang utama bagi kegiatan bimbingan dan konseling adalah menimbulkan kesadaran dan motivasi untuk secara mandiri meningkatkan kualitas dan taraf hidup. Prinsip pengubahan 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)

---

<sup>10</sup> Bastaman, Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islam, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1997.

#### **D. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan, orang yang bermain game online memainkan gamenya dengan jangka waktu yang lama. Dari hal tersebut banyak hal-hal yang mereka lewati, para pemain game online mudah hilang kontrol, emosi yang berlebihan. Teknik-teknik bimbingan konseling islam ini dapat membantu untuk membentuk kembali kontrol diri pada para pemain game online, melalui tekniknya seperti ibadah, silaturahmi, musyawarah, dan usaha untuk mengubah nasib, agar para pemain game online tersebut kembali memiliki self control yang positif sesuai dengan ajaran Al-qur'an dan Hadist.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Adri, Andy, "*Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*", Edisi 1, (Jawa Timur: Media grafika, 2018).

Agoes. D. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo

Amin, Sambul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1997.

Budiharjono, Paulus, *Mengenal Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta : Kanisius, 1997.

Ghufron , M. Nur. & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010

Nilam. 2004. *Hubungan antara Ketergantungan Pemakaian Narkoba dengan Tingkah Laku Agresif pada Remaja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan :Fakultas Psikologi Medan Area.

Nurmala. S. 2007. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuhan Bilik. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.