

Peran Konselor Islam Dalam Menangani Kecanduan Game Online Pada Siswa Menengah Atas

Zaskia Aurelia¹, Sri Devi², Sella Amelia³, Vikri⁴

zaskiaaureliaa@gmail.com¹, srid67320@gmail.com²,
sellaamelia71@gmail.com³, vikrihunter@gmail.com⁴

Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai^{1,2,3,4}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor Islam dalam menangani kecanduan game online pada siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini berupaya menjelaskan strategi, pendekatan, dan kontribusi konselor Islam dalam memberikan bimbingan psikologis dan spiritual, serta membantu siswa membentuk karakter religius guna mengatasi perilaku adiktif terhadap game online. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecanduan game online serta konselor Islam yang bekerja di sekolah menengah atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran konselor Islam sangat signifikan dalam membantu siswa mengurangi kecanduan game online. Pendekatan yang digunakan mencakup aspek psikologis dan spiritual, seperti tazkiyatun nafs, muhasabah, dan bimbingan ibadah. Konselor Islam tidak hanya memberikan konseling moral, tetapi juga menjadi pendamping spiritual dan teladan bagi siswa. Partisipasi orang tua dan guru juga terbukti penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan siswa.

Kata Kunci: Peran Konselor Islam, Kecanduan Game Online

Abstract

This study aims to determine the role of Islamic counselors in dealing with online game addiction in high school students. This study attempts to explain the strategies, approaches, and contributions of Islamic counselors in providing psychological and spiritual guidance, as well as helping students form religious characters in order to overcome addictive behavior towards online games. The research method used is a qualitative method. Data collection techniques include observation, in-depth interviews, and documentation. The informants in this study were students who were addicted to online games and Islamic counselors who worked in high schools. The results of the study showed that the role of Islamic counselors was very significant in helping students reduce their online game addiction. The approach used includes psychological and spiritual aspects, such as tazkiyatun nafs, muhasabah, and worship guidance. Islamic counselors not only provide moral counseling, but also become spiritual companions and role models for students. The participation of parents and teachers has also proven important in creating an environment that supports the student's recovery process.

Keywords: The Role of Islamic Counselors, Addicted to Online Games

A. PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang, teknologi sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama di Indonesia. Teknologi selalu menyertai hampir seluruh aktivitas manusia. Gadget adalah salah satu teknologi yang memiliki banyak manfaat. Kita dapat melakukan banyak hal di dalamnya, seperti berkomunikasi, beribadah, berbelanja, dan mencari hiburan. Namun, jangan lupa bahwa jika tidak digunakan dengan benar, teknologi bisa menjadi sumber malapetaka. Penggunaan perangkat untuk bermain game online oleh orang dewasa dan anak-anak saat ini menjadi perhatian utama. (Rizai, 2021)

Berdasarkan Penelitian (Abdi & Karneli, 2020) pada 16 Maret 2020, Steam, platform distribusi game, mencatat jumlah pengguna game yang lebih besar dari 20 juta. Jumlah tersebut tidak dapat dicapai jika tidak ada rilis game baru yang biasanya mendorong peningkatan pengguna. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, di antaranya mobile phone (96%), smartphone (94%), non-smartphone mobile phone (21%), laptop atau komputer desktop (66%), table (23%), konsol game (16%), hingga virtual reality device (5,1%).

Beragam fenomena tersebut menuntut pentingnya pendampingan bagi anak-anak baik di rumah, sekolah, maupun di lingkungan sosialnya. Pendampingan di rumah dapat dilakukan oleh orang tua dengan cara memilih jenis permainan yang sesuai dan cocok dengan usia anak, serta menetapkan batasan waktu untuk bermain game online. Di sekolah, pendampingan bisa diberikan oleh guru, termasuk Guru Bimbingan dan Konseling. Namun, masih banyak Sekolah Menengah Atas yang tidak memiliki Guru Bimbingan dan Konseling. Keberadaan mereka bisa jadi salah satu solusi untuk mengatasi masalah kecanduan game online pada anak remaja. Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas dapat berkontribusi dalam mengurangi kecanduan game online dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif di sekolah. Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas sangat diperlukan untuk membantu mengatasi masalah ini (Kurnia et al., 2023).

Menurut Young, salah satu jenis kecanduan yang dapat disebabkan oleh teknologi internet adalah kecanduan game komputer, atau berlebihan dalam bermain game. Dengan demikian, game online menjadi bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari, dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan salah satunya orang yang terjebak dalam ketergantungan game komputer. Ini menunjukkan bahwa game online adalah komponen internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari. Selain itu, game ini bahkan dapat menyebabkan kecanduan yang sangat intens. Kecanduan game online adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif yang disebabkan oleh keinginan untuk menikmati permainan yang dimainkan melalui koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun masalahnya merugikan, mereka tidak membuat pemainnya berusaha untuk berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online karena merasa sulit untuk berhenti. Oleh karena itu, akan sulit bagi para pecandu game online untuk mengendalikan diri dan berhenti atau setidaknya mengurangi jumlah waktu dan jumlah yang mereka habiskan untuk bermain game online. (Tahsinia et al., 2024)

Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran konselor Islam dalam menangani siswa yang kecanduan game online di

sekolah menengah atas. Jika masalah ini tidak ditangani dengan benar dan efektif, hal itu akan sangat mengganggu proses belajar dan berdampak negatif pada kegagalan belajar dan perkembangan siswa sendiri. Karena anak-anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga dan sekolah, kerja sama yang baik antara konselor, guru mata pelajaran, dan orangtua sangat penting. Peneliti juga berharap penelitian ini akan menjadi referensi untuk peran konselor dalam menangani siswa yang kecanduan game online di sekolah menengah atas.

B. KAJIAN TEORI

1. Kecanduan Game Online

Kecanduan, juga dikenal sebagai addiction adalah perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang sangat diinginkannya sehingga ia berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu. Contoh kecanduan adalah kecanduan internet, kecanduan melihat TV, kecanduan bermain game, dan sebagainya. Jika seseorang tidak dapat mengontrol keinginan mereka untuk menggunakan sesuatu, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, seseorang dapat dianggap mengalami kecanduan. (Rizai, 2021)

Game online berasal dari kata online, yang berarti permainan dan online, yang terdiri dari kata on, yang berarti hidup dan line yang berarti saluran. Oleh karena itu, online berarti saluran yang memiliki sambungan. Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran di game online, dapat didefinisikan sebagai permainan yang dapat dimainkan melalui saluran atau sambungan yang menggunakan sinyal atau jaringan internet. Di sini, sinyal adalah saluran yang menghubungkan server satu ke server lain. (Fadilla et al., 2023)

Menurut Mappaleo, tanda-tanda kecanduan game online termasuk bermain lebih dari 3 jam setiap hari, bersedia mengeluarkan uang untuk bermain game, merasa kesal dan marah jika dilarang bermain, sering tertidur di sekolah, dan sering tidak menyelesaikan tugas. Selain itu, mereka mungkin lebih suka bermain game daripada bermain dengan teman-teman. (Isnn, 2024)

2. Faktor- faktor yang Menyebabkan Kecanduan Game Online

Dari temuan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan informasi bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan kecanduan game online pada siswa menengah atas yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang diuraikan sebagai berikut :

a. Faktor Internal

1. Keinginan yang kuat dari diri mereka sendiri adalah salah satu siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka bermain game karena mereka memperoleh nilai yang tinggi dalam game online. Game online semakin menarik, dan peserta didik sangat ingin bermain game secara bebas. Hal ini dapat berdampak pada pemahaman siswa tentang materi yang diajarkan di sekolah saat mereka melakukan aktivitas di luar pelajaran, seperti bermain game, mengobrol dengan teman, dan sebagainya.
2. Rasa Bosan adalah yang dirasakan siswa saat berada di rumah atau di sekolah mendorong mereka untuk bermain game online. Smart mengatakan bahwa seseorang menyukai bermain game online karena mereka telah menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online.

Selain itu, terlihat bahwa siswa tidak memiliki motivasi untuk belajar dan mengerjakan tugas rumah. Ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menjadi malas, tetapi mereka juga menjadi kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas mereka.

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan: Saat teman-temannya banyak bermain game online, peserta didik menjadi kecanduan dan membutuhkan perhatian orang tua. Sulastris menggambarkan beberapa jenis perhatian orang tua sebagai berikut:
 - a) Memberikan peringatan, peran orang dalam hal ini adalah memberikan peringatan terhadap perilaku anaknya orang tua”.
 - b) Memberikan nasihat kepada anak agar tidak melakukan perilaku yang menyimpang”.
 - c) Menegur, orang tua menegur tindakan anak yang salah dan memberikan penjelasan kepada anak mengapa hal itu salah serta menunjukkan hal yang benar.”(Putri & Ananda Syaviyra, 2022)

Kecanduan game online di kalangan siswa menengah atas perlu mendapat perhatian serius. Berlebihan bermain game dapat mengganggu konsentrasi saat belajar, sehingga penurunan prestasi akademik, dan berdampak negatif pada kesehatan fisik seperti mata minus, mental dan pemborosan uang. Karena siswa lebih banyak menghabiskan waktu di dunia virtual, interaksi sosial mereka juga dapat terganggu. Oleh karena itu, orang tua, guru, dan lingkungan sekitar harus berpartisipasi secara aktif untuk membantu siswa menggunakan teknologi secara bijak dan mengatur waktu antara tanggung jawab dan hiburan.

2.Peran Konselor Islami

Peran Konselor Islam melaksanakan konseling seperti membantu klien menyelesaikan masalah mereka berdasarkan nilai-nilai dan moralitas Islam menjadi contoh yang baik bagi klien dalam hal ajaran Islam, membantu mereka menggunakan waktu dan kesempatan untuk mendekati diri kepada Allah, mencegah masalah yang sama terjadi pada mereka lagi, membantu mereka berperilaku secara dewasa, bertanggung jawab dan adil.(Anggraini, 2021)

Dalam menghadapi permasalahan ini, peran konselor Islam di sekolah menjadi sangat penting. Konselor Islam tidak hanya berfungsi sebagai pendamping psikologis, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang membantu siswa memahami dan mengendalikan perilaku adiktif melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Islam. Konseling Islam menggunakan metode yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, seperti teknik modeling (keteladanan), conditioning, serta tazkiyatun nufus (penyucian jiwa), yang terbukti efektif dalam membentuk karakter dan mengatasi perilaku menyimpang pada remaja.(Nurul & Wiryo, 2021)

Konselor Islam dapat membantu siswa yang kecanduan game menyadari efek negatif dari perilaku tersebut terhadap mereka sendiri, keluarga mereka, dan hubungan mereka dengan Allah. Konselor dapat mengajak siswa untuk merenungkan arti hidup dan pentingnya tanggung jawab sebagai siswa dengan cara yang lembut dan penuh empati. Untuk mengarahkan siswa ke aktivitas yang lebih bermanfaat, metode seperti konseling individu, diskusi keagamaan, dan bimbingan ibadah dapat digunakan. Konseling juga dapat bekerja sama dengan orang tua dan guru untuk membuat lingkungan yang mendukung perubahan positif. Selain itu, siswa dapat mendapatkan bantuan dari konselor Islam untuk mengatur waktu mereka secara seimbang antara belajar, ibadah, dan hiburan. Pendekatan holistik yang memadukan nilai-nilai Islam dan psikologi dapat membantu siswa yang kecanduan game online untuk kembali ke jalan yang lebih sehat secara mental dan fisik.

C. METODE PENELITIAN

Menurut Moleong penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara keseluruhan dan dengan cara yang dijelaskan dengan kata-kata dan bahasa dalam konteks alami dan dengan menggunakan berbagai metode alami.(Ummah, 2021)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini ialah observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Pertama, pendekatan observasi digunakan untuk mengamati interaksi langsung antara konselor Islami dan siswa yang mengalami kecanduan game online di lingkungan sekolah. Observasi ini bersifat partisipatif dan bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika perilaku, serta pendekatan konseling kontekstual yang diterapkan. Selanjutnya, wawancara mendalam dilakukan terhadap beberapa siswa dan konselor Islami. Ini dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang persepsi, pengalaman, dan pendekatan yang digunakan selama proses konseling.

Dengan menggunakan struktur semi-terstruktur, wawancara ini memungkinkan untuk mengeksplorasi informasi dengan cara yang berbeda sambil tetap fokus pada topik penelitian. Ketiga, dokumen seperti catatan bimbingan konseling, jurnal kegiatan konselor, dan laporan evaluasi perilaku siswa dikumpulkan melalui teknik dokumentasi. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data triangulasi untuk memperkuat validitas hasil penelitian. Sebagai kombinasi, ketiga pendekatan ini memberikan gambaran mendalam tentang peran konselor Islami dalam menangani kecanduan game online pada siswa menengah atas. Mereka memberikan analisis kontekstual dan empiris tentang masalah ini.

Dalam penelitian kualitatif ini, subjek penelitian terdiri dari siswa yang mengalami kecanduan game online dan konselor Islam yang bekerja di sekolah menengah atas. Subjek dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria khusus yang terkait dengan subjek penelitian. Siswa yang mengalami kecanduan game online dijadikan subjek untuk memahami dinamika psikologis, sosial, dan spiritual yang mereka alami. Konseling Islam dipilih sebagai subjek karena mereka memiliki peran penting dalam proses bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Metode kualitatif memungkinkan peneliti menyelidiki secara menyeluruh pengalaman, persepsi, dan pendekatan yang digunakan konselor Islam untuk menangani masalah tersebut. Untuk memahami seberapa efektif konseling Islam dalam mendorong perilaku positif dan mengurangi ketergantungan pada permainan online, interaksi antara siswa dan konselor menjadi titik fokus utama.

Dengan menggunakan penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh tentang peran konselor Islami dalam membantu siswa di tingkat menengah atas yang mengalami kecanduan game online. Penelitian ini diharapkan menggunakan pendekatan kualitatif. Dengan menggunakan metode seperti observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang terintegrasi, peneliti dapat menggali data secara kontekstual dan autentik sesuai dengan situasi di lapangan. Metode ini memungkinkan penelitian untuk mengungkap praktik konseling Islami secara deskriptif. Ini juga memungkinkan penelitian untuk mengidentifikasi nilai-nilai, strategi, dan kesulitan yang dihadapi oleh konselor saat membantu siswa. Akibatnya, metode yang digunakan dalam penelitian ini dinilai relevan dan efektif untuk menjawab fokus dan tujuan penelitian.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis dan Observasi Konselor Islam dan Orang Tua Menengah Atas

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa konselor Islam di sekolah menengah atas menunjukkan bahwa peran konselor sangat penting dalam mengatasi kecanduan game online siswa. Seorang konselor di sebuah sekolah menengah Islam swasta mengatakan bahwa pendekatan yang ia gunakan mencakup aspek psikologis dan spiritual. Ia mengatakan bahwa “banyak siswa tidak hanya kehilangan fokus belajar karena game, tetapi juga mengalami krisis makna dan ketidakseimbangan rohani.” Oleh karena itu, melalui konseling islami, tujuan kami adalah mengajak mereka merenungkan kembali tujuan hidup mereka dan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah. Terapi kognitif dan pendekatan dzikir, muhasabah, dan pembacaan ayat Al-Qur'an digunakan dalam konseling.

Menurut konselor sekolah negeri berbasis keagamaan lain, partisipasi orang tua dan guru sangat penting dalam pendampingan. “Kami sering mengadakan sesi konseling kolaboratif antara siswa, orang tua, dan wali kelas. Dalam sesi tersebut, kami mengedukasi pentingnya membatasi akses terhadap game dan menggantinya dengan aktivitas positif yang Islami, seperti mentoring keagamaan atau kegiatan sosial di masjid sekolah.” Konselor ini menekankan bahwa konseling Islam tidak hanya bertujuan untuk menghentikan kebiasaan bermain game, tetapi juga untuk menumbuhkan karakter religius dan kontrol diri.

Menurut seorang konselor senior dengan pengalaman lebih dari sepuluh tahun, peran konselor Islam harus lebih dari hanya memberikan ceramah moral; mereka juga harus menjadi sahabat dan teladan bagi siswa mereka. “Kami membangun relasi yang hangat dan penuh empati dengan siswa agar mereka merasa aman untuk terbuka,” katanya. Kami memasukkan kisah-kisah inspiratif dari Nabi dan sahabat dalam proses konseling untuk menumbuhkan semangat jihad melawan hawa nafsu, termasuk adiksi terhadap teknologi. Dilaporkan bahwa metode ini sangat efektif dalam menangani aspek spiritual dan emosional siswa, yang tidak selalu tercapai melalui metode konseling konvensional.

Secara umum, para konselor Islam setuju bahwa pendekatan spiritual-religius dapat membantu siswa melepaskan kecanduan game online. Konselor juga mengadakan program penguatan iman, seperti pembinaan karakter Islami, pelatihan manajemen waktu, dan pembiasaan ibadah berjamaah. Mereka juga memberikan bimbingan rutin. Metode ini dinilai positif karena siswa tidak hanya mengalami penurunan intensitas bermain game mereka, tetapi juga mengalami perubahan dalam perilaku mereka yang lebih disiplin, produktif, dan religius.

Menurut wawancara, beberapa orang tua siswa sangat menyadari dampak negatif kecanduan game online terhadap pertumbuhan akademik dan spiritual anak-anak mereka. Seorang ibu siswa kelas XI di sebuah sekolah menengah Islam mengatakan bahwa anaknya mulai berperilaku tertutup, menghindari berhubungan dengan keluarga, dan sering mengabaikan tugas sekolah. “Saya merasa kehilangan kendali sebagai orang tua, karena setiap yang dinasihati justru menjadi lebih defensif.” Tapi alhamdulillah anak saya mulai lebih terbuka setelah mendapat bimbingan dari seorang konselor sekolah yang menggunakan pendekatan Islami. Pelan-pelan juga melarang anak saya bermain terlalu banyak. Metode konseling Islam sangat dihargai oleh orang tua karena tidak hanya menasihati tetapi juga membimbing secara spiritual dengan cara yang menyentuh hati anak.

Orang tua lain, seorang ayah yang berprofesi sebagai guru, mengungkapkan bahwa dirinya sempat mencoba membatasi akses game secara teknis dengan memblokir jaringan internet, namun hal tersebut justru menimbulkan konflik dan memperburuk relasi antara dirinya dan anak. “Setelah berkonsultasi dengan konselor Islam sekolah, saya diberi pemahaman bahwa mengatasi kecanduan game bukan hanya soal larangan, tetapi perlu pendekatan ruhiyah. Kami diminta untuk menjadi teladan dalam ibadah dan membiasakan suasana rumah yang religius,” ungkapnya. Ayah tersebut juga menambahkan bahwa konselor Islam membantu mengarahkan peran orang tua agar lebih aktif dalam pengawasan dan pembinaan akhlak anak melalui pendekatan kasih sayang dan komunikasi yang Islami.

Seorang wali murid menambahkan bahwa konselor Islam berfungsi sebagai penghubung yang berguna antara keluarga dan sekolah. “Dalam pertemuan wali murid, kami diajak untuk memahami pentingnya mendampingi anak dalam penggunaan teknologi,” katanya. Bahkan, konselor menyarankan untuk mengganti waktu bermain game dengan aktivitas keluarga seperti tadarus bersama atau mengikuti kursus remaja. Selain itu, ia menyatakan bahwa pendekatan Islami yang diterapkan oleh guru di sekolah telah membantu meningkatkan kesadaran spiritual anak-anak, memberi mereka kemampuan untuk lebih mengendalikan diri mereka sendiri.

Para orang tua mengatakan bahwa konselor Islam membantu siswa menghindari kecanduan game online dan membantu keluarga membuat lingkungan rumah yang mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional anak. Dianggap sangat penting bahwa orang tua, siswa, dan konselor bekerja sama, terutama ketika diterapkan dengan pendekatan yang berakar pada nilai-nilai Islam seperti sabar, empati, dan pembinaan ruhiyah. Hasilnya, siswa yang sebelumnya kecanduan game mulai menunjukkan perilaku yang lebih positif, termasuk disiplin belajar yang lebih baik, keterlibatan yang lebih besar dalam kegiatan keagamaan, dan hubungan keluarga yang lebih baik.

Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecanduan Game Online Pada Siswa Menengah Atas

Faktor-faktor psikologis dan sosial bukan satu-satunya yang menyebabkan kecanduan game online pada siswa menengah atas; kecanduan ini juga terkait dengan kelemahan spiritual seseorang dan ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan nafsu Islam mereka. Konseling Islam melihat kecanduan game online sebagai bentuk ketidakseimbangan antara kebutuhan fisik dan rohani. Ini menyebabkan siswa lebih cenderung memprioritaskan hiburan dan kesenangan duniawi, mengabaikan aspek pengendalian diri (mujahadah an-nafs), yang merupakan dasar ajaran Islam. Siswa banyak terlibat dalam aktivitas digital yang tidak produktif karena dua alasan. Yang pertama adalah kurangnya pemahaman tentang nilai waktu dalam Islam, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-‘Asr, dan kurangnya kesadaran akan tanggung jawab moral sebagai pelajar muslim.

Sangat penting bagi konselor Islam untuk memahami faktor-faktor tersebut karena mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk memperbaiki perilaku siswa, tetapi juga bertanggung jawab untuk membina hati dan jiwa siswa untuk memiliki kesadaran spiritual (taqwa) dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk penggunaan teknologi. Konseling Islam dapat menemukan sumber kecanduan seperti krisis spiritual, kerapuhan identitas diri, atau peran keluarga yang kurang dalam menanamkan nilai-nilai keislaman di rumah. Konselor Islam menggunakan pendekatan holistik yang didasarkan pada nilai-nilai Qur’ani dan hadis untuk

membantu siswa memahami efek negatif dari kecanduan game online. Mereka juga membantu mereka kembali ke arah kehidupan yang lebih berorientasi pada ridha Allah dan orientasi yang lebih positif.

Dampak Negatif Kecanduan Game Online Terhadap Aspek Psikologis, Akademik, dan Sosial Siswa

Secara keseluruhan, kecanduan game online pada siswa menengah atas dapat berdampak negatif pada perkembangan kepribadian mereka dan masa depan mereka. Gejala psikologis termasuk kecemasan, mudah marah, depresi ringan, dan ketergantungan emosional terhadap dunia virtual, yang dapat menyebabkan gangguan kontrol impuls dan penurunan fungsi regulasi. Mereka mengalami masalah tidur, gangguan konsentrasi, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial nyata. Kecanduan game dalam pendidikan dapat menyebabkan penurunan motivasi untuk belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ketidakhadiran di kelas, dan penurunan prestasi. Ini karena siswa lebih banyak menghabiskan waktu dan tenaga untuk bermain game daripada membaca dan belajar.

Sementara itu, dampak pada aspek sosial dapat dilihat dari kualitas interaksi yang lebih buruk dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Karena kecenderungan mereka untuk berinteraksi secara online daripada langsung, siswa yang kecanduan game sering mengalami isolasi sosial. Akibatnya, kemampuan mereka untuk berkomunikasi, berempati, dan memiliki tanggung jawab sosial mereka mengalami penurunan. Dalam situasi seperti ini, peran konselor Islam menjadi sangat penting karena pendekatan Islami melibatkan hal-hal spiritual dan moral serta perilaku. Siswa dapat mendapat bantuan dari guru Islam untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup mereka, membangun akhlak yang baik, dan mendidik mereka tentang cara terbaik untuk memanfaatkan waktu dan potensi mereka sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Peran Konselor Islam Dalam Menangani Siswa Kecanduan Game Online Pada Siswa Menengah Atas

Untuk menangani kecanduan game online pada siswa di sekolah menengah atas, konselor Islam harus memahami akar masalah siswa. Kecanduan game online sering kali merupakan hasil dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, seperti rasa kesepian, tekanan akademik, kehilangan perhatian keluarga, dan pencarian identitas. Untuk memahami latar belakang masalah tersebut, konselor Islam menggunakan pendekatan Islami, empatik, dan terbuka. Konseling tidak hanya melibatkan diskusi rasional; itu juga melibatkan pendekatan spiritual, seperti muhasabah (introspeksi diri), tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an tentang waktu, tanggung jawab, dan larangan perbuatan sia-sia (laghw), dan penguatan ibadah sebagai terapi ruhiyah.

Selain itu, sebagai pembina akhlak, konselor Islam mendidik siswa tentang pentingnya mengendalikan diri (mujahadah an-nafs) terhadap nafsu dan keinginan dunia maya. Kecanduan game online bukan hanya merupakan gangguan perilaku, tetapi juga bentuk kelemahan spiritual yang menghalangi seseorang dari melakukan hal-hal yang melalaikan. Oleh karena itu, konselor Islam menggunakan berbagai pendekatan untuk mengajarkan keagamaan kepada siswa mereka, seperti mengajak mereka untuk mengikuti mentor keagamaan, melakukan salat berjamaah, dan membentuk kelompok diskusi Islami. Tujuannya adalah agar

siswa memiliki aktivitas alternatif yang lebih bermanfaat dan secara bertahap mengurangi ketergantungan mereka terhadap permainan online.

Konselor Islam juga bertanggung jawab untuk mendukung keluarga dan sekolah sebagai sarana pendukung dalam proses pemulihan kecanduan. Konselor Islam bekerja sama dengan wali kelas, guru, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang spiritual dan sosialnya baik. Misalnya, konselor mengadakan pelatihan literasi digital islami untuk orang tua agar mereka dapat mengawasi penggunaan gawai dengan cara yang islami dan dengan kasih sayang. Dalam lingkungan sekolah, konselor Islam dapat membangun program bimbingan kelompok yang mengangkat topik tentang manajemen waktu dalam perspektif Islam, pentingnya menjaga amanah sebagai pelajar, dan makna tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, dan Allah SWT. Dengan cara ini, konselor Islam bekerja sama dengan satu sama lain untuk membangun budaya sekolah yang religius dan psikologis sehat.

Selain itu, konselor Islam juga bertanggung jawab untuk menilai dan mengawasi kemajuan siswa yang menerima pendampingan. Konselor dapat mengukur sejauh mana intervensi yang dilakukan berdampak positif terhadap perubahan perilaku siswa melalui pengamatan dan asesmen yang berkelanjutan. Sangat sering, konselor Islam membantu siswa tidak hanya mengurangi intensitas bermain game mereka, tetapi juga meningkatkan ibadah mereka, hubungan sosial, dan prestasi akademik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islam bukan hanya mengobati tetapi juga mengubah—yakni mengubah perspektif siswa tentang hidup mereka, waktu mereka, dan tanggung jawab mereka sebagai hamba Allah dan pelajar yang amanah.

Dengan demikian, peran konselor Islam dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa di sekolah menengah atas sangat penting dan terkait erat dengan tujuan pendidikan Islam: membangun individu yang berakhlak mulia, seimbang fisik dan mental, dan mampu menjalani hidup mereka dengan nilai-nilai Islam. Diharapkan bahwa konselor Islam dapat berfungsi sebagai teladan, pembimbing, dan motivator dalam dunia digital yang penuh tantangan. Mereka harus membantu siswa mengobati kecanduan secara fisik dan menumbuhkan kekuatan batin mereka untuk melawan nafsu mereka dan kembali ke jalan hidup yang sehat, produktif, dan bermakna.

E. KESIMPULAN

Kecanduan game online merupakan salah satu tantangan serius yang dihadapi oleh siswa menengah atas pada era digital saat ini. Perilaku adiktif terhadap game online bukan hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat mengganggu kesehatan mental, hubungan sosial, serta kualitas spiritual remaja. Dalam konteks ini, peran konselor sangat dibutuhkan untuk membantu siswa memahami dampak negatif dari kecanduan tersebut dan memberikan pendampingan secara menyeluruh agar mereka dapat mengontrol kebiasaan bermain game secara lebih sehat dan seimbang.

Konselor Islam memiliki kelebihan tersendiri dalam menangani kecanduan game online karena pendekatannya tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Dengan memadukan nilai-nilai keislaman seperti introspeksi diri (muhasabah), penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), serta pembinaan akhlak dan ibadah, konselor Islam dapat membantu siswa memperbaiki cara pandang mereka terhadap teknologi dan mengarahkannya pada hal-hal yang lebih produktif.

Pendekatan ini mendorong siswa untuk lebih sadar akan tanggung jawab dirinya kepada Allah, keluarga, dan masyarakat, serta membentuk karakter yang lebih kuat dalam mengelola waktu dan emosi.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan konselor Islam di lingkungan sekolah menengah atas sangat penting dalam memberikan solusi alternatif terhadap permasalahan kecanduan game online. Untuk mendukung efektivitas peran tersebut, dibutuhkan kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat, serta peningkatan kompetensi konselor dalam mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, upaya penanganan kecanduan game online tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek moral dan spiritual, sehingga lebih berdampak jangka panjang bagi pembentukan karakter siswa.

F. SARAN

Sebagai generasi muda, siswa harus memiliki kesadaran diri yang tinggi tentang cara menggunakan teknologi dan waktu dengan bijak. Siswa disarankan untuk melakukan refleksi diri (muhasabah) secara teratur tentang dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan bermain game berlebihan terhadap prestasi akademik, sosial, dan spiritual mereka. Selain itu, siswa harus membangun motivasi intrinsik untuk mencapai prestasi akademik dan keagamaan. Mengatur jadwal harian dengan cara yang seimbang adalah langkah strategis; ini melibatkan memberikan prioritas waktu untuk belajar, beribadah, dan berinteraksi dengan orang lain secara positif.

Siswa dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling Islami di sekolah, baik secara individu maupun kelompok, untuk mengatasi kecanduan game online. Kegiatan seperti mentoring agama, belajar keislaman, dan berpartisipasi dalam organisasi kerohanian Islam di sekolah dapat menjadi alternatif yang bermanfaat untuk mengalihkan perhatian dari aktivitas digital yang berlebihan. Selain itu, siswa disarankan untuk meningkatkan spiritualitas mereka dengan meningkatkan ibadah mereka, membaca Al-Qur'an, dan memperdalam pemahaman mereka tentang nilai-nilai Islam. Siswa dapat membangun karakter yang tangguh dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi godaan dunia maya dengan dukungan dari lingkungan sekolah yang religius, bimbingan dari konselor Islam, dan komitmen pribadi untuk berubah.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Anggraini, D. (2021). Peran konselor islam dalam menangani trauma akibat inses di lembaga perlindungan perempuan anak dan remaja kota pekalongan.
- br Sitepu, S. P., & Putra, S. (2025). Efforts To Improve Arabic Language Learning Outcomes Using Audio Visual Based Touchable Grammatical Method. *International Journal of Islamic Education, Research and Multiculturalism (IJIERM)*, 7(1), 235-255.

- Dina, R. (2024). Dampak Self-Disclosure Di Media Sosial Terhadap Pembentukan Self-Concept Siswa Kelas Xi Sma Swasta Bintang Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(1).
- Fadilla, R. N., Putri, S. D., Pratiwi, A., Jadidi, & Sahputra, D. (2023). Peran Guru BK Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pecandu Game Online di SMA Negeri 4 Binjai. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 312–316. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP%0APeran>
- Hamdani, D. (2020). Remaja dan Media Sosial: Analisis Dampak Negatif Game Online. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 98–110.
- Hasan, M. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Tantangan Teknologi Digital. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 10(1), 101–115.
- Isn, E.-. (2024). Aflah Consilia : *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03(1).
- Kurnia, R. D., et al. (2023). Peran Guru BK dalam Mengurangi Dampak Game Online pada Peserta Didik di SMA. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 11(2), 112–120.
- Lubis, M. A., Dina, R., & Putra, S. (2023). Improving the caring character of the school environment through providing group guidance services using discussion techniques. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 207-2016.
- Mappaleo, R. (2022). Tanda-Tanda Kecanduan Game Online pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 88–97.
- Mujahid, I., & Sholihin, A. (2020). Konseling Islami dan Pembentukan Karakter Remaja Muslim. *Jurnal Bimbingan dan Dakwah*, 4(2), 77–88.
- Nurul, A., & Wiryo, H. (2021). Teknik Konseling Islam dalam Menangani Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Dakwah dan Konseling Islam*, 4(1), 33–45.
- Putra, S., Simaremare, A., & Dina, R. (2024). The Relationship Between Emotion Regulation And Teacher Work Motivation At Vocational High School. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 1-6.
- Putri, S. S., & Ananda Syaviyra. (2022). The Cooperation between Guidance and Counseling Teachers and Subject Teachers in Dealing with Online Game Addiction at State Senior High School 10 Pekanbaru. *Annual International Conference on Islamic Education for Students*, 1(1), 130–137.
- Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur [Group Counseling With Bibliotherapy Techniques To Reduce Online Game Addiction in Children: a Literature Review]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i2.79>
- Tahsinia, J., Hidayat, A. N., Mujaddid, A., & Islam, S. (2024). YANG KECANDUAN GAME ONLINE DI MADRASAH disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive berbagai lembaga kesehatan dan penelitian psikologis , dan dicirikan oleh penggunaan. 5(1), 115–125.
- Suryani, D. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Karakter*, 8(1), 56–68.
- Ummah, M. S. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* ,Makassar ; CV. Syakir Media Press.
- Wahyuni, E. (2021). Implementasi Konseling Islami untuk Mengurangi Perilaku Adiktif Siswa. *Jurnal Konseling Religi*, 7(1), 44–52.