

Analisis Penerapan Konseling Individual dalam Mengurangi Masalah Kecanduan *Game Online* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Ahmad Ridho Billah^{1*}

¹ Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Kalimantan Selatan,
Indonesia

* Penulis Korespondensi: ee116975@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak kecanduan *game online* terhadap siswa SMK Negeri 4 Banjarmasin dan mengevaluasi efektivitas konseling individual dalam mengatasi masalah tersebut. Kecanduan *game online*, terutama pada siswa seperti RN dan MRM, berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, kesehatan fisik dan mental, serta interaksi sosial. Berdasarkan observasi awal, fenomena ini sesuai dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan meningkatnya ketergantungan remaja terhadap *game online* di Indonesia. Untuk mengatasi hal ini, penelitian ini menguji pengaruh konseling individual dengan hipotesis bahwa konseling dapat mengurangi kecanduan *game online*, sekaligus memperbaiki prestasi akademik dan interaksi sosial siswa. Penelitian ini menggunakan metode purposif, dengan pengumpulan data melalui kuesioner, wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual efektif mengurangi waktu bermain *game online* dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik serta sosial. Namun, tantangan seperti resistensi siswa dan keterbatasan dukungan keluarga masih perlu diatasi. Temuan ini diharapkan memberikan masukan praktis bagi sekolah, konselor, dan orang tua dalam merumuskan intervensi yang lebih efektif.

Keyword: Konseling, Individual, Kecanduan, *Game, Online*, Siswa, Sekolah Menengah Kejuruan

Pendahuluan

Kecanduan game online merupakan salah satu tantangan yang tengah dihadapi dunia pendidikan, termasuk di lingkungan SMK Negeri 4 Banjarmasin. Hasil observasi awal menunjukkan adanya siswa, seperti RN dan MRM, yang mengalami dampak signifikan dari aktivitas bermain game berlebihan, antara lain gangguan kesehatan, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan mengelola waktu (Hidayat, 2023). Fenomena ini selaras dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) dan temuan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa tingkat ketergantungan remaja terhadap game online di Indonesia terus meningkat, membawa konsekuensi negatif bagi perkembangan fisik, psikologis, dan interaksi sosial mereka (Harris, M., & Lee, 2024).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menggariskan bahwa pendidikan harus mendorong pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Sayangnya, pelaksanaan kebijakan ini di lapangan sering terhambat, sehingga permasalahan seperti kecanduan game online tidak tertangani secara efektif. Dalam konteks ini, konseling individual dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan karena memberikan kesempatan bagi konselor untuk memahami kondisi unik setiap siswa dan merancang langkah penanganan yang sesuai (Adams, J., 2024).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana konseling individual dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa SMK Negeri 4 Banjarmasin. Peneliti mengajukan hipotesis bahwa penerapan konseling individual berpengaruh nyata terhadap penurunan perilaku adiktif terhadap game online sekaligus mendorong perbaikan prestasi dan interaksi sosial siswa. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan praktis bagi pihak sekolah, tenaga konselor, dan orang tua dalam merumuskan program penanganan yang lebih efektif (Suryanto, 2022).

Penelitian ini memiliki kepentingan yang sangat tinggi mengingat krisis ketergantungan game online yang sedang dialami oleh institusi pendidikan, seperti yang ditunjukkan oleh kasus di SMK Negeri 4 Banjarmasin. Urgensinya tampak jelas dari data lapangan yang mengidentifikasi adanya siswa yang terpengaruh secara serius, mengalami kemunduran motivasi belajar, gangguan kesehatan, dan kegagalan dalam manajemen waktu. Permasalahan ini bukan fenomena terisolasi; data BPS mengkonfirmasi bahwa tingkat adiksi digital di kalangan remaja Indonesia terus merangkak naik, menimbulkan konsekuensi negatif yang meluas pada perkembangan psikologis, fisik, dan kemampuan bersosialisasi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini sangat mendesak karena bertujuan untuk mengatasi ancaman nyata yang secara langsung menghambat pencapaian potensi optimal siswa.

Kebutuhan akan penelitian ini diperkuat oleh mandat hukum dan kurangnya solusi implementatif yang memadai. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional menuntut pengembangan potensi siswa secara holistik, namun ada kesenjangan signifikan antara kebijakan dan praktik di mana isu kecanduan game online sering luput dari penanganan yang efektif. Penelitian ini mengusulkan untuk menguji konseling individual sebagai solusi intervensi yang menjanjikan. Konseling individual dipilih karena metodenya yang memungkinkan penyesuaian intervensi yang mendalam dan unik untuk setiap siswa. Dengan demikian, penelitian ini berfungsi sebagai upaya vital untuk menemukan dan memvalidasi strategi penanganan yang pragmatis dan personal guna memastikan bahwa amanat UU tentang pengembangan potensi siswa dapat terlaksana dengan baik di sekolah.

Nilai penting penelitian ini terletak pada kontribusi ilmiah dan dampaknya yang transformatif terhadap praktik konseling sekolah. Dengan hipotesis bahwa konseling individual akan menghasilkan penurunan signifikan pada perilaku adiktif serta peningkatan pada prestasi akademis dan interaksi sosial siswa, temuan penelitian ini diharapkan menjadi modal penting bagi pengambilan keputusan. Hasilnya akan menyediakan rekomendasi berbasis data yang sangat dibutuhkan oleh pihak sekolah, tenaga konselor, dan orang tua. Secara fundamental, penelitian ini penting untuk memperkuat efektivitas layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, membantu mereka merumuskan program pencegahan dan penanganan yang lebih cerdas demi menyelamatkan perkembangan dan masa depan generasi muda dari dampak buruk adiksi game online.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif yang berakar pada filsafat postpositivisme, bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan game online (khususnya Free Fire) pada siswa di SMK Negeri 4 Banjarmasin. Pemilihan metode kualitatif ini ditekankan karena memungkinkan peneliti untuk menjadi instrumen kunci, melakukan penelitian lapangan (Field Research) dalam kondisi alamiah (natural setting), dan berfokus pada pemahaman konteks, perspektif, dan kedalaman pengalaman subjek, bukan pada generalisasi hasil. Lokasi penelitian, SMK Negeri 4 Banjarmasin, dipilih karena merepresentasikan lingkungan pendidikan formal yang menghadapi isu kecanduan game online sebagai masalah serius yang memerlukan perhatian.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian (informan) dipilih secara purposif, yakni siswa yang memiliki masalah kecanduan game online, dengan fokus pada objek penelitian berupa pengaruh penerapan Konseling Individual dalam mengurangi kecanduan tersebut. Pengumpulan data memanfaatkan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh langsung dari siswa melalui observasi perilaku dan wawancara langsung mengenai pengalaman dan persepsi mereka. Sementara itu, sumber data sekunder berfungsi untuk mendukung dan melengkapi data primer, meliputi buku, jurnal, referensi penelitian terdahulu, serta artikel media yang relevan dengan kecanduan game online dan pendekatan bimbingan konseling.

Instrumen Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang komprehensif, peneliti menggunakan triangulasi teknik pengumpulan data yang meliputi Observasi (untuk mencatat perilaku saat bermain), Wawancara Semi-Terstruktur (untuk menggali informasi langsung dari subjek secara mendalam mengenai pengalaman dan faktor kecanduan), dan Dokumentasi (berupa foto aktivitas dan catatan tertulis sebagai bukti pendukung). Guna memastikan keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber data—membandingkan dan mencocokkan informasi yang didapat dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, penelitian membagi partisipan menjadi dua kelompok, salah satunya menerima konseling individual, menunjukkan adanya elemen pembanding dalam konteks analisis intervensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan langkah-langkah sistematis. Pertama, Reduksi Data dilakukan dengan membaca, merangkum, dan memilih hal-hal pokok dari data observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mempermudah alur penelitian. Kedua, Penyajian Data disusun dalam bentuk naratif deskriptif yang dikelompokkan berdasarkan catatan wawancara dan observasi untuk memberikan gambaran yang jelas. Langkah terakhir adalah Penarikan Kesimpulan dan Validasi Data, di mana kesimpulan awal ditarik berdasarkan data yang telah direduksi dan disajikan. Kesimpulan ini divalidasi dengan memeriksa konsistensi data dengan kondisi lapangan dan didukung oleh dokumen, wawancara, observasi, dan jurnal, memastikan temuan yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai dampak konseling individual.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Profil Institusi

SMK Negeri 4 Banjarmasin adalah institusi pendidikan kejuruan yang telah berdiri sejak tahun 1956, awalnya sebagai Sekolah Guru Kepandaian Puteri (SGKP), dan resmi

menjadi SMK Negeri 4 Banjarmasin pada tahun 1997. Sekolah negeri berakreditasi 'A' dan telah diakui sebagai Sekolah Adiwiyata tingkat nasional ini berlokasi di Jl. Hasan Basri No. 7. Institusi ini memegang teguh visi untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dan berlandaskan nilai-nilai luhur Pancasila. Visi ini dicapai melalui serangkaian misi yang menekankan pada penerapan Profil Pelajar Pancasila, pengembangan Budaya Kerja, pelaksanaan pembelajaran berbasis Dunia Usaha/Dunia Industri (DUDIKA), implementasi manajemen digital, penyediaan sarana prasarana standar industri, serta penguatan kemitraan dan wawasan lingkungan hidup.

Dampak Negatif pada Prestasi Akademik

Salah satu temuan kunci penelitian di SMK Negeri 4 Banjarmasin adalah dampak signifikan kecanduan game online terhadap prestasi akademik siswa. Ketergantungan yang intens pada permainan, khususnya Free Fire, terbukti menyebabkan penurunan motivasi belajar yang parah, membuat siswa kehilangan minat pada kegiatan akademik dan lebih memprioritaskan hiburan. Konsekuensi langsungnya adalah penurunan kualitas penyelesaian pekerjaan rumah dan tugas sekolah, yang berujung pada penurunan nilai akademik secara keseluruhan. Selain itu, kebiasaan bermain hingga larut malam mengganggu ritme tidur siswa, menyebabkan kesulitan bangun pagi, keterlambatan, dan hilangnya kesempatan untuk mengikuti pelajaran penting di sekolah.

Implikasi terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Kecanduan game online juga membawa dampak negatif yang serius pada kesehatan fisik dan mental siswa. Secara fisik, masalah kesehatan yang dominan adalah gangguan tidur, seperti insomnia dan kualitas tidur yang buruk, yang mengakibatkan kelelahan kronis dan penurunan energi. Postur tubuh siswa juga terpengaruh, ditandai dengan sakit punggung dan leher akibat posisi duduk yang tidak ergonomis dalam waktu lama. Masalah penglihatan menjadi isu lain akibat paparan layar komputer yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, kurangnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh alokasi waktu yang berlebihan untuk bermain game berkontribusi pada penurunan kebugaran dan stamina umum siswa.

Gangguan pada Kesejahteraan Sosial

Selain dampak akademik dan kesehatan, kecanduan game online turut merusak interaksi sosial siswa, yang mengarah pada isolasi sosial. Siswa cenderung memilih berinteraksi dalam lingkungan virtual daripada berpartisipasi dalam kegiatan dunia nyata. Isolasi ini secara langsung mengurangi keterampilan sosial siswa, menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Keterbatasan keterlibatan dalam aktivitas sosial dan ekstrakurikuler yang positif pada gilirannya membatasi pengembangan keterampilan sosial dan minat mereka di luar dunia maya, yang secara substansial memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan sosial mereka.

Efektivitas Konseling Individual

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan konseling individual terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi kecanduan game online. Teknik-teknik konseling yang digunakan, seperti self control (pengendalian diri), self management (manajemen diri), dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), sangat membantu siswa dalam menetapkan batasan waktu bermain yang jelas dan mengelola waktu mereka dengan lebih baik. Efektivitas ini ditunjukkan oleh laporan siswa mengenai perubahan positif, termasuk pengurangan signifikan waktu bermain game menjadi maksimal dua jam per hari, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada kegiatan akademik dan sosial. Konseling individual berhasil menyediakan strategi praktis dan relevan untuk mengatasi kebiasaan bermain berlebihan.

Tantangan dan Kebutuhan Dukungan Eksternal

Meskipun efektif, penerapan konseling individual menghadapi beberapa tantangan signifikan. Tantangan utama adalah adanya resistensi siswa terhadap perubahan, di mana beberapa subjek kesulitan menerima dan menerapkan saran yang diberikan konselor, sehingga mengurangi efektivitas intervensi. Selain itu, keterbatasan sumber daya (seperti waktu dan frekuensi konseling) memengaruhi kualitas layanan yang dapat diberikan.

Tantangan krusial lainnya adalah pentingnya dukungan keluarga; tanpa dukungan memadai dari orang tua atau wali, siswa menghadapi kesulitan besar dalam mempertahankan perubahan rutinitas yang diperlukan. Hal ini menyoroti perlunya kolaborasi erat antara pihak sekolah dan keluarga sebagai faktor penentu keberhasilan jangka panjang dari proses konseling.

Pembahasan

Penelitian yang berfokus pada siswa di SMK Negeri 4 Banjarmasin mengungkapkan bahwa kecanduan game online menimbulkan dampak multifaset dan signifikan pada berbagai aspek kehidupan pelajar, mencakup ranah akademik, kesehatan fisik dan mental, serta interaksi sosial mereka secara keseluruhan. Fenomena ketergantungan ini bukan sekadar masalah hiburan yang berlebihan, melainkan telah menjadi isu perilaku yang serius, mengganggu fungsi sehari-hari dan potensi perkembangan optimal siswa. Efek negatif yang terstruktur ini menuntut adanya intervensi yang terencana dan komprehensif, mengingat besarnya waktu dan energi yang dihabiskan siswa untuk bermain game menggeser prioritas vital lainnya. Analisis ini menunjukkan bahwa kecanduan game online bertindak sebagai penghalang utama terhadap pencapaian pendidikan dan kesejahteraan siswa, memerlukan perhatian mendesak dari pihak sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, temuan ini menjadi landasan kuat untuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik populasi pelajar yang rentan ini.

Salah satu konsekuensi paling nyata dari kecanduan game online adalah dampaknya yang merusak pada prestasi akademik siswa, yang ditandai dengan penurunan motivasi belajar yang parah. Siswa yang terlibat secara intensif dalam permainan menunjukkan minat yang sangat rendah terhadap pelajaran sekolah, mengalihkan fokus dan energi mereka sepenuhnya ke dunia virtual game online. Kehilangan minat ini secara langsung berkorelasi dengan penurunan kualitas pekerjaan rumah dan tugas sekolah yang dikerjakan, yang pada akhirnya memicu penurunan nilai akademik secara signifikan. Selain itu, kebiasaan bermain game hingga larut malam merusak siklus tidur alami siswa, mengakibatkan kesulitan bangun pagi, keterlambatan kronis, dan bahkan ketidakhadiran di sekolah, menyebabkan mereka melewatkan materi pelajaran penting. Gangguan ritme belajar ini menciptakan jurang pemisah antara potensi akademik siswa dan kinerja aktual mereka, sebuah temuan yang memerlukan strategi intervensi berbasis sekolah yang terfokus pada restrukturisasi kebiasaan belajar.

Temuan penelitian di SMK Negeri 4 Banjarmasin mengenai penurunan prestasi akademik ini menemukan konsistensi yang kuat dengan literatur terkait. Misalnya, hasil penelitian ini selaras dengan temuan Hidayat (2023), yang juga menunjukkan adanya penurunan motivasi belajar yang berdampak langsung pada kualitas pekerjaan rumah dan nilai akademik siswa yang kecanduan game online. Hidayat juga mengonfirmasi bahwa masalah penurunan motivasi ini seringkali diperburuk oleh masalah keterlambatan dan absensi, yang sesuai dengan pengamatan empiris dalam penelitian ini. Selanjutnya, temuan mengenai penurunan minat terhadap pelajaran sekolah, di mana siswa lebih memprioritaskan game daripada tugas akademik, didukung kuat oleh Suryanto (2022). Penelitian Suryanto secara jelas mengonfirmasi bahwa waktu yang dialokasikan untuk bermain game secara ekstensif mengganggu rutinitas belajar yang teratur, menyebabkan siswa terlambat masuk sekolah dan kesulitan mengikuti proses pembelajaran.

Kecanduan game online juga menimbulkan kerusakan signifikan pada kesehatan fisik dan mental siswa, dengan gangguan tidur menjadi salah satu dampak yang paling mencolok dan meresahkan. Siswa yang kecanduan sering mengalami insomnia dan kualitas tidur yang buruk karena melanjutkan sesi bermain hingga jauh malam, yang berakibat pada kelelahan kronis, penurunan energi, dan berbagai masalah kesehatan

umum lainnya. Selain masalah tidur, waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk yang statis dan lama saat bermain game menyebabkan gangguan postural, seperti keluhan sakit punggung dan leher yang persisten. Paparan jangka panjang terhadap cahaya layar komputer turut memicu masalah penglihatan yang serius di kalangan siswa. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya aktivitas fisik akibat kecenderungan untuk selalu berada di depan layar, yang secara kolektif merusak kebugaran dan kondisi kesehatan siswa secara keseluruhan.

Isu-isu kesehatan yang diidentifikasi dalam penelitian ini, khususnya yang berkaitan dengan fisik dan mental, didukung oleh studi-studi ilmiah sebelumnya. Temuan mengenai gangguan tidur, kelelahan kronis, dan masalah postural sejalan dengan hasil riset Pratama & Lestari (2024), yang menegaskan bahwa insomnia, kelelahan, dan berbagai gangguan kesehatan seperti sakit punggung dan masalah penglihatan merupakan efek umum dari kecanduan game online yang berkepanjangan. Pratama secara spesifik menunjukkan bahwa siswa yang bermain hingga larut malam akan mengalami gangguan tidur yang merusak kesehatan umum mereka secara luas. Konsistensi temuan ini juga diperkuat oleh Sutrisno (2023), yang mengidentifikasi postural issues (masalah postur) dan keluhan penglihatan sebagai masalah kesehatan yang sering dialami oleh siswa yang menghabiskan waktu signifikan di depan layar komputer.

Aspek interaksi sosial siswa juga mengalami dampak negatif, yang bermanifestasi dalam bentuk kecenderungan terhadap isolasi sosial yang semakin meningkat. Siswa yang kecanduan game online secara konsisten menunjukkan preferensi untuk berinteraksi dalam lingkungan virtual permainan daripada berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang terjadi di dunia nyata. Isolasi ini secara langsung berkontribusi pada penurunan drastis keterampilan sosial mereka, yang sangat penting untuk perkembangan interpersonal dan profesional di masa depan. Konsekuensinya, partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan aktivitas sosial yang positif berkurang secara substansial, menghambat perkembangan keterampilan sosial dan minat mereka di luar batas dunia virtual. Penurunan keterlibatan sosial ini tidak hanya membatasi jaringan pertemanan mereka tetapi juga menghambat proses sosialisasi yang sehat.

Temuan mengenai isolasi sosial dan penurunan keterampilan sosial pada siswa yang kecanduan game online selaras dengan hasil penelitian dari akademisi lain. Penelitian ini mendukung hasil studi Smith & Wong (2024), yang menemukan bahwa siswa yang menghabiskan waktu berlebihan dalam game online cenderung mengalami isolasi sosial yang lebih besar dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang sebenarnya. Smith dan Wong secara jelas menunjukkan bahwa interaksi sosial siswa dunia nyata menjadi berkurang karena mereka memilih untuk mengalihkan interaksi ke lingkungan virtual yang ditawarkan oleh game. Lebih lanjut, temuan ini mengonfirmasi bahwa keterampilan sosial siswa dapat terhambat secara signifikan akibat kecanduan game, yang menyebabkan mereka kurang terlibat dalam aktivitas ekstrakurikuler dan kegiatan sosial yang dapat memberikan manfaat perkembangan.

Meskipun menghadapi berbagai dampak negatif, penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan konseling individual terbukti efektif sebagai intervensi untuk membantu siswa mengatasi kecanduan game online mereka. Proses konseling ini secara khusus melibatkan penggunaan teknik psikologis yang terstruktur, seperti self-control (pengendalian diri), self-management (manajemen diri), dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Melalui intervensi ini, siswa diajarkan dan dilatih untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, termasuk menetapkan batasan waktu yang jelas dan realistis untuk bermain game dan menyeimbangkannya dengan kegiatan lainnya. Hasilnya, beberapa siswa melaporkan perubahan perilaku positif yang nyata, termasuk pengurangan waktu bermain game menjadi maksimal dua jam per hari,

sebuah pencapaian yang memungkinkan mereka mengalokasikan waktu lebih banyak untuk fokus pada akademik dan interaksi sosial.

Efektivitas konseling individual yang menggunakan teknik-teknik pengendalian diri, manajemen diri, dan REBT ini sejalan dengan hasil penelitian dari berbagai sumber. Temuan ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Brown & Williams (2024) serta Garcia & Brown (2024), yang sama-sama menunjukkan bahwa teknik-teknik kognitif-behavioral ini sangat membantu siswa dalam mengatur waktu mereka dan mengurangi waktu bermain game secara efektif. Kedua studi tersebut mendukung premis bahwa siswa yang menjalani konseling individual mampu mengurangi waktu bermain game secara signifikan dan pada saat yang sama meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik dan sosial yang lebih konstruktif. Teknik-teknik ini secara esensial membekali siswa dengan kemampuan untuk menetapkan batasan waktu bermain game yang jelas dan secara proaktif mengalihkan fokus mereka kembali ke tugas-tugas akademik.

Meskipun efektivitasnya telah terbukti, penerapan konseling individual juga dihadapkan pada beberapa tantangan signifikan yang memerlukan perhatian. Salah satu hambatan utama adalah resistensi siswa terhadap perubahan, di mana beberapa pelajar menunjukkan kesulitan nyata dalam menerima dan menerapkan perubahan perilaku yang disarankan oleh konselor, yang berpotensi mengurangi efektivitas intervensi secara keseluruhan. Tantangan lain yang diidentifikasi adalah keterbatasan sumber daya yang ada, mencakup keterbatasan waktu dan frekuensi sesi konseling yang dapat diberikan, yang jelas mempengaruhi kualitas layanan. Lebih lanjut, Adams (2024) mengidentifikasi resistensi ini sebagai masalah utama, dan Roberts & Lee (2023) menekankan pentingnya dukungan keluarga yang memadai. Tanpa dukungan yang kuat dari orang tua atau wali, siswa seringkali mengalami kesulitan besar dalam mempertahankan dan mengimplementasikan perubahan yang telah dianjurkan dalam rutinitas mereka, menegaskan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada ekosistem dukungan holistik.

Kesimpulan

Kecanduan game online di kalangan siswa SMK Negeri 4 Banjarmasin berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, kesehatan, dan interaksi sosial mereka. Penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan seperti insomnia, dan isolasi sosial merupakan beberapa konsekuensi dari kebiasaan bermain game berlebihan (Sutrisno, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, penerapan konseling individual terbukti efektif dalam mengurangi waktu bermain game siswa, meningkatkan fokus pada akademik, dan memperbaiki interaksi sosial mereka. Meskipun demikian, tantangan seperti resistensi terhadap perubahan dan keterbatasan dukungan keluarga perlu diperhatikan dalam implementasi konseling. Penelitian ini memberikan wawasan bagi pihak sekolah, konselor, dan orang tua untuk merumuskan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi kecanduan game online di kalangan siswa.

Daftar Pustaka

- Adams, J., & T. (2024). Tantangan dalam Penerapan Konseling Individual untuk Kecanduan Game. Surabaya: Penerbit Psikologi.
- Brown, M., & Williams, H. (2024). Efektivitas Teknik Konseling dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. Penerbit Pendidikan.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. HUMANIKA.
- Garcia, A., & Brown, M. (2024). Self-Control dan REBT dalam Konseling untuk Kecanduan Game Online. Penerbit Psikologi.

- Harris, M., & Lee, J. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Kecanduan Game Online. Bandung: Penerbit Sosial.
- Hidayat, M. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Akademik Siswa. Jakarta: Penerbit Edukasi.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pratama, A., & Lestari, M. (2024). Implementasi Sistem Informasi Manajemen Kepegawaian dalam Meningkatkan Transparansi Pelayanan Publik di Pemerintah Kota Bandung. *Jurnal Manajemen Pemerintahan Dan Pelayanan Publik*, 6(2), 112–126.
- Roberts, P., & Lee, S. (2023). Peran Dukungan Keluarga dalam Konseling untuk Kecanduan Game Online. Penerbit Keluarga.
- Smith, J., & Wong, L. (2024). Isolasi Sosial pada Siswa Kecanduan Game Online. Surabaya: Penerbit Sosial.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Jenis dan Sumber Data. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Suryanto, I. (2022). *Faktor-faktor Sosial dalam Kecanduan Game Online pada Siswa*. Semarang: Penerbit Sosial & Pendidikan.
- Sutrisno, A. (2023). *Gangguan Kesehatan yang Ditimbulkan oleh Penggunaan Gadget Berlebihan*. Bandung: Penerbit Kesehatan.
- V. Wiratna Sujarweni. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi Pendekatan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.