

## Kontrol Diri Siswa Dalam Bermain *Higgs Domino Island*

Sari Jannatul Rahmi<sup>1</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>2</sup>, Afrizal Sano<sup>3</sup>, Puji Gusri Handayani<sup>4</sup>.

Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [frischa@fip.unp.ac.id](mailto:frischa@fip.unp.ac.id)

### Abstract

*Game online* merupakan media hiburan digital yang sangat diminati oleh remaja. Salah satunya adalah *game higgs domino island*. Banyak remaja yang belum memiliki kontrol diri yang baik, hal ini dapat dilihat ketika remaja menghabiskan waktunya untuk bermain *higgs domino island* sehingga banyak pekerjaan yang terbengkalai. Kontrol diri dapat dilihat dari lima aspek, yaitu: (1) *Self-discipline* (disiplin diri). (2) *Deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsive). (3) *Healthy habits* (kebiasaan sehat). (4) *Work ethic* (etika kerja). (5) *Reliability* (kehandalan). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island*. Metode penelitian deskriptif dengan sampel sebanyak 113 orang siswa SMK Negeri 2 Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan presentase 62,83%. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island*, yaitu layanan informasi, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual.

**Keywords:** Kontrol Diri, *Game Online*, *Higgs Domino Island*, Siswa.

### Article Info:

### Introduction

*Game online* merupakan produk yang dihasilkan dari perkembangan teknologi informasi. *Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online* melalui internet yang saat ini sangat digemari oleh remaja. Perkembangan jual beli *game online* semakin meningkat dengan pesat, disebabkan oleh besarnya keinginan untuk memperoleh uang secara instan tanpa adanya usaha yang lebih. Hal ini didukung dengan berkembangnya teknologi yang menawarkan fitur yang simpel mudah dan menguntungkan. Di Indonesia pemain *game online* aktif berkisar 6 jutaan, dimana 50% penggunaannya memainkan *game online* yang terdapat di situs jejaring sosial. Pemain *game online* meningkat setiap tahunnya seiring dengan semakin pesatnya infrastruktur internet di Indonesia dengan kisaran kenaikan 5% - 10% setiap tahunnya (Naradipa, 2014).

Salah satu *game online* yang saat ini diminati sekali oleh remaja yaitu *games higgs domino island* yang merupakan salah satu permainan judi *online* yang dimana ketika menang akan mendapatkan point-point atau sering disebut *chip*, yang nantinya dapat ditukarkan berupa

\*Corresponding author, e-mail: [frischa@fip.unp.ac.id](mailto:frischa@fip.unp.ac.id)



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by Author

---

pulsa dan uang (Sari Y. P, 2022). Permainan ini mengandalkan keberuntungan (hoki) sehingga dalam memainkan permainan ini tidak memerlukan trik atau tips, hanya cukup menekan *spin* tanpa perlu berfikir cara atau trik untuk menang (Sayopi et al., 2022). Banyak remaja yang menghabiskan waktunya untuk mengumpulkan *chip* untuk ditukarkan dan mendapatkan keuntungan berupa uang. Namun, karena keasyikan bermain *game* menyebabkan pekerjaan terbengkalai, tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dan banyak remaja yang sulit untuk membangun interaksi dengan sosial dengan lingkungan sekitar. Terkadang permainan ini dimainkan secara bersama-sama, namun hal ini dapat memicu pertengkaran karena adanya kemenangan dan kekalahan sehingga berubah menjadi kompetisi, kekerasan dan memutus hubungan.

Hardiyansyah (2016) Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siswa bermain *game* bermain *game online higgs domino island*, yaitu: kurangnya kontrol diri, minimnya pengawasan orang tua serta kondisi lingkungan. Permasalahan kontrol diri merupakan proses belajar yang melibatkan pengendalian kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku, mengolah informasi yang diinginkan dan dapat menentukan suatu tindakan sesuai yang diinginkan (Averill, 1973). Sedangkan menurut Tangney et al., (2004) kontrol diri yaitu kemampuan seseorang dalam menentukan perilakunya dengan mempertimbangkan moral, nilai, dan aturan masyarakat sehingga mengesampingkan impuls dan respon spontan yang selama ini menjadi kebiasaan agar mengarah pada perilaku positif.

Sedangkan menurut Thalib (dalam Firman et al., 2016) kontrol diri menggambarkan keputusan individu dalam melakukan sesuatu dengan pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Kontrol diri sangat diperlukan sekali apalagi pada saat menginjak usia remaja, keinginan-keinginan serta dorongan-dorongan untuk melakukan sesuatu yang baru dan apabila tidak memiliki kontrol diri yang baik maka remaja tersebut akan dikuasai oleh keinginan-keinginannya. Hal ini sejalan dengan Intani dan Ifdil (2018) bahwa secara umum kontrol diri dibutuhkan oleh setiap individu untuk mengatasi kondisi yang kurang berkenan dalam kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Santrock (dalam Putri et al., 2017) mengatakan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam kenakalan remaja.

Menurut Tangney et al., (2004) ada lima aspek dalam kontrol diri, yaitu: 1) *Self-discipline* (disiplin diri), yaitu kemampuan individu dalam mendisiplinkan diri sendiri. 2) *Deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif), yaitu kemampuan individu dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu dengan hati-hati dan tidak tergesa-gesa. 3) *Healthy habits* (kebiasaan sehat), yaitu kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku yang sehat dan positif bagi dirinya. 4) *Work ethic* (etika kerja), yaitu kemampuan individu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja. 5) *Reliability* (kehandalan), yaitu kemampuan individu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam pelaksanaan rencana jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di SMK Negeri 2 Padang pada tanggal 12 Juni 2023, terdapat banyak siswa yang bermain *game online* pada saat jam pelajaran maupun diluar jam pelajaran, pada saat proses belajar berlangsung banyak siswa yang bermain *game*. Di samping itu guru sering menemukan siswa duduk atau nongkrong baik itu di kantin, di kelas maupun di tempat duduk yang ada di sekolah untuk bermain *game chip domino island*,

permainan ini sudah cukup marak terjadi baik itu di kalangan bapak- bapak, mahasiswa, pekerja dan terutama pada remaja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Budhi dan Indrawati (2017) terdapat dampak negatif yang tinggi dari hubungan kontrol diri dalam intensitas bermain *game online* diantaranya 54% termasuk kategori rendah dan 28,5% pada kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamil dan Aestetika (2021) mengenai *online game addiction behavior in teenagers* menyimpulkan bahwa kecanduan pada remaja yang bermain *game online higgs domino island* membuat mereka selalu memikirkan *game* dan rela melakukan apa saja untuk dapat bermain *game*.

## Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah peserta didik SMK Negeri 2 Padang sebanyak 113 peserta didik. Data dikumpulkan dengan cara mengadministrasikan instrument kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* yang disusun menurut skala *Likert* kepada peserta didik SMK Negeri 2 Padang. Data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

## Result and Discussion

### Durasi Bermain *Higgs Domino Island*

Dalam bermain *game online* biasanya remaja menghabiskan waktu untuk bermain sebanyak 1-2 jam sehari dengan intensitas rendah, intensitas tingkat sedang bila remaja bermain 3-4 jam dalam sehari dan intensitas tingkat tinggi bila remaja bermain lebih dari 4 jam Young (dalam Pasaribu, 2022), maka intensitas durasi bermain *higgs domino island* siswa SMK Negeri 2 Padang sebagai berikut:

**Tabel 1. Durasi Bermain *Higgs Domino Island* Siswa SMK Negeri 2 Padang**

No	Kategori	Durasi Bermain	$\Sigma$	%
1	Tinggi	> 4 Jam	6	5,31
2	Sedang	3-4 Jam	50	44,25
3	Rendah	1-2 Jam	57	50,44
<b>Jumlah</b>			<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui intensitas durasi siswa dalam bermain *higgs domino island* pada siswa di SMK Negeri 2 Padang berada kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan presentase 5,31%, pada kategori sedang sebanyak 50 orang dengan presentase 44,25% dan pada kategori rendah sebanyak 57 orang dengan presentase 50,44%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya tingkat durasi bermain *higgs domino island* siswa SMK 2 Padang berada pada kategori rendah dengan lama durasi 1-2 jam dalam sehari.dengan presentase 50,44%.

### Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Secara Keseluruhan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi dan Persentase Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Secara Keseluruhan (n=113)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥147	4	3,54
Tinggi	128-146	22	19,47
Sedang	109-127	71	62,83
Rendah	90-108	15	13,27
Sangat Rendah	≤89	1	0,88
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* pada siswa di SMK Negeri 2 Padang berada kategori sangat tinggi (ST) sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 3,54%, pada kategori tinggi (T) sebanyak 22 orang dengan presentase 19,47%, pada kategori sedang (S) sebanyak 71 orang dengan presentase 62,83%, pada kategori rendah (R) sebanyak 15 orang dengan presentase 13,27 % dan pada kategori sangat rendah (ST) sebanyak 1 dengan presentase 0,88%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kontrol diri siswa SMK Negeri 2 Padang berada pada kategori sedang dengan presentase 62,83%. Artinya rata-rata siswa dalam *bermain higgs domino island* memiliki kontrol diri yang cukup baik.

### Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Berdasarkan Aspek

Selanjutnya akan diuraikan data hasil penelitian kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan masing-masing aspek, yaitu:

#### Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Self Dicipline* (Disiplin Diri)

Hasil analisis deskripsi kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan aspek *self dicipline* (disiplin diri) dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Distribusi dan Presentase Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Self Dicipline* (Disiplin Diri)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥44	6	5,31
Tinggi	37- 43	29	25,66
Sedang	30-36	69	61,06
Rendah	22-29	8	7,08
Sangat Rendah	≤21	1	0,88
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK 2 Negeri Padang berada pada kategori sangat tinggi (ST) sebanyak 6 orang dengan presentase 5,31%, pada kategori tinggi (T) sebanyak 29 orang dengan presentase 25,66%, pada kategori sedang (S) sebanyak 69 orang dengan presentase 61,06%, pada kategori rendah (R) sebanyak 8 orang dengan presentase 7,08% dan pada kategori sangat rendah (SR) sebanyak 1 orang dengan presentase 0,88%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri siswa bermain *higgs domino island* ditinjau dari aspek *self dicipline* (disiplin diri) berada pada kategori sedang. Artinya rata-rata siswa dalam bermain *higgs domino island* memiliki kontrol diri yang cukup baik ditinjau dari aspek *self dicipline* (disiplin diri).

#### **Kontrol Diri Siswa dalam Bermain Higgs Domino Island Dilihat dari Aspek Deliberate/Non-Impulsive (Tindakan atau Aksi yang Tidak Impulsif)**

Hasil analisis deskripsi kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan aspek *deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif) dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi dan Presentase Kontrol Diri Siswa dalam Bermain Higgs Domino Island Dilihat dari Aspek Deliberate/Non-Impulsive (Tindakan atau Aksi yang Tidak Impulsif)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 44$	9	7,96
Tinggi	38- 43	24	21,24
Sedang	31-37	40	35,40
Rendah	26-31	34	30,09
Sangat Rendah	$\leq 25$	6	5,31
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK 2 Negeri Padang berada pada kategori sangat tinggi (ST) sebanyak 9 orang dengan presentase 7,96%, pada kategori tinggi (T) sebanyak 24 orang dengan presentase 21,24%, pada kategori sedang (S) sebanyak 40 orang dengan presentase 35,40%, pada kategori rendah (R) sebanyak 34 orang dengan presentase 30,09% dan pada kategori sangat rendah (SR) sebanyak 6 orang dengan presentase 5,31%. Jadi, siswa mengalami kontrol diri ditinjau dari aspek *deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif) berada pada kategori sedang. Artinya rata-rata siswa dalam bermain *higgs domino island* memiliki kontrol diri yang cukup baik pada aspek *deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif).

### Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)

Hasil analisis deskripsi kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan aspek *healthy habits* (*kebiasaan sehat*) dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi dan Presentase Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥23	3	2,65
Tinggi	20- 22	31	27,43
Sedang	17-19	42	37,17
Rendah	14-16	34	30,09
Sangat Rendah	≤13	3	2,65
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK 2 Negeri Padang berada pada kategori sangat tinggi (ST) sebanyak 3 orang dengan presentase 2,65%, pada kategori tinggi (T) sebanyak 31 orang dengan presentase 27,43%, pada kategori sedang (S) sebanyak 42 orang dengan presentase 37,17%, pada kategori rendah (R) sebanyak 34 orang dengan presentase 30,09% dan pada kategori sangat rendah (SR) sebanyak 3 orang dengan presentase 2,65%. Jadi, siswa mengalami kontrol diri ditinjau dari aspek *healthy habits* (*kebiasaan sehat*) berada pada kategori sedang. Artinya rata-rata siswa dalam bermain *higgs domino island* memiliki kontrol diri yang cukup baik pada aspek *healthy habits* (*kebiasaan sehat*).

### Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Work Ethic* (Etika Kerja)

Hasil analisis deskripsi kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan aspek *work ethic* (*etika kerja*) dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 6. Kontrol Diri Siswa dalam Bermain *Higgs Domino Island* Dilihat dari Aspek *Work Ethic* (Etika Kerja)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥23	2	1,77
Tinggi	20- 22	12	10,62
Sedang	17-19	24	21,24
Rendah	14-16	70	61,95
Sangat Rendah	≤13	5	4,42
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK 2 Negeri Padang berada pada kategori sangat tinggi (ST)

sebanyak 2 orang dengan presentase 1,77%, pada kategori tinggi (T) sebanyak 12 orang dengan presentase 10,62%, pada kategori sedang (S) sebanyak 24 orang dengan presentase 21,95%, pada kategori rendah (R) sebanyak 70 orang dengan presentase 61,95% dan pada kategori sangat rendah (SR) sebanyak 5 orang dengan presentase 4,42%. Jadi, siswa mengalami kontrol diri ditinjau dari aspek aspek *work ethic* (etika kerja) berada pada kategori rendah. Artinya rata-rata siswa dalam bermain *higgs domino island* memiliki kontrol diri yang kurang baik pada aspek *work ethic* (etika kerja).

#### **Kontrol Diri Siswa dalam Bermain Higgs Domino Island Dilihat dari Aspek Reliability (Kehandalan)**

Hasil analisis deskripsi kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* berdasarkan aspek *reliability* (kehandalan) dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 7. Distriebusi dan Presentase Kontrol Diri Siswa dalam Bermain Higgs Domino Island Dilihat dari Aspek Reliability (Kehandalan)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥25	0	0,00
Tinggi	22- 24	10	8,85
Sedang	18-21	31	27,43
Rendah	16-18	50	44,25
Sangat Rendah	≤15	22	19,47
<b>Jumlah</b>		<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK 2 Negeri Padang berada pada kategori tinggi (T) sebanyak 10 orang dengan presentase 8,85%, pada kategori sedang (S) sebanyak 31 orang dengan presentase 27,43%, pada kategori rendah (R) sebanyak 50 orang dengan presentase 44,25% dan pada kategori sangat rendah (SR) sebanyak 22 orang dengan presentase 19,47%. Jadi, siswa mengalami kontrol diri ditinjau dari aspek *reliability* (kehandalan) berada pada kategori rendah. Artinya rata-rata siswa dalam bermain *higgs domino island* memiliki kontrol diri yang kurang baik pada aspek *reliability* (kehandalan).

#### **Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling**

Yendi et al., (2013) layanan bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh tenaga ahli atau konselor kepada klien bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri klien dan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh klien. Sedangkan menurut Sasmita dan Karneli (2020) layanan bimbingan dan konseling adalah layanan yang diberikan oleh konselor terhadap orang lain dalam menghindari atau mengatasi kesulitan bertujuan agar orang tersebut menjadi lebih baik terutama dalma kehidupan sehari-hari. Pemberian layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting di dalam dunia pendidikan salah satunya untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa dapat memanfaatkan segala potensi yang dimilikinya untuk dapat menjadi pribadi yang

---

bermanfaat (Putra et al., 2013). Guru BK berperan cukup besar dalam upaya penyelesaian masalah siswa, karena salah satu tugas guru BK adalah membantu menyelesaikan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu) yang dialami oleh siswa (Melka, et al., 2018). Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK Negeri 2 Padang, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Layanan Informasi

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yaitu layanan informasi (Tanjung et al., 2018). Prayitno (dalam Putri et al., 2015) mengungkapkan bahwa pemahaman yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan kegiatan dan prestasi belajar, pengembangan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan pengambilan keputusan. Menurut Syukur et al., (2019) layanan informasi berupaya untuk memenuhi kekurangan individu terhadap informasi yang diperlukan. Layanan informasi memungkinkan peserta didik atau pihak-pihak yang lain untuk dapat menerima dan memahami informasi yang nantinya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari (Fitri, et al., 2016). Hal ini sejalan dengan Rambe et al., (2017) layanan informasi dapat digunakan untuk mereduksi kontrol diri siswa yang rendah di sekolah yang dilakukan secara klasikal dengan memanfaatkan media pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat beberapa item pernyataan yang rendah "saya sulit untuk bangun pagi, karena bermain *game online* sampai larut malam" sehingga guru BK dapat memberi layanan informasi dengan materi manajemen waktu dengan baik untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island*.

#### 2. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok orang yang memiliki permasalahan yang sama, sehingga individu tidak mengalami kesulitan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Prasetiawan, 2016). Menurut Afdal (2011) layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk dapat berinteraksi antar pribadi. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok diperlukan adanya dinamika kelompok (Fiqri & Yusri, 2020). Dinamika kelompok merupakan kekuatan sosial dalam suatu kelompok yang memperlancar atau menghambat proses kerjasama dalam kelompok (Sukmawati et al., 2013).

Salah satu teknik layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermain *game online* yaitu dengan teknik *self management*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reza dan Mulawarman (2021) bahwa teknik ini salah satu cara yang terbukti efektif untuk mengurangi kecanduan *game online*. Layanan Konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu bentuk

kegiatan layanan yang diberikan kepada siswa melalui kegiatan kelompok, dalam kegiatan layanan tersebut dinamika kelompok harus terbentuk meliputi komunikasi antar siswa dan persamaan tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat item pernyataan yang rendah yaitu "saya tidak bisa menahan diri Ketika melakukan suatu pekerjaan, walaupun itu salah" guru BK dapat membuat layanan bimbingan kelompok dengan mengangkat isu yang hangat dan menarik seperti pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.

### 3. Layanan Konseling Individual

Konseling Individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli (Abdi & Karneli, 2020). Layanan konseling perorangan adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh (Prayitno, 2017). Menurut Yulfitri et al., (2014) dalam pelaksanaan bimbingan individu guru BK berdiskusi dengan siswa mengenai permasalahan yang dihadapi siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitoresmi (2022) bahwa konseling individual dengan pendekatan behaviour teknik kontrak perilaku secara efektif dan efisien mampu untuk mengurangi dan mengatasi masalah salah satunya kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat 1 orang siswa dengan kategori sangat rendah dan 15 orang dengan kategori rendah yang belum memiliki kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, guru BK dapat memberi layanan konseling individual pada siswa tersebut.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan terkait dengan kontrol diri siswa dalam bermain *higgs domino island* di SMK Negeri 2 Padang diperoleh hasil bahwa siswa SMK Negeri 2 Padang mengalami kontrol diri dalam *bermain higgs domino island* pada umumnya berada pada kategori sedang dengan presentase 62,83%. Selanjutnya jika ditinjau dari masing-masing aspek sebagai berikut: 1) Aspek *self discipline* (disiplin diri) berada pada kategori sedang dengan presentase 61,06%; 2) Aspek *deliberate/non-impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif) berada pada kategori sedang 35,40%; 3) Aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) pada kategori sedang dengan presentase 37,17%; 4) Aspek *work ethic* (etika kerja) berada pada kategori rendah dengan presentase 61,95%; 5) Aspek *reliability* (kehandalan) berada pada kategori rendah dengan presentase 44,25%.

## References

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(2), 9-20.
- Afdal, A. (2011). Pelayanan Konseling untuk Mempersiapkan Siswa Mengikuti Ujian Nasional.

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online Di Game Center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Fiqri, S. F., & Yusri, Y. (2020). Optimism of Guidance and Counseling Students in Completing Thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Firman, Karneli, Y., & Hariko, R. (2016). *Pencegahan Tindakan Kekerasan Melalui Pengembangan Panduan Pelaksanaan Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Problem Solving Dalam Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Kota Padang*. Padang: FIP UNP.
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(2), 84-92.
- Hardiyansyah, M. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 17.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 1–7.
- Kamil, M. F., & Aestetika, N. M. (2021). Online Game Addiction Behavior in Teenagers. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 10-21070.
- Melka, F. D., Ahmad, R., Firman, Syukur, Y., Sukmawati, I., & Handayani, P. G. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 00(00).
- Naradipa,, C. (2014). Pengaruh Perceived Ease Of Use, Perceived Enjoyment, Perceived Cohesion, Social Norm Dan Customer Preference Terhadap Customer Loyalty Komunitas Game Online First Person Shooter Di Surabaya. *CALYPTRA*, 3(1), 1-20.
- Pasaribu, E. Y. (2022). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di Kota Medan. *Repository Universitas HKBP Nommensen*.
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116-125.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Putra, S. A., Daharnis, & Syahniar. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2.
- Putri, M. N., Daharnis, & Zikra. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor*, 6(1), 1-5.
- Putri, M. N., Firman, & Zikra. (2015). Efektivitas Layanan Informasi Mengurangi Stres Menghadapi Ujian. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2, 1-9.

- 
- Rambe, S. A., Mudjiran, & Marjohan. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132-237.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30.
- Sari, Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengatasi perilaku menyimpang remaja akibat game online higgs domino di kelurahan padang kapuk bengkulu selatan. *Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*.
- Sasmita, H., & Karneli, Y. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2).
- Sayopi, A. R., Firdaus, M., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Game Higgs Domino Island Pada Kalangan Masyarakat Produktif Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 325-7335.
- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 30-37.
- Sukmawati, I., Neviyarni, Syukur, Y., & Said, A. (2013). Peningkatan hasil belajar melalui dinamika kelompok dalam perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 10-18.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: IRDH.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Tanjung, R., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa stkip pgri sumatera barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 109-114.
- Yulfitri, Marjohan, & Sano, A. (2014). . Konformitas Internalisasi Siswa terhadap Peraturan Sekolah dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1).