

## IMPLEMENTASI KONSELING TEMAN SEBAYA DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE DI SMP NEGERI 1 TOMA

Oleh :

**Lusia Rianghati Luaha**

Universitas Nias Raya

email: lucialuahauniraya@gmail.com

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel :

Submit, 10 Maret 2026

Revisi, 29 Mei 2026

Diterima, 30 Mei 2026

Publish, 31 Mei 2026

#### Kata Kunci :

Konseling Teman Sebaya,  
Kecanduan Game Online,  
Siswa SMP.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi konseling teman sebaya dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 1 Toma. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya penggunaan game online di kalangan remaja yang berdampak pada penurunan prestasi belajar, kurangnya interaksi sosial, serta gangguan pada perkembangan emosional siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang efektif dan mudah diterima oleh siswa, salah satunya melalui konseling teman sebaya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecanduan game online serta siswa yang berperan sebagai konselor sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi konseling teman sebaya dapat membantu siswa dalam mengurangi intensitas bermain game online. Hal ini terlihat dari adanya perubahan perilaku siswa, seperti meningkatnya kesadaran akan dampak negatif game online, kemampuan mengontrol waktu bermain, serta meningkatnya interaksi sosial dengan teman dan lingkungan sekolah. Selain itu, pendekatan teman sebaya dinilai lebih efektif karena adanya rasa saling percaya, keterbukaan, dan kedekatan emosional antar siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling teman sebaya merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan siswa SMP. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dapat mengembangkan dan mengoptimalkan program konseling teman sebaya sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi permasalahan siswa.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license*



### Corresponding Author:

Nama: Lusia Rianghati Luaha

Afiliasi: Universitas Nias Raya

Email: lucialuahauniraya@gmail.com

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era modern saat ini membawa dampak yang sangat besar dalam kehidupan manusia, khususnya di kalangan remaja. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah meningkatnya penggunaan game online sebagai sarana hiburan. Game online menjadi sangat populer di kalangan siswa karena mudah diakses, menarik, serta

memberikan tantangan yang membuat pemain ingin terus bermain.

Namun, penggunaan game online yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti menurunnya prestasi belajar, kurangnya interaksi sosial, serta gangguan pada kondisi emosional siswa. Banyak siswa yang mulai menunjukkan gejala kecanduan game online, seperti sulit mengontrol waktu bermain, merasa gelisah

ketika tidak bermain, serta mengabaikan tanggung jawab sebagai pelajar.

Permasalahan tersebut memerlukan penanganan yang tepat, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling teman sebaya. Pendekatan ini dianggap efektif karena siswa cenderung lebih terbuka kepada teman sebayanya dibandingkan dengan orang dewasa.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai implementasi konseling teman sebaya dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 1 Toma.

#### a. Pengertian Implementasi

Implementasi merupakan suatu proses penerapan atau pelaksanaan dari suatu rencana yang telah disusun sebelumnya. Menurut Mazmanian dan Sabatier, implementasi adalah pelaksanaan kebijakan atau program yang telah dirumuskan untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, implementasi dalam penelitian ini merujuk pada pelaksanaan kegiatan konseling teman sebaya di lingkungan sekolah.

#### b. Pengertian Konseling Teman Sebaya

Konseling teman sebaya adalah proses bantuan yang dilakukan oleh individu kepada teman seusianya yang mengalami masalah. Menurut Tindall dan Gray, konseling teman sebaya merupakan suatu bantuan interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional kepada teman sebaya dengan tujuan membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Selain itu, menurut Carr, konseling teman sebaya adalah suatu pendekatan yang melibatkan siswa sebagai pemberi bantuan kepada siswa lain dalam suasana yang akrab dan penuh kepercayaan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan emosional menjadi faktor penting dalam keberhasilan konseling teman sebaya.

#### c. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan game online adalah suatu kondisi ketergantungan yang berlebihan terhadap permainan berbasis internet. Menurut Griffiths, kecanduan game online merupakan perilaku bermain game yang bersifat kompulsif, sulit dikendalikan, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sementara itu, Young menyatakan bahwa kecanduan game online termasuk dalam bentuk kecanduan internet yang ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, kehilangan kontrol, serta munculnya dampak negatif dalam kehidupan sosial dan akademik individu.

#### d. Hubungan Konseling Teman Sebaya dengan Kecanduan Game Online

Konseling teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kecanduan game online. Melalui pendekatan ini, siswa dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi karena adanya rasa nyaman dan kepercayaan terhadap teman sebaya.

Dengan adanya konseling teman sebaya, siswa yang mengalami kecanduan game online dapat memperoleh dukungan, motivasi, serta arahan untuk mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan. Selain itu, konseling ini juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan mengontrol diri.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk mengetahui implementasi konseling teman sebaya dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 1 Toma. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam berdasarkan kondisi nyata di lapangan.

Subjek penelitian meliputi siswa yang mengalami kecanduan game online, siswa sebagai konselor sebaya, serta guru Bimbingan dan Konseling (BK). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara mengelompokkan, menyajikan, dan menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan. Untuk menjaga keabsahan data digunakan teknik triangulasi.

Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai pelaksanaan konseling teman sebaya dalam membantu mengurangi kecanduan game online pada siswa.

#### Tabel Desain Penelitian Pretest-Posttest

|                |                  |
|----------------|------------------|
| O <sub>3</sub> | O <sub>4</sub>   |
| O <sub>1</sub> | X O <sub>2</sub> |

Sumber: Diadaptasi dari Sugiyono

#### Keterangan:

O<sub>1</sub> = Pretest pada siswa yang mengalami kecanduan game online (kelompok eksperimen)

O<sub>2</sub> = Posttest pada siswa setelah diberikan konseling teman sebaya

X = Perlakuan berupa implementasi konseling teman sebaya

O<sub>3</sub> = Pretest pada siswa (kelompok kontrol)

O<sub>4</sub> = Posttest pada siswa tanpa perlakuan

- = Tidak diberikan perlakuan

#### Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 1 Toma. Namun, populasi yang menjadi fokus penelitian adalah siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan game online. Penentuan populasi ini didasarkan pada hasil observasi awal, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, serta penyebaran angket mengenai tingkat kecanduan game online.

Dengan demikian, populasi penelitian ini mencakup siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek yang membutuhkan layanan konseling teman sebaya dalam upaya mengurangi kecanduan game online. Sampel dalam penelitian ini diambil dari sebagian populasi yang memiliki tingkat kecanduan

game online. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa yang memiliki tingkat kecanduan sedang hingga tinggi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Toma dengan tujuan untuk mengetahui implementasi konseling teman sebaya dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami kecanduan game online.

Sebelum diberikan perlakuan, siswa terlebih dahulu diamati kondisi awalnya (pretest). Selanjutnya diberikan perlakuan berupa konseling teman sebaya. Setelah itu dilakukan pengamatan kembali (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling teman sebaya, siswa mengalami penurunan dalam intensitas bermain game online. Selain itu, siswa juga mulai mampu mengontrol waktu bermain serta meningkatkan interaksi sosial dengan teman dan lingkungan sekolah.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa konseling teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu siswa mengurangi kecanduan game online. Hal ini disebabkan karena pendekatan teman sebaya lebih mudah diterima oleh siswa, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi.

Melalui konseling teman sebaya, siswa dapat saling memberikan dukungan, motivasi, serta solusi terhadap masalah yang dihadapi. Kedekatan emosional antar teman sebaya menjadi faktor utama dalam keberhasilan pelaksanaan konseling.

Dengan demikian, konseling teman sebaya dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi kecanduan game online di kalangan siswa.

#### Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling teman sebaya dapat diterapkan sebagai salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK diharapkan dapat mengembangkan program konseling teman sebaya untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan, khususnya kecanduan game online.

Selain itu, siswa juga diharapkan dapat saling membantu dan memberikan dukungan positif kepada teman sebaya agar terhindar dari perilaku yang merugikan.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi konseling teman sebaya dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 1 Toma, dapat disimpulkan bahwa

konseling teman sebaya merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecanduan game online.

Pelaksanaan konseling teman sebaya memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Hal ini ditunjukkan dengan berkurangnya intensitas bermain game online, meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol waktu, serta adanya peningkatan dalam interaksi sosial baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi, sehingga proses pemecahan masalah dapat berjalan dengan lebih baik.

Keberhasilan implementasi konseling teman sebaya tidak terlepas dari adanya hubungan yang dekat, rasa saling percaya, serta komunikasi yang terbuka antar siswa. Pendekatan ini membuat siswa merasa lebih nyaman dibandingkan dengan konseling yang dilakukan oleh orang dewasa. Dengan demikian, konseling teman sebaya dapat dijadikan sebagai alternatif layanan yang efektif dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tanpa adanya perlakuan khusus, siswa cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam kebiasaan bermain game online. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, seperti konseling teman sebaya, untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku kecanduan tersebut

### 5. REFERENSI

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Young, K. S. (2009). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New York: Wiley.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research*. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Gladding, S. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Cetakan I. Edisi Ke Enam. Jakarta: Indeks.
- Suwarjo. 2008. *Pedoman Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi*. Makalah disajikan Seminar Pengembangan Ilmu

Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta.