



Penanganan Perilaku Mudah Marah pada Anak Akibat Game *Online* melalui Teknik *Self Control* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Graeny Andini Paseru^{1*}, Delsi Mona Kombong², Kurnia Bato' Kendek³

¹⁻³Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email : graenyandini@gmail.com¹, delsimonakombong18@gmail.com²,
kurniabatokendek@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: graenyandini@gmail.com

Abstract. *This study aims to provide a detailed overview of efforts in counseling and guidance programs that teach self-control skills to children whose gaming habits are causing problems. When children spend too much time playing online video games, it can negatively impact their mental health. Problems with emotional regulation, irritability, and lack of self-control in daily life are possible consequences. Appropriate counseling and guidance services are needed to help children develop more adaptive skills to manage their emotions. This study used extensive qualitative data and followed a case study technique. A child whose gaming addiction was causing problems for him participated in the study. Data analysis included tasks such as data reduction, data presentation, and drawing conclusions, data collection methods included documentation, interviews, and observation. Based on the findings, guidance and counseling programs can teach children self-control strategies to help them manage their emotions, reduce irritation, and become more self-aware when playing online games. Therefore, teaching children self-control skills may be a good way to help them overcome negative feelings that arise from playing online video games.*

Keywords: *Case Study; Counseling; Irritable Behavior; Online Games; Self-Control.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang upaya dalam program konseling dan bimbingan yang mengajarkan keterampilan pengendalian diri kepada anak-anak yang kebiasaan bermain gimnya menyebabkan gangguan. Ketika anak-anak menghabiskan terlalu banyak waktu bermain gim video daring, hal itu dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Masalah dengan pengaturan emosi, mudah tersinggung, dan kurangnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari adalah kemungkinan akibatnya. Layanan konseling dan bimbingan yang tepat diperlukan untuk membantu anak-anak mengembangkan kemampuan yang lebih adaptif untuk mengelola emosi mereka. Penelitian ini menggunakan data kualitatif secara ekstensif dan mengikuti teknik studi kasus. Seorang anak yang kecanduan gimnya menyebabkan masalah baginya berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis data mencakup tugas-tugas seperti reduksi data, penyajian data, dan penyusunan kesimpulan; metode pengumpulan data meliputi dokumentasi, wawancara, dan observasi. Berdasarkan temuan, program bimbingan dan konseling dapat mengajarkan strategi pengendalian diri kepada anak-anak untuk membantu mereka mengelola emosi, mengurangi iritasi, dan lebih sadar diri dalam hal bermain gim daring. Oleh karena itu, mengajarkan keterampilan pengendalian diri kepada anak-anak mungkin merupakan cara yang bagus untuk membantu mereka mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat bermain video game online.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling; Game *Online*; Perilaku Mudah Marah; *Self-Control*; Studi Kasus.

1. LATAR BELAKANG

Dalam hal mengembangkan karakter, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan mengelola emosi, kepribadian memainkan peran kunci, terutama pada masa bayi. Kemampuan untuk mengatur emosi adalah komponen kunci dari karakter (Safira, E. R., Mahmudi, I., & Anggraini 2024). Anak-anak yang mampu mengendalikan emosi mereka cenderung lebih tenang, sabar, dan berhati-hati ketika menghadapi tantangan. Anak-anak yang kesulitan mengatur emosi mereka cenderung menunjukkan sifat-sifat yang tidak diinginkan termasuk ketidaksabaran, kurangnya pengendalian diri, dan impulsif. Cara anak muda di era digital ini

mengembangkan kepribadian mereka sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi modern. Salah satu tanda pengaruh ini adalah meningkatnya popularitas permainan video yang dimainkan oleh anak muda di komputer dan perangkat seluler (Sukardi 2018). Permainan daring telah menjadi lebih dari sekadar hiburan; permainan tersebut meresap ke dalam kehidupan orang-orang dan dapat berdampak pada pikiran, perasaan, dan perilaku anak-anak.

Kebiasaan bermain game yang berlebihan di kalangan anak-anak dapat memengaruhi perkembangan pribadi mereka, terutama dalam hal pengendalian diri. Pemain game reguler terkadang kesulitan mengendalikan diri dan membutuhkan kepuasan segera (Victorio, W., & Agustina 2025). Ketika keinginan anak-anak tidak terpenuhi, misalnya ketika mereka kalah dalam permainan, mereka dapat bertindak di luar karakter mereka, seperti menjadi sangat kesal. Masalah dengan pengendalian diri dan aspek lain dari kepribadian anak termanifestasi sebagai sifat mudah tersinggung. Anak-anak yang tidak pandai mengendalikan diri sering berperilaku impulsif, tanpa memikirkan bagaimana tindakan mereka dapat memengaruhi orang lain (Wardani 2018). Hal ini dapat memengaruhi interaksi mereka dengan orang lain di rumah dan di kelas.

Faktor lain yang mungkin memengaruhi perkembangan karakter anak adalah paparan mereka terhadap permainan video yang penuh kekerasan dan kompetitif. Anak-anak mungkin menginternalisasi norma-norma perilaku yang mereka lihat dalam permainan dan mulai menirunya (Oktavia, L., Sugiyo, S., & Awalya 2021). Agresi dan regulasi emosi yang buruk adalah ciri-ciri yang mungkin muncul pada seseorang dengan gangguan ini jika berlanjut. Insiden ini menyoroti gagasan bahwa lanskap digital yang terus berkembang berdampak pada perkembangan kepribadian anak-anak di samping pengaruh internal. Upaya harus dilakukan untuk membantu anak-anak mengembangkan kemampuan terbaik untuk mengendalikan emosi mereka (Astuti 2018).

Dalam hal mengatasi kesulitan kepribadian, layanan bimbingan dan konseling sangat penting bagi anak-anak. Dengan menerapkan teknik yang tepat, konselor dapat membantu anak-anak mengembangkan kesadaran diri, keterampilan pengaturan emosi, dan pengendalian perilaku adaptif. Program konseling dan bimbingan dapat menggunakan strategi pengendalian diri (Utami 2023). Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa orang dapat mengendalikan ide, perasaan, dan tindakan mereka sendiri selama hal itu sesuai dengan kelompok. Metode ini mengajarkan anak-anak untuk memperhatikan tindakan mereka, menilai kemajuan mereka, dan memberi penghargaan kepada diri mereka sendiri ketika mereka melakukan hal yang benar.

Dipercaya bahwa mengajarkan keterampilan pengendalian diri kepada anak-anak, terutama dalam mengelola emosi mereka, akan membantu mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih bertanggung jawab. Anak-anak dapat belajar mengendalikan amarah mereka dan menanggapi keadaan yang menantang dengan tenang dan logis (Hendarsyah 2025). Namun, masih kurang penelitian tentang bagaimana membantu anak-anak yang mudah tersinggung karena bermain game online untuk mengelola amarah mereka melalui strategi pengendalian diri dalam program konseling dan bimbingan.

2. KAJIAN TEORITIS

Perilaku Mudah Marah pada Anak

Ketika seseorang merasa jengkel, frustrasi, atau tidak puas dengan sesuatu, hal itu akan termanifestasi secara emosional dalam perilakunya. Karena kemampuan pengaturan emosi mereka masih dalam tahap perkembangan, anak-anak seringkali bertindak agresif. Berteriak, menggunakan kata-kata kasar, perilaku fisik seperti memukul, dan perilaku agresif terhadap orang lain adalah beberapa contoh bagaimana perilaku ini dapat terwujud.

Menurut psikolog perkembangan, ada unsur internal dan lingkungan yang memengaruhi munculnya perilaku agresif pada anak (L.N 2016). Baik variabel internal maupun eksternal berkontribusi pada masalah ini; yang pertama meliputi kurangnya pengendalian diri, sedangkan yang kedua meliputi aspek-aspek seperti pola asuh, metode pengasuhan, dan konsumsi media. Penanganan iritasi yang tidak tepat dapat menyebabkan perilaku agresif, yang pada gilirannya dapat merusak hubungan.

Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Anak

Permainan daring merujuk pada permainan digital yang dimainkan di internet dan dapat diakses melalui berbagai perangkat, seperti komputer dan telepon seluler. Dampak bermain video game daring terhadap perilaku anak-anak dapat dikategorikan sebagai beragam (Amti 2015). Bermain secara berlebihan dapat merugikan, meskipun dapat membantu dalam hal-hal seperti koordinasi dan strategi. Kecanduan, keterampilan manajemen waktu yang buruk, dan peningkatan sensitivitas terhadap kekalahan dalam permainan telah dikaitkan dengan permainan daring berlebihan pada anak-anak. Beberapa emosi tidak menyenangkan yang dapat muncul termasuk kemarahan, ketidaksabaran, dan ledakan kekerasan. Ekspresi emosional anak muda di kehidupan nyata dapat dipengaruhi oleh paparan mereka terhadap video game kekerasan.

Layanan Bimbingan dan Konseling

Melalui proses bimbingan dan konseling, individu dapat memperoleh wawasan tentang siapa diri mereka, bagaimana mereka dapat mencapai potensi penuh mereka, dan bagaimana menghadapi kesulitan yang diberikan kehidupan kepada mereka. Pertumbuhan pribadi, sosial, pendidikan, dan profesional yang optimal adalah tujuan dari layanan ini (Tohirin 2015). Dalam lingkungan sekolah, layanan konseling dan bimbingan sangat penting untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional dan perilaku yang disebabkan oleh lingkungan sekitar mereka, seperti penggunaan komputer dan permainan video. Terapi individual adalah salah satu pilihan pengobatan; dalam model ini, konselor dan klien bekerja sama untuk menentukan sifat masalah klien dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya.

Teknik Self-Control dalam Bimbingan Konseling

Salah satu definisi pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengelola perasaan, ide, dan tindakan sendiri dengan cara yang konsisten dengan standar sosial dan aspirasi sendiri. Orang yang pandai mengendalikan impuls cenderung lebih memikirkan segala sesuatunya sebelum bertindak dan memilih solusi yang lebih adaptif ketika menghadapi keadaan yang menantang (Syafaruddin, Ahmad Syarqawi 2019). Membantu anak-anak belajar mengatur emosi mereka, terutama ketika menghadapi peristiwa yang menantang, adalah tujuan umum dari program bimbingan dan konseling. Anak-anak belajar mengidentifikasi emosi baru, mengatur reaksi mereka terhadap emosi tersebut, dan mengganti kebiasaan destruktif dengan kebiasaan yang lebih sehat melalui metode ini. Anak-anak yang secara teratur berlatih pengendalian diri cenderung tidak mudah tersinggung oleh permainan video, lebih mampu mengelola emosi mereka, dan lebih cenderung menunjukkan tindakan adaptif dalam kehidupan nyata.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus untuk menggali fenomena perilaku mudah tersinggung pada anak akibat penggunaan gim daring dan bagaimana layanan bimbingan dan konseling menerapkan teknik pengendalian diri untuk mengatasinya. Metode ini dipilih karena memberikan gambaran yang detail dan menyeluruh tentang situasi peserta penelitian, dengan mempertimbangkan lingkungan sekitar dan riwayat medis mereka.

Selain itu, gagasan penelitian tindakan, yang dikemukakan oleh Robin McTaggart dan Stephen Kemmis, digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tindakan adalah siklus penelitian yang berupaya meningkatkan praktik di lapangan dengan melakukan tindakan spesifik. Berikut adalah daftar berbagai langkah yang membentuk siklus penelitian tindakan: Pengorganisasian, pada tahap ini, peneliti merumuskan strategi untuk membantu siswa mengelola iritasi mereka akibat bermain game online dengan menawarkan layanan konseling dan bantuan yang menekankan strategi pengendalian diri. Setelah itu pelaksanaan rencana, dimana membantu langsung peserta studi dengan strategi pengendalian diri melalui konseling dan bantuan adalah fokus dari tahap pelaksanaan rencana ini. Selanjutnya pengamatan, selama fase ini, peneliti mengamati dengan cermat bagaimana perilaku siswa berubah saat mereka mengerjakan proyek layanan. Selanjutnya refleksi, pada fase refleksi, Anda dapat mengetahui seberapa baik aktivitas Anda berhasil dan bagaimana cara membuatnya lebih baik lagi pada siklus berikutnya. Dengan mengikuti prosedur ini, peneliti dapat mengetahui seberapa besar dampak keterampilan pengendalian diri dalam mengurangi iritasi pada anak-anak yang kebiasaan bermain gamenya memengaruhi perilaku mereka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang menggunakan metode studi kasus menghasilkan data signifikan tentang dampak penggunaan game online yang berlebihan terhadap iritabilitas anak-anak, baik sebelum maupun setelah mereka menerima konseling dan pelatihan berbasis teknik pengendalian diri. Anak-anak memiliki tingkat ledakan emosi yang cukup tinggi pada awalnya, terutama ketika hal-hal tidak berjalan sesuai harapan mereka dalam permainan. Di antara aktivitas ini adalah hal-hal seperti mudah kalah, bertindak impulsif (seperti melempar barang), berbicara terlalu keras, dan tidak mendengarkan atau mengikuti instruksi dari orang dewasa. Selain itu, anak-anak kesulitan mengatur kecanduan game mereka, yang berarti mereka membuang waktu dan energi untuk bermain game alih-alih belajar atau berinteraksi dengan teman-teman mereka. Perilaku ini ditemukan lebih sering muncul ketika anak-anak diganggu saat bermain atau ketika mereka dilarang mengakses game, menurut pengamatan dan percakapan dengan orang tua dan instruktur. Ini menunjukkan bahwa anak-anak kesulitan mengendalikan emosi mereka dan kurang memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri.

Peningkatan perilaku yang signifikan terlihat setelah mendapatkan layanan konseling dan bimbingan yang menggunakan pendekatan pengendalian diri. Anak-anak kecil mulai menyadari perasaan mereka, terutama kemarahan, dan menunjukkan tanda-tanda berusaha

mengendalikan reaksi mereka sebelum bertindak. Selain itu, anak-anak mulai lebih mengendalikan diri dalam hal bermain game dan kurang emosional ketika hal-hal tidak berjalan sesuai rencana. Berkurangnya kemarahan, peningkatan pengendalian diri, dan peningkatan kesadaran akan konsekuensi dari tindakan mereka adalah semua tanda dari perubahan ini. Akibatnya, penelitian telah menunjukkan bahwa mengajarkan strategi pengendalian diri kepada anak-anak dapat membantu pengembangan perilaku adaptif dan kemampuan pengaturan emosi mereka.

Pembahasan

Jelas dari penelitian bahwa anak-anak yang orang tuanya membiarkan mereka bermain video game sepanjang hari lebih cenderung mudah marah. Tampaknya ada korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak bermain video game online dan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi (Utomo 2019). Griffiths dan Kuss menemukan bahwa anak-anak yang terlalu banyak bermain video game kurang mampu mengendalikan emosi mereka, yang membuat mereka lebih cenderung bertindak agresif ketika mereka gagal. Hasil kami sesuai dengan hal ini. Aspek kompetitif dari permainan dan kemampuannya untuk memicu respons emosional yang kuat berkontribusi pada kondisi ini.

Selain itu, penelitian oleh Dong, Wang, dan Potenza menunjukkan bahwa anak-anak yang kecanduan bermain game online seringkali kurang memiliki kemampuan pengendalian diri dibandingkan anak-anak yang sering bermain game. Kebutuhan akan kepuasan instan membuat anak-anak sulit memperoleh pengendalian diri dan menghargai penundaan kepuasan (Masdudi 2015). Selain itu, hasil penelitian tersebut menekankan perlunya program konseling dan bantuan bagi anak-anak yang kesulitan mengendalikan emosi mereka. Anak-anak dapat belajar mengenali emosi mereka, memahami akar penyebab mengapa mereka bertindak seperti itu, dan menciptakan keterampilan mengatasi masalah yang lebih baik dengan jenis perawatan yang tepat.

Pendekatan fantastis untuk mengembangkan pengendalian diri adalah dengan mengikuti strategi pengendalian diri, yang menekankan kesadaran diri, pemantauan perilaku, dan penghargaan diri yang positif (Purna 2020). Kapasitas seseorang untuk mengatur emosi, ide, dan perilakunya dengan cara yang konsisten dengan nilai-nilainya dan norma-norma masyarakat adalah apa yang dimaksud Muraven dan Baumeister ketika mereka berbicara tentang pengendalian diri. Dalam pengalaman saya sebagai terapis, salah satu cara paling efektif untuk membantu anak-anak mengelola amarah mereka adalah dengan mengajarkan mereka pengendalian diri. Selain itu, ketika anak-anak belajar mengendalikan amarah mereka, mereka lebih siap untuk menangani situasi sulit dan membuat keputusan yang rasional.

Setelah menjalani pelatihan pengendalian diri, individu dengan penggunaan media digital yang berlebihan menunjukkan penurunan perilaku agresif dan peningkatan kemampuan untuk mengatur emosi mereka, menurut Li dkk, kemampuan anak untuk mengatur emosi dan menyesuaikan aktivitas mereka dengan kebutuhan mereka meningkat ketika mereka melatih pengendalian diri. Singkatnya, temuan ini memberikan bukti bahwa program konseling dan bimbingan dapat mengajarkan anak-anak teknik pengendalian diri yang dapat membantu mereka mengatasi efek negatif dari bermain video game dalam jangka waktu lama. Menggunakan pendekatan ini secara teratur mengarah pada pengendalian emosi yang lebih baik, kesadaran diri yang lebih besar, dan tindakan yang lebih fleksibel.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Bermain video game dalam waktu lama berdampak buruk pada kesehatan emosional anak-anak, termasuk meningkatnya iritabilitas, ketidaksabaran, dan kesulitan mengatur emosi mereka, menurut penelitian tentang layanan konseling untuk mengelola iritasi anak-anak akibat bermain game online. Anak-anak menjadi agresif ketika mereka tidak diberi cukup waktu untuk bermain atau ketika mereka kalah dalam permainan karena mereka terlalu asyik bermain. Program konseling yang mengajarkan teknik pengendalian diri dapat membantu anak-anak dengan membantu mereka mengenali perasaan marah, memahami dampak tindakan mereka terhadap orang lain, dan mengembangkan mekanisme penanggulangan untuk keadaan yang sulit. Observasi perilaku, pelatihan, dan pengembangan metode pengendalian diri secara bertahap merupakan komponen dari proses bimbingan yang digunakan untuk mencapai tujuan ini. Temuan dari studi menunjukkan bahwa mengajarkan pengendalian diri kepada anak-anak membuat perbedaan dalam perilaku mereka, termasuk kemampuan mereka untuk mengatur emosi dan membatasi waktu bermain di depan layar. Program terapi yang mengajarkan teknik manajemen diri kepada anak-anak mungkin sangat berguna untuk membantu mereka belajar mengendalikan emosi dan berperilaku lebih positif.

DAFTAR REFERENSI

- Amti, P., & Erman. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Astuti, L. N. A., & Dwi Retno, A. (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Hendarsyah, A. (2025). The effect of group counseling with self-control technique to reduce online game addiction among students. *Journal of Counseling and Educational Research*, 2(1), 53. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v2i1.202>

- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan konseling perspektif sekolah*. Nurjati Press.
- Oktavia, L., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2021). The relationship between self-regulation, parent-adolescent attachment, and self-concept with online game addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.44949>
- Purna, R. S. (2020). *Regulasi emosi*. Andalas University Press.
- Safira, E. R., Mahmudi, I., & Anggraini, A. (2024). Hubungan kontrol diri (self-control) dengan kematangan emosi siswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 9. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10319>
- Sukardi, D. K. (2018). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.
- Syafaruddin, A. S., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah konsep, teori dan praktik*. Perdana Publishing.
- Syamsu Yusuf, L. N. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Raja Grasindo Persada.
- Utami, F. (2023). Pengaruh penggunaan teknik self-control dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan bermain game online. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.11581>
- Utomo, A. A. K., & Bayu, A. W. (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online dan tindakan pencegahan*. Universitas PGRI Madiun Press.
- Victorio, W., & Agustina, A. (2025). The role of online game addiction in emotion regulation among Generation Z. *AHKAM Journal*, 4(4), 1734. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v4i4.8255>
- Wardani, R. P. T., & Silvia, Y. (2018). *Stop kecanduan game online*. Universitas PGRI Madiun Press.