



Group Self-Control Therapy Untuk Mengurangi Durasi Bermain Game Online Pada Remaja

Mhd Ricky Darusman¹, Diana Savitri Hidayati², Farah Diba Maharani³

¹ Kementerian Sosial Republik Indonesia, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ University of Glasgow, United Kingdom

Correspondent: mhd.darusman@kemosos.go.id

Abstrak

Abstrak: Fenomena bermain game online berlebihan pada remaja merupakan salah satu masalah sosial yang semakin mengkhawatirkan di era digital. Perilaku ini dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, dan psikologis remaja, sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya mengatasi perilaku maladaptif, tetapi juga memulihkan kemampuan individu untuk kembali berperan positif di masyarakat. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *Group Self-Control Therapy* sebagai bagian dari proses rehabilitasi sosial dalam mengurangi durasi bermain game online pada remaja SMP. Subjek penelitian adalah empat remaja laki-laki berusia 13–14 tahun di Kota Malang yang memiliki durasi bermain game online 3–6 jam per hari. Teknik asesmen meliputi wawancara, observasi, *Culture Fair Intelligence Test (CFIT)* Skala 2B, dan *Game Addiction Scale for Adolescent (GASA)*. Intervensi dilakukan dalam tujuh sesi, mencakup kontrak awal, penetapan tujuan, identifikasi masalah, pembuatan komitmen, implementasi teknik pengendalian diri (*self-talk, physical guidance, situational inducement*), evaluasi, terminasi, dan follow-up. Hasil menunjukkan penurunan signifikan durasi bermain game online dari rata-rata 3,3–5,8 jam menjadi 1,7–2,2 jam per hari, serta penurunan skor GASA dari kategori sedang menjadi rendah. Perubahan ini disertai perbaikan fungsi sosial seperti peningkatan partisipasi di sekolah, pengurangan konflik verbal dengan teman, dan peningkatan interaksi dengan keluarga. Temuan ini mendukung penggunaan *Group Self-Control Therapy* sebagai strategi rehabilitasi sosial berbasis sekolah untuk mengatasi perilaku adiktif digital pada remaja.

Kata kunci: Rehabilitasi sosial; remaja; game online; *self-control*; terapi kelompok.

Abstract

Abstract: The phenomenon of excessive online gaming among adolescents has emerged as a growing social concern in the digital era. Such behavior can disrupt adolescents' social, academic, and psychological functioning, highlighting the need for interventions that not only address maladaptive behavior but also restore the individual's ability to play a positive role in society. This study aimed to examine the effectiveness of *Group Self-Control Therapy* as part of the social rehabilitation process in reducing online gaming duration among junior high school students. The participants were four male adolescents aged 13–14 years in Malang City who reported daily online gaming durations of 3–6 hours. Assessment techniques included interviews, observation, the *Culture Fair Intelligence Test (CFIT)* Scale 2B, and the *Game Addiction Scale for Adolescents (GASA)*. The intervention was delivered in seven sessions, covering initial contracting, goal setting, problem identification, commitment building, implementation of self-control techniques (*self-talk, physical guidance, situational inducement*), evaluation, termination, and follow-up. Results demonstrated a significant reduction in online gaming duration, from an average of 3.3–5.8 hours to 1.7–2.2 hours per day, alongside a decrease in GASA scores from the moderate to the low category. These changes were accompanied by improvements in social functioning, such as increased school participation, reduced verbal conflicts with peers, and enhanced family interactions. The findings support the use of *Group Self-Control Therapy* as a school-based social rehabilitation strategy to address digital addictive behaviors in adolescents.

Keywords: Social rehabilitation; adolescents; online gaming; *self-control*; group therapy.

Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa banyak manfaat bagi kemajuan pendidikan, komunikasi, dan akses informasi (Zaborovskaia et al., 2020). Namun, bersamaan dengan kemajuan tersebut muncul berbagai tantangan baru, terutama bagi remaja, kelompok yang sangat rentan terhadap perubahan lingkungan sosial dan psikologis. Salah satu tantangan yang paling menonjol adalah meningkatnya kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan. Aktivitas ini, jika tidak dikendalikan, dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental remaja, serta merusak fungsi sosial mereka sebagai pelajar, anggota keluarga, dan bagian dari komunitas yang lebih luas (Hew et al., 2024; Kim et al., 2022).

Bermain *game online* dengan durasi tinggi telah dikaitkan dalam literatur dengan berbagai efek negatif. Penelitian (Petrescu et al., 2025) melaporkan bahwa ketergantungan terhadap internet dan gangguan bermain game online (*internet gaming disorder*) memiliki dampak psikologis yang signifikan pada anak-anak dan remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan fungsi akademik. Meta-analisis global terbaru juga menemukan bahwa prevalensi gaming disorder pada remaja cukup tinggi, dan sering disertai masalah kesehatan mental serta gangguan tidur (Griffiths et al., 2025; Gursesli et al., 2025). Di Asia dan Australia, Putra et al. (2023) menemukan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi berkorelasi dengan gejala internet gaming disorder pada remaja sekolah menengah, termasuk gangguan konsentrasi, penarikan sosial, dan konflik dengan keluarga.

Secara sosial dan akademik, fenomena ini menimbulkan konsekuensi serius. Hasil observasi di salah satu SMP di Kota Malang menunjukkan adanya empat siswa kelas VIII yang menghabiskan 3–6 jam per hari untuk bermain *game online*. Guru bimbingan konseling (BK) melaporkan bahwa mereka sering mengantuk di kelas, menggunakan bahasa kasar selama bermain *game*, menghabiskan uang untuk *in-game purchases*, serta mengabaikan tugas sekolah. Hal ini mencerminkan gangguan fungsi sosial seperti kualitas interaksi sosial menurun, tanggung jawab akademik diabaikan, dan partisipasi dalam aktivitas positif terbatas.

Dalam konteks regulasi di Indonesia, konsep rehabilitasi sosial telah diatur dalam Permensos Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2018 tentang Standar Teknis Pelayanan Dasar pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Sosial (Kementerian Sosial, 2018). Permensos ini mendefinisikan rehabilitasi sosial sebagai proses refungsionalisasi dan pengembangan yang memungkinkan seseorang yang mengalami disfungsi sosial untuk kembali melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar di masyarakat. Proses ini tidak hanya melibatkan pemulihan fisik dan psikologis, tetapi juga penguatan keterampilan hidup (*life skills*), pencegahan kekambuhan, dan reintegrasi sosial.

Meskipun literatur internasional sudah banyak menyoroti hubungan antara *gaming disorder* dan kesehatan mental, sebagian besar penelitian berfokus pada aspek diagnostik dan prevalensi (Gentile et al., 2011; Lemmens et al., 2009) atau menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional*. Intervensi yang berbasis rehabilitasi sosial masih relatif jarang diteliti, khususnya di Indonesia. Sebagian penelitian yang ada lebih menekankan pada pendekatan individual seperti konseling atau terapi kognitif perilaku, namun sedikit yang mengintegrasikan konteks sekolah dan dinamika kelompok sebagai strategi perubahan perilaku. Padahal, remaja adalah kelompok yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sebaya, sehingga intervensi berbasis kelompok menjadi lebih relevan.

Selain itu, penelitian di Indonesia umumnya lebih menyoroti adiksi internet secara umum atau penggunaan media sosial (Jamaluddin et al., 2022; Novianti et al., 2023), sementara adiksi game online sebagai fenomena spesifik yang memerlukan intervensi khusus belum banyak mendapat perhatian. Padahal, berdasarkan hasil penelitian (Darusman, 2020; Habibi, 2022), remaja Indonesia aktif bermain *game online*, dengan kecenderungan durasi

yang meningkat. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian dalam memahami dan mengintervensi perilaku bermain *game online* berlebihan melalui model rehabilitasi sosial yang terstruktur.

Fenomena yang terjadi dimana meningkatnya kasus adiksi *game online* di kalangan remaja Indonesia menuntut adanya model intervensi yang sesuai konteks budaya dan sistem pendidikan lokal. Kemudian rehabilitasi sosial yang diamanatkan Permensos No. 9 Tahun 2018 belum banyak diimplementasikan dalam bentuk program berbasis sekolah, khususnya yang melibatkan keterampilan pengendalian diri dan dinamika kelompok. Ketiga, bukti empiris tentang efektivitas terapi kelompok dalam konteks adiksi *game online* di Indonesia masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dan orisinal dalam literatur senada.

Dalam kerangka ini, *Group Self-Control Therapy* dipilih sebagai intervensi yang potensial efektif. Terapi ini memungkinkan remaja memperoleh keterampilan pengendalian diri secara bertahap, memanfaatkan pengaruh positif kelompok untuk motivasi dan dukungan, serta mengatur lingkungan sosial agar kondusif terhadap perubahan perilaku (Sutoko & Suryaningrum, 2022). Dinamika kelompok juga memberi ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman, belajar dari orang lain, dan merasakan dukungan sosial yang dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan komitmen (Ferdian & Wulandari, 2021).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas *Group Self-Control Therapy* sebagai bagian dari proses rehabilitasi sosial dalam konteks remaja dengan kecenderungan adiksi *game online*. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas wacana rehabilitasi sosial berbasis sekolah, serta kontribusi praktis sebagai model intervensi yang dapat diadaptasi oleh guru BK, psikolog sekolah, dan lembaga sosial dalam menangani kasus serupa.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan desain studi kasus kelompok (*group case study*) dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Pendekatan ini memungkinkan pengamatan menyeluruh terhadap perubahan perilaku dan fungsi sosial subjek sebelum dan sesudah intervensi.

Subjek Penelitian

Empat siswa laki-laki kelas VIII SMP di Kota Malang, berusia 13–14 tahun, yang memenuhi kriteria:

- a. Durasi bermain *game online* minimal 3 jam/hari.
- b. Skor GASA pada kategori rendah atau sedang.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Instrumen dan Teknik Asesmen

- a. Wawancara – Menggali riwayat bermain *game*, faktor pemicu, dampak terhadap kehidupan sehari-hari, dan hubungan sosial.
- b. Observasi – Memantau perilaku di kelas, interaksi dengan teman, dan respons terhadap situasi belajar.
- c. *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT) Skala 2B – Mengukur kapasitas intelegensi untuk memprediksi kemampuan mengikuti intervensi.

- d. *Game Addiction Scale for Adolescent* (GASA) – Menilai tingkat keparahan kecenderungan adiksi game berdasarkan tujuh aspek: salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problem.

Prosedur Intervensi

Intervensi dilakukan dengan adaptasi dari (Yalom & Leszcz, 2020), selama empat minggu dalam tujuh sesi :

- a. Tahap awal: kontrak, peraturan, tujuan, dan gambaran program.
- b. Identifikasi masalah: penggalan pengalaman bermain, faktor pemicu, dan dampaknya pada fungsi sosial.
- c. Penetapan target dan komitmen: pengurangan durasi bermain menjadi 1-2 jam/hari, serta penentuan pendukung eksternal.
- d. Implementasi teknik:
 - a) Self-talk: dialog internal positif untuk mengendalikan dorongan bermain.
 - b) Physical guidance: tindakan fisik yang menghentikan perilaku, misalnya mematikan data internet.
 - c) Situational inducement: pengaturan lingkungan untuk mengurangi paparan pemicu.
- e. Evaluasi dan terminasi: refleksi hasil, identifikasi keberhasilan dan hambatan.
- f. Follow-up: satu minggu setelah terminasi untuk memantau keberlanjutan perubahan.

Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan durasi bermain dan skor GASA sebelum dan sesudah intervensi. Data kualitatif dianalisis tematik untuk mengidentifikasi perubahan fungsi sosial.

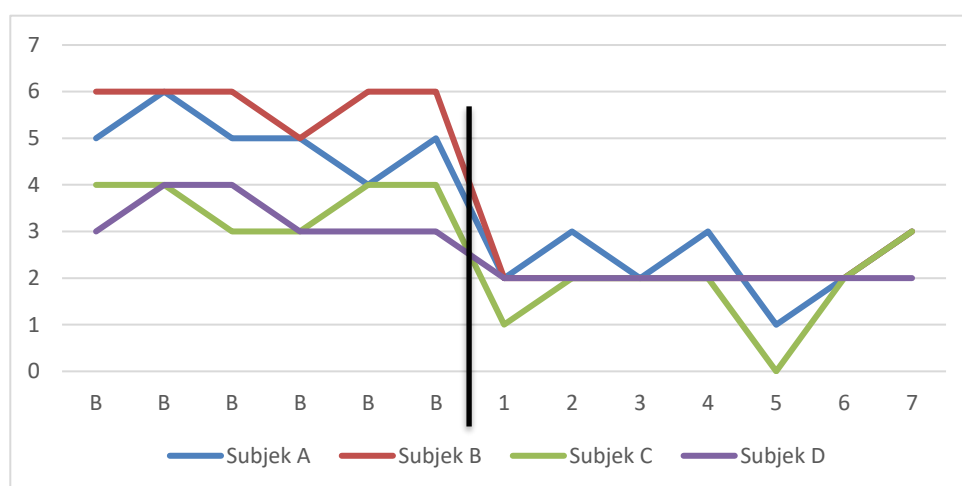
Hasil

Hasil dari intervensi *group self-control therapy* secara efektif dapat mengurangi perilaku bermain *game online* pada semua anggota kelompok yang mengikuti intervensi. Perubahan yang terjadi dalam mengurangi perilaku bermain *game online* dicapai secara bertahap dari setiap sesi yang dijalani. Pada sesi pertama hasil yang didapatkan yaitu semua subjek dapat memahami peraturan yang ada didalam intervensi kelompok dan bagaimana setiap anggota kelompok harus aktif selama intervensi berjalan. Kemudian pada sesi kedua yakni berupa spesifikasi permasalahan, semua subjek dapat mengetahui satu sama lain terkait dengan permasalahan awal bermain *game online*. Selain itu setiap anggota kelompok mengetahui bahwa perilaku bermain *game online* terbentuk akibat adanya ketertarikan dan rasa penasaran yang akhirnya membuat semua subjek bermain *game online* dan sulit mengendalikan diri pada perilaku tersebut.

Kemudian setiap subjek dapat memunculkan *insight* dimana permasalahan yang dialami merupakan permasalahan bersama yang dapat diselesaikan secara berkelompok dan saling membantu sebagai upaya untuk dapat mengurangi melalui teknik yang diajarkan selama sesi terapi. Selanjutnya setiap anggota kelompok dapat menyepakati pengurangan durasi bermain *game online* sampai pada durasi yang ditentukan yakni 2 jam setiap harinya. Pada sesi ketiga, setiap subjek berhasil mendapatkan *insight* dimana penting untuk mengurangi perilaku bermain *game online* melalui diskusi terkait dengan positif yang didapat ketika semua anggota kelompok dapat mengurangi durasi bermain *game online* dan negatifnya ketika mereka mempertahankan perilaku tersebut. Setelahnya subjek dapat menentukan orang sekitar yang akan membantunya mengingatkan selama proses intervensi yang dilakukan. Pada sesi implementasi program, semua subjek dapat mengikuti dan

memahami teknik yang diajarkan dengan baik. Teknik yang diajarkan meliputi teknik *self-talk*, *physical guidance*, dan *situational inducement*.

Semua subjek pada sesi implementasi dapat saling memberikan pendapat terkait cara yang akan digunakan dalam teknik-teknik yang telah diajarkan. Oleh karenanya setiap subjek dapat menentukan dan menyepakati teknik yang akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi evaluasi secara bertahap setiap subjek menunjukkan adanya perubahan kearah yang positif. Subjek C yang semula dapat bermain hingga empat jam perhari dapat menurunkan sehingga dirinya dapat bermain satu hingga dua jam per hari. Subjek A yang semula dapat bermain hingga enam jam per hari juga dapat menurunkan sampai satu hingga dua jam perhari. Perubahan secara keseluruhan dari *baseline* sampai terminasi dapat dilihat pada gambar 1. Penurunan durasi bermain *game online*.

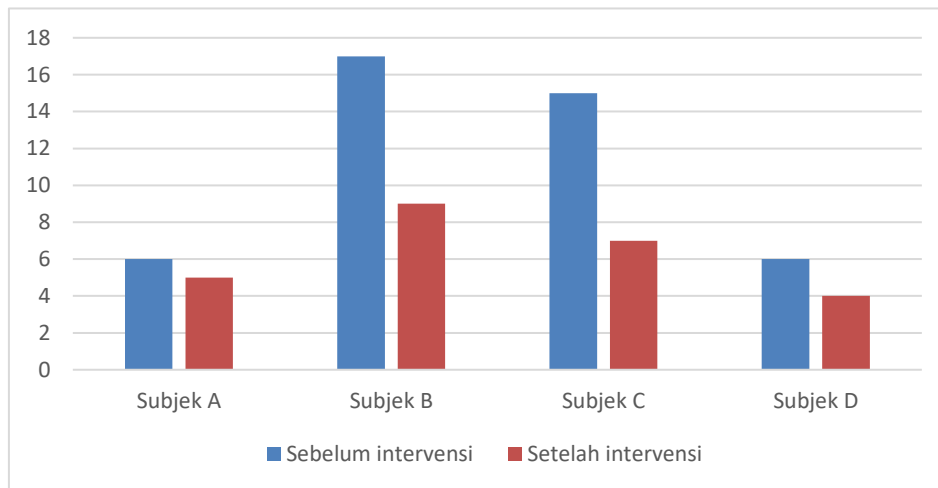


Gambar 1. Penurunan durasi bermain *game online*.

Keterangan:

- 1-7 : Hari
- B : *Baseline*
- Subjek A-D : Anggota kelompok (Subjek)
- 0-7 : Durasi bermain jam per hari

Penurunan dampak durasi bermain *game online* pada kelompok juga dinilai secara kualitatif dengan menggunakan skala yang mengukur tingkat keparahan individu dalam bermain *game online*. Subjek B yang sebelum intervensi mempunyai tingkat keparahan sedang dengan angka 17, setelah intervensi menjadi kategori ringan dengan angka 9. Subjek C yang sebelumnya mempunyai kategori sedang pada angka 15, setelah intervensi menjadi kategori ringan pada angka 7. Subjek A yang sebelumnya pada kategori sedang di angka 6 turun menjadi 5. Subjek D yang sebelumnya juga pada kategori sedang di angka 6 turun menjadi angka 4. Perubahan tersebut dapat dilihat pada gambar 2. Perubahan tingkat keparahan ketergantungan sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 2. Perubahan tingkat keparahan ketergantungan sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan skala *Game Addiction Scale for Adolescen*

Perubahan yang subjek capai dalam upaya mengurangi durasi bermain *game online* terjadi secara bertahap setiap harinya setelah menerapkan teknik *self-control*. Teknik yang dilakukan oleh subjek dapat membantu subjek mengurangi durasi bermain *game online* sampai pada target yang diinginkan dan ditetapkan. Meskipun ada beberapa di hari libur subjek terlihat masih melebihi Batasan target, hal tersebut merupakan *reward* yang tidak berlebihan untuk dapat memperkuat perilaku yang telah berubah di hari-hari sekolah. Setiap subjek yang sebelumnya tidak dapat mengendalikan perilaku bermain *game online*, kemudian dengan *self-control* yang diterapkan setiap harinya membuat setiap subjek dapat melawan keinginan untuk bermain sehingga berangsur dapat mengurangi durasi bermain *game online*. Ringkasan perubahan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.

Perubahan sebelum dan sesudah intervensi

Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
<p>Tidak dapat mengendalikan perilaku bermain <i>game online</i> dengan rata-rata: Subjek A: 5 Jam Subjek B: 5.8 Jam Subjek C: 3.6 Jam Subjek D: 3.3 Jam</p>	<p>Dapat mengendalikan rasa ingin bermain <i>game online</i> sehingga dalam satu hari hanya bermain sekitar 1-2 jam per hari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek A: Dapat menurunkan durasi bermain hingga rata-rata waktu 2.2 jam per harinya. • Subjek B: Dapat menurunkan durasi bermain hingga rata-rata waktu 2.1 jam per harinya • Subjek C: Dapat menurunkan durasi bermain hingga rata-rata waktu 1.7 jam per harinya • Subjek D: Dapat menurunkan durasi bermain hingga rata-rata waktu 2 jam per harinya

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rehabilitasi sosial melalui *Group Self-Control Therapy* efektif dalam memulihkan fungsi sosial remaja yang mengalami kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan. Sebelum intervensi, keempat subjek penelitian

menunjukkan gejala gangguan fungsi sosial berupa pengabaian kewajiban akademik, interaksi negatif dengan teman sebaya, serta pola hidup yang kurang sehat. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang mengidentifikasi bahwa remaja dengan internet gaming disorder sering memperlihatkan penurunan prestasi sekolah dan permasalahan interpersonal dan sosial (Benjet et al., 2023; Yang et al., 2022). Setelah mengikuti tujuh sesi intervensi, para subjek menunjukkan perbaikan dalam pengaturan waktu, peningkatan partisipasi dalam aktivitas sekolah, serta pola interaksi yang lebih positif di lingkungan keluarga dan teman sebaya. Hal ini mendukung pandangan bahwa rehabilitasi sosial tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada pemulihan peran sosial individu di masyarakat sebagaimana diamanatkan oleh Permensos No. 9 Tahun 2018.

Selain itu, dukungan kelompok terbukti menjadi strategi pemulihan yang krusial. Dinamika kelompok menciptakan lingkungan rehabilitatif yang memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman, memberi dan menerima umpan balik, serta membangun komitmen bersama. Model ini sejalan dengan pendekatan *community-based rehabilitation* yang menekankan peran dukungan sosial dalam proses pemulihan (Corey, 2023; Umunnah et al., 2023). Studi terbaru oleh (Tuaf & Orkibi, 2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dalam konteks kelompok dapat menurunkan risiko kekambuhan perilaku adiktif pada remaja, termasuk perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Dengan demikian, intervensi berbasis kelompok tidak hanya memberikan efek langsung terhadap perilaku, tetapi juga memperkuat faktor protektif sosial yang berperan dalam jangka panjang.

Lebih jauh, penelitian ini menegaskan pentingnya pengendalian diri (*self-control*) sebagai keterampilan hidup. Teknik seperti *self-talk*, *physical guidance*, dan *situational inducement* membekali remaja dengan strategi untuk mengelola dorongan perilaku secara adaptif. Keterampilan ini tidak hanya relevan dalam konteks mengurangi durasi bermain game, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi yang menuntut kontrol diri, seperti pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan manajemen waktu. Hal ini selaras dengan temuan (Duckworth et al., 2019) bahwa *self-control* merupakan prediktor kuat bagi keberhasilan akademik dan sosial pada remaja. Dengan demikian, terapi ini berpotensi memberikan efek jangka panjang dalam mendukung keberfungsian sosial mereka.

Aspek lain yang penting dari temuan penelitian ini adalah *reintegration* atau reintegrasi sosial. Perubahan perilaku di sekolah dan rumah memperlihatkan bahwa subjek kembali mampu berinteraksi sehat dengan teman sebaya, memperbaiki hubungan dengan keluarga, dan mengisi waktu luang dengan aktivitas yang lebih produktif. Temuan ini konsisten dengan studi (Stevens et al., 2021) yang menyatakan bahwa pemulihan perilaku adiktif pada remaja harus diukur tidak hanya dari berkurangnya gejala klinis, tetapi juga dari keberhasilan reintegrasi sosial. Dengan kata lain, keberhasilan intervensi tidak berhenti pada menurunnya durasi bermain *game*, tetapi juga terlihat dari meningkatnya kualitas fungsi sosial remaja.

Dari perspektif keberlanjutan, pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*) merupakan komponen kunci dalam rehabilitasi sosial. Hasil follow-up penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dapat mempertahankan perubahan perilaku dengan dukungan orang terdekat dan strategi pengaturan lingkungan. Hal ini sejalan dengan model pemulihan adiksi yang menekankan pentingnya *environmental modification* dan dukungan sosial dalam mencegah kambuh (Marlatt & Donovan, 2005). Studi oleh (Wartberg et al., 2021) juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan keluarga dan strategi regulasi diri yang baik memiliki risiko lebih rendah untuk kembali ke pola perilaku adiktif.

Sehingga penelitian ini memiliki implikasi kebijakan yang signifikan. Temuan menunjukkan bahwa *Group Self-Control Therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif dan relatif mudah diintegrasikan ke dalam layanan sekolah maupun program rehabilitasi sosial yang difasilitasi oleh pemerintah. Dengan dukungan kebijakan dari dinas pendidikan maupun

lembaga sosial, program ini dapat diperluas cakupannya untuk menjangkau lebih banyak remaja yang berisiko. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari studi Arnani (2021) mengenai perlunya upaya preventif dan rehabilitatif di tingkat sekolah untuk menghadapi meningkatnya prevalensi perilaku adiktif digital. Implementasi program berbasis sekolah yang berkolaborasi dengan guru BK, psikolog, dan orang tua akan memperkuat peran sekolah sebagai agen utama dalam mencegah dan menangani adiksi game online pada remaja Indonesia.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Group Self-Control Therapy* efektif sebagai intervensi rehabilitasi sosial bagi remaja yang mengalami kecenderungan bermain *game online* berlebihan. Intervensi ini terbukti menurunkan durasi bermain, menurunkan skor kecenderungan adiksi *game*, serta memulihkan fungsi sosial, termasuk peningkatan partisipasi di sekolah, perbaikan interaksi dengan teman sebaya, dan peningkatan keterlibatan dalam keluarga. Lebih jauh, terapi ini membekali remaja dengan keterampilan hidup berupa teknik pengendalian diri (*self-talk*, *physical guidance*, dan *situational inducement*) yang dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi sehari-hari, sehingga berpotensi mendukung keberfungsian sosial jangka panjang. Dukungan kelompok terbukti berperan penting dalam memperkuat motivasi perubahan, mencegah kekambuhan, dan memfasilitasi reintegrasi sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, intervensi ini sejalan dengan prinsip rehabilitasi sosial sebagaimana diamanatkan dalam Permensos No. 9 Tahun 2018, yakni mengembalikan individu pada fungsi sosial yang wajar di masyarakat.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif kecil dan terbatas pada satu sekolah di Kota Malang sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi intervensi yang singkat dan periode *follow-up* yang terbatas membuat sulit untuk menilai dampak jangka panjang secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah subjek lebih besar, dan cakupan wilayah lebih beragam sangat diperlukan untuk memperkuat validitas temuan.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, disarankan agar sekolah dapat mengintegrasikan program *Group Self-Control Therapy* ke dalam layanan bimbingan konseling dengan dukungan guru BK yang terlatih, sementara orang tua diharapkan terlibat aktif dalam memantau penggunaan gawai serta menyediakan alternatif aktivitas yang lebih positif di rumah. Pemerintah melalui dinas pendidikan dan lembaga sosial juga dapat mempertimbangkan penerapan program rehabilitasi sosial berbasis sekolah dengan melibatkan psikolog, guru BK, dan pekerja sosial sehingga cakupannya lebih luas dan berkelanjutan. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memberi kontribusi akademik, tetapi juga dapat menjadi landasan praktis bagi upaya preventif dan rehabilitatif dalam menghadapi fenomena adiksi game online pada remaja di era digital.

Referensi

- Arnani, K. D. N. (2021). Internet Gaming Disorder: Prevention Adolescent Programs for Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 9(1), 50. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I1.2021.50-58>
- Benjet, C., Orozco, R., Albor, Y. C., Contreras, E. V., Monroy-Velasco, I. R., Hernández Uribe, P. C., Báez Mansur, P. M., Covarrubias Díaz Couder, M. A., Quevedo Chávez, G. E., Gutierrez-García, R. A., Machado, N., Andersson, C., & Borges, G. (2023). A longitudinal study on the impact of Internet gaming disorder on self-perceived health, academic performance, and social life of first-year college students. *The American Journal on Addictions*, 32(4), 343-351. <https://doi.org/10.1111/ajad.13386>
- Corey, Gerald. (2023). *Theory & practice of group counseling* (10th ed.). Cengage.
- Darusman, M. R. (2020). *Kontrol Diri Pada Mantan Adiksi Game Online di Banda Aceh* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/15079/>

- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). Implementasi teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bikotetik*, 5(1), 1–48.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), 319–329. <https://doi.org/https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Griffiths, M. D., Stavropoulos, V., Pontes, H. M., Carbonell, X., King, D. L., Lin, C.-Y., Demetrovics, Z., & Király, O. (2025). Gaming Disorder Among Children and Adolescents. In *Handbook of Children and Screens* (pp. 187–194). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_26
- Gursesli, M. C., Guazzini, A., Thawonmas, R., Valenti, C., Duradoni, M., & Thawonmas, R. (2025). Internet Gaming Disorder and Psychological Distress: a PRISMA systematic review. *Heliyon*, 11(12), e43518. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e43518>
- Habibi, N. M. (2022). Dampak Negatif Online Game terhadap Remaja. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(1), 30–35. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n1.p30-35>
- Hew, J.-J., Lee, V.-H., T'ng, S.-T., Tan, G. W.-H., Ooi, K.-B., & Dwivedi, Y. K. (2024). Are Online Mobile Gamers Really Happy? On the Suppressor Role of Online Game Addiction. *Information Systems Frontiers*, 26(1), 217–249. <https://doi.org/10.1007/s10796-023-10377-7>
- Jamaluddin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Kementerian Sosial. (2018). *Standar Teknis Pelayanan Dasar pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Sosial di Daerah Provinsi dan di Daerah Kabupaten/Kota*. Kementerian Sosial. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/129957/permensos-no-9-tahun-2018>
- Kim, D., Nam, J. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLOS ONE*, 17(2), e0263645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08721-000>
- Novianti, C. D., Matulesssy, A., & Suhadianto. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri ? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/804>
- Petrescu, T.-C., Błachnio, A., & Enea, V. (2025). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review of familial protective and risk factors. *Addictive Behaviors*, 167, 108345. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108345>
- Putra, P. Y., Fithriyah, I., & Zahra, Z. (2023). Internet Addiction and Online Gaming Disorder in Children and Adolescents During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 196–204. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0311>
- Stevens, M. W. R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Prevention approaches to problem gaming: A large-scale qualitative investigation. *Computers in Human Behavior*, 115, 106611. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106611>
- Sutoko, I., & Suryaningrum, C. (2022). Group self-control therapy untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/DOI:10.22219/procedia.v10i1.19700>
- Tuaf, H., & Orkibi, H. (2023). Community-based programs for youth with mental health conditions: a scoping review and practical implications. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1241469>
- Umunnah, J., Adegoke, B., Uchenwoke, C., Igwesi-Chidobe, C., & Alom, G. (2023). Impact of community-based rehabilitation on quality of life and self-esteem of persons with physical disabilities and

- their family members. *Global Health Journal*, 7(2), 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.001>
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th Editio). Basic Books.
- Yang, S.-Y., Wang, Y.-C., Lee, Y.-C., Lin, Y.-L., Hsieh, P.-L., & Lin, P.-H. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions? *Healthcare*, 10(5), 963. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>
- Zaborovskaia, O., Nadezhina, O., & Avduevskaya, E. (2020). The Impact of Digitalization on the Formation of Human Capital at the Regional Level. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(4), 184. <https://doi.org/10.3390/joitmc6040184>