

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI DURASI
BERMAIN *ONLINE GAME* PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP PERINTIS 2
BANDAR LAMPUNG
T.P 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**ERA GUNTI
NPM: 1611080369**

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI DURASI
BERMAIN *ONLINE GAME* PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP PERINTIS 2
BANDAR LAMPUNG
T.P 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**ERA GUNTI
NPM. 1611080369**

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1442 H / 2020 M

ABSTRAK

Game online banyak sekali dijumpai oleh semua jenis kalangan masyarakat, mulai dari anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua sering memainkannya, namun dampak dari game online tersebut sangat berbahaya untuk dirinya sendiri maupun orang lain jika penggunaannya berlebihan dan tidak dapat mengontrol dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi durasi bermain *online game* pada peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung dengan melakukan konseling individu menggunakan teknik *behavior contract*. *Behavior contract* adalah adanya kontrak perilaku antara konseli dsan konselor untuk merubah suatu perilaku yang diinginkan dengan kesepakatan bersama. Jenis penelitian ini yaitu *Single Subjek Research* (SSR) dengan design A-B-A, populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 13 peserta didik yang mengalami kebiasaan bermain *online game* dengan durasi lebih dari 3 jam, namun hanya satu sample dalam penelitian ini yang mengalami permasalahan di dalam keluarganya akibat dampak dari bermain *online game*. Subjek dalam penelitian ini adalah salah satu peserta didik kelas IX E yang memiliki kebiasaan bermain *online game* dengan durasi waktu bermain selama 2-7 jam perhari yang dapat mempengaruhi perilaku seperti berbicara menggunakan intonasi tinggi dan lamanya respon ketika dipanggil orangtua. Alat instrumentasi dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan catatan durasi. Hasil analisis data statistic deskriptif menunjukkan bahwa durasi bermain *online game* pada fase *baseline A₁* dan fase intervensi B mengalami penurunan durasi sebesar 16,6%, sedangkan pada fase intervensi B dan *baseline A₂* mengalami penurunan sebesar 0%.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK
MENGURANGI DURASI BERMAIN ONLINE GAME
PADA PESERTA DIDIK DI SMP PERINTIS 2 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Nama : Era Gunti

NPM : 1611080369

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP.196104011981031003

Iip Suziharta, M.Si

NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 1967062219940322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukaname Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI DURASI BERMAIN ONLINE GAME PADA PESERTA DIDIK DI SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**.
Disusun oleh **ERA GUNTI, NPM: 1611080369**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/Tanggal: **Selasa, 04 Desember 2020**.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : **Rahma Diani, M.Pd**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**

Penguji Utama : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta, M.Si**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Nirva Diana, M.Pd

0840828 198803 2 002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

“*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*”¹ Q.S {Ar-Ra’d (13) : 11}



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan* (CP Toha Putra: Semarang) 1993

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus dengan segala rasa syukur, skripsi ini akan ku persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya yang tercinta, terimakasih kepada Bapak Gunawan dan Ibu Sumiati yang telah menyayangi, mendidik dan membiayaiku selama menuntut ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kakak kandungku Fandhi Gunawan, Ruri Akbarina, Gitalia, Deden Chandra, Nia Rizki, dan Agung Gunawan terimakasih banyak atas kasih sayang yang tulus, perhatian serta dukungan dari kalian dan selalu mendoakan keberhasilanku tanpa meminta balas jasa.
3. Kepada Almamaterku tercinta yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Era Gunti, dan biasa dipanggil dengan sapaan Era. Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, tepatnya pada tanggal 26 Juli 1997, anak ketujuh dari tujuh bersaudara dari pasangan Bapak Gunawan dan Ibu Sumiati.

Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Aisyah 3 Tanjung Karang pada tahun 2003, kemudian melanjutkan Pendidikan di SDN 2 Palapa Bandar Lampung pada tahun 2004 hingga lulus tahun 2010, kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah yaitu di Mts N 1 Tanjung Karang pada tahun 2010 hingga lulus tahun 2013, kemudian melanjutkan di MAN 2 Bandar Lampung pada tahun 2013 hingga lulus tahun 2016, dan pada tahun 2016 penulis melanjutkan Pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 melalui jalur UM-PTKIN Tahun Akademik 2016/2017. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karang Rejo Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus Lampung selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Teluk Betung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Segala Puji Bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat, taufik serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling. Sholawat serta salam telah tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih kepada kedua orangtua serta keluarga penulis yang telah mendoakan dan mengorbankan segala sesuatu selama penulis menimba ilmu. Serta dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah menerima banyak masukan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, rasa hormat dan terimakasih penulis sampaikan kepada ;

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan serta masukan kepada seluruh mahasiswanya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan bantuannya selama penulis menuntut ilmu.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta mengajarkan segala ilmu dan memberikan motivasi selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
7. Seluruh teman-teman seperjuanganku BK G Angkatan 2016 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, Teman-teman KKN Angkatan 2016 yang telah bertukar pikiran, memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan kalian yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sadar bahwa skripsi ini banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis masih membutuhkan masukan dan saran-saran dari kalian. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Aamiin Ya Robbal'alamin

Bandar Lampung, 18 Oktober 2020
Penulis

Era Gunti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	18
C. Batasan Masalah.....	18
D. Rumusan Masalah	19
E. Tujuan, Manfaat dan Ruang Lingkup Penelitian	19
1. Tujuan Penelitian	19
2. Manfaat Penelitian	19
3. Ruang Lingkup	21
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individu	22
1. Pengertian Konseling Individual.....	22
2. Tujuan Konseling Individu	23
3. Langkah-langkah Konseling Individu.....	25
4. Asas Dalam Konseling Individu	26
5. Pentingnya Konseling Individu.....	29
6. Teknik Konseling Individu	30
B. Pendekatan Konseling <i>Behavioral</i>	32
1. Pengertian Konseling <i>Behavioral</i>	32
2. Tujuan Konseling <i>Behavioral</i>	33
3. Hakikat Manusia	34
4. Fungsi dan Peran Konselor	36
C. Teknik <i>Behavior Contract</i>	36

1. Pengertian <i>Behavior Contract</i>	36
2. Prinsip Dasar <i>Behavior Contract</i>	38
3. Syarat-syarat Dalam Memantapkan <i>Behavior Contract</i>	39
4. Tujuan Konseling <i>Behavior Contract</i>	39
5. Manfaat Konseling <i>Behavior Contract</i>	40
6. Langkah-langkah Konseling <i>Behavior Contract</i>	40
7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling <i>Behavior contract</i>	41
D. Perilaku Bermain <i>Online game</i>	42
1. Pengertian Perilaku	42
2. Pengertian Bermain.....	48
3. Pengertian <i>Online game</i>	49
4. Dampak Positif dan Negatif Bermain <i>Online game</i>	52
E. Penelitian Relevan.....	55
F. Kerangka Berfikir	58

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	60
B. Definisi Operasional.....	63
C. Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian	64
1. Tempat Penelitian.....	64
2. Waktu Penelitian	64
3. Subjek Penelitian.....	65
D. Sumber Data.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
1. Observasi	66
2. Wawancara.....	66
3. Dokumentasi	66
F. Instrumen Penelitian.....	67
G. Analisis Data	68
1. Analisis Dalam Kondisi	69
2. Analisis Antar Kondisi	70

BAB IV PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	71
B. Deskripsi Subjek Penelitian	72
1. Identitas Subjek.....	72
2. Karakteristik Subjek.....	72
a. Durasi Bermain	72
b. Perilaku Yang Muncul Akibat Bermain Game	73
C. Deskripsi Hasil Penelitian	74
1. <i>Baseline A₁</i> (Durasi Bermain dan Perilaku Awal Subjek Sebelum Diberikan Intervensi).....	74
2. Analisis Data Intervensi (Saat Pemberian <i>Treatment</i>).....	78
3. Analisis Data <i>Baseline A₂</i>	82
D. Analisis Data	89

1. Analisis Dalam Kondisi	90
2. Analisi Antar Kondisi	101
E. Pembahasan Penelitian.....	103
F. Keterbatasan Penelitian	106

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	105
B. Saran.....	105

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Peserta Didik Bermain <i>Online game</i> di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.....	12
2. Indikator Perilaku Negatif Bermain <i>Online game</i>	14
3. Definisi operasional eksperimentasi konseling individu dengan teknik <i>behavior contract</i> untuk mengurangi durasi bermain <i>online game</i> di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.....	63
4. Hasil Data <i>Baseline A1</i> Durasi Bermain <i>Online game</i>	75
5. Hasil Data <i>Frekuensi</i> Berbicara Intonasi Tinggi.....	76
6. Hasil Data <i>Frekuensi</i> Respon Dipanggil Orangtua	77
7. Hasil data intervensi (B).....	79
8. Hasil Data <i>Baseline (A2)</i>	83
9. Perbandingan <i>A1-B-A2</i> Durasi Bermain <i>Online game</i> dan Perilaku Bermain <i>Online game</i>	86
10. Data Hasil Analisis Dalam Kondisi Durasi Bermain <i>Online game</i>	90
11. Hasil Analisis Dalam Kondisi Berbicara Dengan Intonasi Tinggi	94
12. Hasil Analisis Dalam Kondisi <i>Respon</i> Dipanggil Orangtua.....	97
13. Hasil Analisis Antar Kondisi Durasi Bermain <i>Online game</i>	101

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Kondisi <i>Baseline</i> A1 Durasi Bermain <i>Online game</i>	75
2. Kondisi Data <i>Baseline</i> A1 Berbicara Intonasi Tinggi	76
3. Kondisi <i>Baseline</i> A1 Respon Dipanggil Orangtua.....	77
4. Kondisi intervensi (B) durasi bermain <i>online game</i>	79
5. Kondisi Intervensi Berbicara Dengan Intonasi Tinggi.....	80
6. Kondisi <i>baseline</i> (A2) durasi bermain <i>online game</i>	81
7. Kondisi <i>baseline</i> (A2) Berbicara Intonasi Tinggi	83
8. Kondisi <i>baseline</i> (A2) <i>Respons</i> Dipanggil Orangtua	84
9. Panjang Perbandingan Durasi Bermain <i>Online game Baseline</i> A1-Intervensi-Baseline A2.....	85
10. Panjang Perbandingan Berbicara Intonasi Tinggi <i>Baseline</i> A1-Intervensi-Baseline A2.....	87
11. Panjang Perbandingan Respon Dipanggil Orangtua <i>Baseline</i> A1-Intervensi-Baseline A2.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. RPL
2. Instrument Durasi Bermain *Online game*
3. Instrument *Frekuensi* Berbicara Dengan Intonasi Tinggi dan Respon Dipanggil Orangtua
4. Diagram Penelitian
5. Kontrak Perilaku
6. Kepuasan Konseli
7. Surat Persetujuan Orangtua
8. Surat Penelitian
9. Surat Balasan Penelitian
10. Absensi
11. Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Faktor yang mempengaruhi sosialitas adalah dari *online game* yang bermasalah dan berhubungan dengan genre *online game* tertentu. Sosialitas tersebut diantaranya seperti kecemasan, harga diri, dan lingkungan keluarga, namun perilaku yang *impulsif* tidak berhubungan dengan genre game. Dalam studi sebelumnya, bahwa penggunaan *internet* dapat beresiko tinggi, yaitu dapat memiliki kesulitan untuk mengendalikan perilakunya sendiri, seperti kepercayaan diri dan masalah emosionalnya.² Seiring dengan kemajuan dan perkembangan teknologi, *online game* juga memiliki perkembangan yang pesat. Pada penelitian remaja di Turki, peserta didik wanita menggunakan *internet* sebagian besar untuk komunikasi, sedangkan peserta didik laki-laki menggunakan *internet* sebagian besar untuk *online game*, membaca surat kabar dan majalah.³ *Online game* sangat mudah didapat sehingga semua jenis kalangan dapat memilikinya dan memainkannya. Semua jenis *online game* dapat di *download* dengan mudah melalui sambungan internet di *playstore* atau *game center* lainnya.

² Jeong Ha Park et al., "Correlations among social anxiety, self-esteem, impulsivity, and game genre in patients with problematic *online game* playing", *Psychiatry Investigation*, Vol. 13 No. 3 (2016), <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.3.297>.

³ Emre Müezzini, "An investigation of high school students' *online game* addiction with respect to gender", *Turkish Online Journal of Educational Technology*, Vol. 2015 (2015).

Ketergantungan dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti individu yang ketergantungan dalam bermain *game online* akan susah untuk menjauh dari media tersebut. Dimana pada saat ini terutama pada kalangan pelajar, bermain *online game* adalah salah satu cara untuk menghabiskan waktu selama berjam-jam tanpa adanya rasa bosan. Ditambah dengan *fitur-fitur* yang menarik yang dapat membuat peserta didik tidak akan pernah ingin meninggalkan dunia *online game*⁴ tidak hanya sebatas memberikan hiburan saja, akan tetapi game online juga memberikan tantangan yang ingin diselesaikan sehingga membuat para *gamers* tertarik untuk memainkannya tanpa memperhitungkan waktu.⁵

Ada beberapa faktor yang mengakibatkan seseorang kecanduan game online, diantaranya yaitu: melarikan diri dari kehidupan sosial di dunia nyata yang terasa sulit, rendahnya penilaian dan penghargaan untuk diri sendiri, tidak memiliki kemampuan komunikasi dengan baik, terbawa arus hingga nyaman dengan permainan yang dipertahankan akibat menjadikan dunia game sebagai pelarian dari masalah yang dihadapi di dunia nyata.⁶ Adapun faktor lain yang dapat menyebabkan peserta didik menjadi suatu kebiasaan dalam bermain game online adalah tersedianya fasilitas untuk bermain game di rumah, adanya pengaruh dari lingkungan dan adanya

⁴ Teuku Romy Syahputra, "Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja (Studi pada Mahasiswa Pemain Game Online di Fakultas MIPA Program Studi Informatika Universitas Syiah Kuala Banda Aceh)", *Artikel Penelitian Skripsi*, Vol. 3 No. 1 (2017), hal. 12..

⁵ Yudi Prastyo, "Pembagian Tingkat Kecanduan Game Online Menggunakan K-Means Clustering Serta Korelasinya Terhadap Prestasi Akademik", *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, Vol. 2 No. 2 (2017), hal. 138–48, <https://doi.org/10.21831/elinvo.v2i2.17307>.

⁶ S Lutfiwati, "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi", *Journal of Sychology*, Vol. 1 No. 1 (2018), hal. 1–16..

keingintahuan mengenai jenis game dan keinginan besar untuk memainkannya.⁷ *Online game* dilakukan saat pengguna merasa jenuh dengan pekerjaan kantor ataupun tugas-tugas sekolah yang menumpuk di saat mereka memiliki waktu senggang untuk bermain, atau bahkan mereka dapat meluapkan kreatifitas atau emosi mereka dengan bermain *online game*, dengan adanya *online game* para pengguna memiliki kepuasan sendiri, atau bahkan di saat mereka di asingkan di dunia nyata para pengguna dapat mengasikan dirinya dengan bermain *online game*, disitu mereka dapat berinteraksi via suara dan dapat saling bekerja sama dalam menyelesaikan visi yang ada di game tersebut. Ada pula yang menyalurkan *hobby* nya dengan bermain *online game* yang dapat memperoleh keuntungan bahkan mereka rela mengocek uang yang cukup besar demi memperoleh *skin* atau *hero* yang mereka inginkan.

Dalam *online game* ada tiga kategori utama, diantaranya *multiplayer*, *basic online*, dan *massively multiplayer online game* (MMOG). Adapun berdasarkan jenis genre *online game*, diantaranya yaitu game simulasi, petualangan, *role playing game*, serta game alternatif realitas.⁸ Jenis *online game* yang paling sering digunakan *gamer* adalah *multiplayer* dengan jumlah persentase sebesar 47%. *Multiplayer* memiliki kelebihan diantaranya yaitu dapat dimainkan secara bersamaan dengan dua orang atau lebih dalam bentuk kelompok yang saling membantu satu sama lain

⁷ Ridwan Syahrhan, "Ketergantungan *Online game* Dan Penanganannya", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Vol. 1 No. 1 (2015), <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>.

⁸ *Ibid.*

dan menjalankan misi sehingga dapat mengalahkan lawan pemain dan menaikkan level game.⁹

Dalam bermain game terdapat beberapa level yang berbeda untuk pemain, yaitu: kadang-kadang, sering, dan selalu. Tingkatan itu dapat dilihat dari intensitas anak dalam bermain game. Semakin lama durasi bermainnya maka semakin banyak dampak yang muncul akibat permainan pada kepribadian anak.¹⁰ Kecanduan atau *addiction* merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya, sehingga individu akan berusaha mencari sesuatu yang diinginkan tersebut, misalnya kecanduan *internet*, media sosial, *online game* dan sebagainya. Seseorang dikatakan kecanduan apabila dirinya tidak bisa mengontrol diri (*self control*). Sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara psikis maupun fisik.

Adapun ciri-ciri seseorang yang mengalami *adiksi* terhadap *online game* diantaranya yaitu, *salience* (individu berpikir tentang bermain game setiap hari), *tolerance* (pemain menghabiskan waktu bermain game semakin meningkat), *mood modification* (pemain bermain game sampai lupa waktu hingga lupa dengan kegiatannya), *relapse* (pemain cenderung bermain kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (pemain merasa buruk atau tidak baik jika tidak bermain game), *conflict* (adanya pertengkaran dengan orang lain karena pemain bermain game secara

⁹ Rahmad Nico Suryanto, "Dampak positif dan negatif permainan game online dikalangan pelajar", *FISIP*, Vol. 2 No. 2 (2015), hal. 1–15,.

¹⁰ Gek Diah Desi Sentana et al., "The Impact Of *Online game* On The Children's Character Change", *Jurnal Penjaminan Mutu*, Vol. 5 No. 2 (2019), <https://doi.org/10.25078/jpm.v5i2.1088>.

berlebihan), *problems* (pemain mengabaikan kegiatan penting lainnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan).¹¹ Selain itu juga dampak perilaku yang muncul yang diakibatkan oleh kecanduan *online game* pada peserta didik diantaranya yaitu: 1) lebih lama menghabiskan waktu di komputer atau di warnet dengan durasi yang lama, 2) lebih banyak waktu untuk bermain daripada belajar, 3) lebih sering begadang sehingga tidak memperhatikan kesehatan tubuh, 4) menurunnya prestasi belajar dan menimbulkan rasa malas untuk sekolah.¹² Terdapat beberapa aspek kehidupan yang muncul akibat kebiasaan bermain *online game*, diantaranya yaitu aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan keuangan.¹³ Dari kebiasaan bermain *game* tersebut yang membuat mereka candu sehingga dapat memunculkan perilaku-perilaku *maladaptive* yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, misalnya seperti peserta didik yang terobsesi dengan *online game* yang disukainya dapat membohongi orangtuanya, alasan peserta didik melakukan kebiasaan berbohong dikarenakan mereka mendapatkan uang dari orangtuanya, jika mereka mengatakan dengan berterus terang meminta uang untuk bermain game dan membeli senjata-senjata game, tentu orangtua tidak memberikannya. Hal itu yang membuat peserta didik berbohong agar dapat memenuhi

¹¹ Anggit Pirantika dan Rosalia Susila Purwanti, "Adiksi Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar", *PGSD Indonesia*, Vol. 3 No. 3 (2017).

¹² Jurnal Pajar et al., "Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di Smp N 3 Teluk Kuantan Edrizal", Vol. 2 No. November (2018), hal. 1001–8,.

¹³ Eryzal Novrialdy dan Rozi Atyarizal, "Online game addiction in adolescent: What should school counselor do?", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 7 No. 3 (2019), <https://doi.org/10.29210/132700>.

hobinya bermain *online game*. Selain itu peserta didik yang menghabiskan waktunya dengan bermain *online game* akan berpengaruh pada perilakunya yaitu malas.

Perubahan perilaku tersebut tidak disadari oleh individu itu sendiri, melainkan dapat dirasakan oleh orang lain dilingkungan mereka khususnya orangtua, Hal tersebut dapat dibuktikan ketika peserta didik dapat menghabiskan waktunya di depan *gadget* atau komputer dari pada di depan buku, sering membolos sekolah sehingga menyebabkan aktivitas sekolahnya menjadi terganggu.¹⁴ Selain itu juga, individu yang bermain game cenderung lebih *agresif* atau tidak dapat mengontrol emosionalnya, perilaku tersebut muncul ketika mereka diperintahkan untuk berhenti bermain oleh orangtuanya namun individu marah dan seringkali melalaikan kewajibannya. Perilaku *agresif* yang dimunculkan oleh anak terbentuk dari apa yang mereka lihat dari game online tersebut yang mengandung unsur kekerasan dan *agresivitas*.¹⁵ *Intensitas* bermain *online game* juga memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku *prokrastinasi akademik*. Semakin tinggi intensitas dalam bermain game maka semakin

¹⁴ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016 Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra”, Vol. 03 No. 2 (2016), hal. 103–18,.

¹⁵ Jurusan Ilmu et al., “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online dan Pengawasan Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Anak Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata 1 Penyusun Nama : Ananda Erfan Musthafa NIM”, 2015, hal. 1–13,.

tinggi pula kecenderungan individu untuk berperilaku *prokrastinasi akademik*.¹⁶

Menurut Ferdinand dkk, berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa durasi bermain *online game* dikatakan normal pada remaja usia 10-19 tahun adalah kurang dari 3 jam, dan jika lebih dari 3 jam dikatakan berlebihan.¹⁷. Kebiasaan bermain *online game* dengan durasi waktu yang lama akan membuat seseorang merasa senang dan mendapat kepuasan secara psikologis. *Online game* yang dirancang sedemikian rupa membuat seseorang merasa penasaran dan ingin mengejar skor tertinggi dalam permainan yang dimainkan secara terus menerus hingga mendapat kemenangan dan kepuasan yang membuat para *gamers* lupa waktu. Bermain *online game* secara berlebihan menyebabkan individu menjadi terobsesi untuk menang dan berimajinasi tokoh yang ada di dalam game tersebut. Orang yang berlebihan bermain *online game* juga akan merasa gelisah, resah dan tidak tenang jika dalam beberapa waktu tidak bermain *online game*.

Untuk itu game online perlu disikapi dengan bijak agar tidak adanya dampak buruk bagi peserta didik. Guru BK harus melakukan upaya pencegahan, salah satunya yaitu dengan meningkatkan kemampuan

¹⁶ Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta", Vol. 3 No. 1 (2017), hal. 98,.

¹⁷ Ferdinand Wowiling, "Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja di Manado", n.d.**Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.**

kognitif pada peserta didik dengan memberikan pemahaman mengenai bahayanya kecanduan *online game*.¹⁸ Yang diperlukan dari sekolah untuk mengatasi adanya dampak negatif dari kebiasaan bermain *online game* yaitu diberikannya Bimbingan dan Konseling dari sekolah. Bimbingan dan Konseling tersebut diantaranya yaitu menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, dan fungsi pengawasan yang dilakukan oleh guru BK dan personel sekolah, namun apabila guru BK dan pihak sekolah mengalami kesulitan dalam melakukan pengawasan, maka pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga peserta didik dalam penanganan serta pengawasan.¹⁹

Disebutkan dalam Al-Quran yang berbunyi :

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (ان نهل (١٦) : ٩٧)

Artinya :”*Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*”

Maksud dari surah an-Nahl ayat 97 yang telah disebutkan diatas adalah Allah telah menjanjikan bagi kaum laki-laki maupun perempuan yang beramal shalih dan berperilaku baik sesuai dengan syariat Islam yang telah dijelaskan dalam Al-Quran, akan mendapatkan balasan dengan

¹⁸ Eryzal Novrialdy dan Rozi Atyarizal, “Online game addiction in adolescent: What should school counselor do?”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 7 No. 3 (2019), <https://doi.org/10.29210/132700>

¹⁹ Sri Wahyuni Adiningtiyas, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online”, *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 28–40, <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>.

memberikan kehidupan yang baik di dunia dan mendapatkan kebaikan di akhirat dengan balasan yang lebih baik dari amal yang telah diperbuat. Jadi pada ayat diatas telah jelas maknanya bahwa kita (laki-laki maupun perempuan) harus berperilaku baik untuk diri sendiri maupun orang lain sehingga tidak adanya perpecahan dan melindungi komunikasi dengan baik antar individu, dan Allah akan membalas kebaikan kita di dunia maupun di akhirat.

Dijelaskan juga dalam Al-Quran tentang individu yang berbohong yang telah disebutkan dalam Al-Quran yang berbunyi :

وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَلٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِنَقْتَرُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ (ان نهل (١٦) : ١١٦)

Artinya :”Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta "ini halal dan ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tiadalah beruntung”

Didalam ayat diatas telah disebutkan kita tidak boleh berbohong dan mengada-ngada dalam perkataan. Seperti halnya peserta didik yang membohongi orangtuanya dengan izin untuk membeli sesuatu padahal uang tersebut dipakai untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, misalnya untuk bermain game di warnet atau untuk membeli *skin* atau *hero* di dalam game dan lain-lain. Dengan demikian maka Allah menyebutkan kepada orang-orang yang mengada-ngada terhadap Allah tidaklah beruntung.

Disebutkan juga dalam Al-Quran yang berbunyi :

وَالْعَصْرِ , إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ , إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (ال اشر (١٠٣) : ٣-١)

Artinya : “ *Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kesabaran*” (Q.S Al-Ashr:1-3)

Maksud dari surah diatas yaitu dalam ayat pertama disebutkan Demi masa yang dimaksud umur dan menunjukkan bahwa manusia banyak yang merugi jika di sisa umurnya mereka melailaikan waktu dan tidak beramal shalih kecuali mereka yang beriman dan mengerjakan kebaikan. Kerugian yang dimaksud dalam ayat diatas yaitu kerugian dalam menyia-nyiakan waktu bagi mereka yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik sesuai dengan petunjuk Islam. Namun kerugian yang didapat tidak disadarkan oleh manusia itu sendiri. Sehingga Allah Swt. bersumpah akan hal tersebut untuk meyakinkan manusia bahwa mereka sungguh berada di dalam kerugian. Jadi manusia akan merugi jika tidak mengisi waktunya dengan perbuatan yang baik dan beramal shaleh.²⁰

Rasulullah Saw. Bersabda :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ : كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَ مِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ (رواه البخاري)

Artinya : “*Dari Abdullah bin Umar ia berkata: “Rasulullah Saw memegang kedua pundaku seraya bersabda, ‘Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan kamu asing atau orang yang melewati suatu jalan.’ Ibnu Umar berkata: “ Apabila kamu*

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (CP Toha Putra: Semarang) 1993

berada di sore hari janganlah kamu menunggu (melakukan sesuatu) hingga pagi hari (datang) Apabila kamu berada di pagi hari janganlah menunggu (melakukan sesuatu) hingga sore (datang). Gunakan waktu sehatmu untuk menghadapi sakitmu, dan waktu hidupmu untuk menghadapi matimu.”
(H.R Bukhori)

Pentingnya waktu telah dijelaskan didalam hadist di atas, bahwa kita diperintahkan untuk tidak menunda-nunda waktu dalam pekerjaan. Lakukan tanggung jawab kita sebagaimana yang telah diwajibkan oleh kita. Gunakan waktu sebaik mungkin seperti hadis diatas yaitu gunakan waktu sehatmu untuk menghadapi sakitmu dan gunakan waktu sakitmu untuk menghadapi waktu matimu.

Sering kali kita menyia-nyiakan waktu yang ada dengan memakainya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat seperti bermain *online game*. Bahkan sampai rela begadang hanya untuk bermain *online game* hingga larut malam bahkan sampai pagi. Telah dijelaskan dalam Hadist di atas

“.....Apabila kamu berada di sore hari janganlah kamu menunggu (melakukan sesuatu) hingga pagi hari (datang) Apabila kamu berada di pagi hari janganlah menunggu (melakukan sesuatu) hingga sore (datang). Gunakan waktu sehatmu untuk menghadapi sakitmu, dan waktu hidupmu untuk menghadapi matimu”.

Kutipan dari hadis diatas sudah dijelaskan bahwa sesungguhnya kita (manusia) jangan melalaikan waktu. Sering kali kita melihat di sekitar kita banyak sekali orang saat waktunya beristirahat mereka malah begadang hingga pagi hanya untuk kegiatan yang tidak bermanfaat, bahkan itu dilakukan secara terus menerus tanpa memikirkan kesehatan mereka. Hal itu juga terjadi pada pelajar yang rela begadang hingga larut malam sehingga mengakibatkan mereka di sekolah mengantuk dan tidak dapat

berkonsentrasi saat proses belajar berlangsung sehingga prestasi belajarnya pun menurun. Manfaatkanlah waktu dengan sebaik mungkin jangan sampai di kemudian hari kita menyesal akan kelalaian kita.

Adapun dengan permasalahan diatas berdasarkan hasil dokumentasi Guru BK mengenai peserta didik yang bermain *online game* dari seluruh peserta didik di kelas IX E yang berjumlah 30 peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung yaitu terdapat :

Tabel 1
Data Peserta Didik yang Bermain *Online game* di SMP Perintis 2 Bandar Lampung

Diagnosis	Jumlah
Kebiasaan Bermain <i>online game</i> di sekolah (saat jam belajar maupun istirahat)	5 peserta didik
Bermain saat jam istirahat	8 peserta didik

Sumber data :Dokumentasi Guru BK

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 8 peserta didik yang bermain *online game* pada saat jam istirahat saja sehingga tidak menjadi suatu permasalahan, dan terdapat 5 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain pada saat jam belajar maupun istirahat sehingga menimbulkan permasalahan di sekolah maupun di rumah. Peneliti mengambil 5 peserta didik sebagai populasi penelitian, namun dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti salah satu diantara 5 peserta didik dengan durasi bermain lebih dari 3 jam sehari yang memiliki permasalahan di keluarganya terkait dengan lamanya peserta didik bermain *online game*. Alasan peneliti hanya mengambil satu sampel penelitian yaitu diantara 5 peserta didik yang

mengalami kebiasaan bermain *online game* dengan durasi lebih dari 3 jam, berdasarkan informasi dari guru BK memiliki permasalahan di keluarganya terkait lamanya durasi yang digunakan untuk bermain game online, data tersebut didapat hasil dari adanya laporan orangtua kepada guru BK.

Dengan hasil bukti dokumentasi dan wawancara kepada orangtua dan guru BK serta melakukan kunjungan rumah, bahwa peserta didik yang bermain *online game* dengan durasi lebih dari 3 jam berpengaruh pada *respons* ketika dipanggil orangtua dan berbicara menggunakan intonasi yang tinggi.

Adapun hasil wawancara peneliti kepada guru BK dan sekaligus menjabat sebagai walikelas subjek mengatakan :

“....Saat jam pelajaran berlangsung saya sering sekali menegur MA ketika sedang bermain game di kelas, bahkan saya pernah menyita handphone MA dan memanggil orangtuanya. MA adalah anak yang pendiam, saat proses belajar di kelas MA juga kurang semangat dalam mengikuti pelajaran, pandangannya kedepan tapi tidak fokus untuk menangkap pelajaran, MA termasuk anak yang tidak aktif dan sering sekali saya temukan MA tidak mengerjakan PR nya di rumah melainkan selalu mengerjakan di sekolah menyontek teman-temannya...”

Selain melakukan wawancara dengan guru BK dan sekaligus walikelasnya di sekolah, peneliti juga mewawancarai orangtua MA saat berada di rumah, orangtua MA mengatakan :

“MA sering sekali bermain *online game* saat di rumah, dari pagi saat bangun tidur langsung memegang handphone nya dan maen game, setelah sekolah daring sekitar jam 14.00 sampai jam 17.30 lalu MA berangkat mengaji dan sholat, sepulang sholat MA melanjutkan kembali bermain gamenya hingga larut malam...”

Dan orangtuanya pun mengatakan bahwa MA tidak teratur pola makannya, jika diperintahkan untuk berhenti MA selalu berbicara dengan intonasi tinggi.

“...MA kalau disuruh makan susah banget karena keasikan bermain game, kalau saya panggil atau saya meminta tolong untuk pergi ke warung MA selalu lama merespon nya dan sering sekali MA menjawab dengan intonasi yang tinggi, jika saya sudah menjerit MA langsung merespon. MA juga kurang interaksi dengan orangtua atau kakaknya, jika MA sudah dirumah selalu focus dengan handphone nya...”

Berikut adalah tabel perilaku *negative* dari bermain *online game* menurut Hardiyansyah Masya dan Dian Adi dalam jurnal nya

Tabel 2
Indikator Perilaku Negatif

Dampak Perilaku Negatif Bermain <i>Online game</i>
Malas belajar
Mencuri waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online
Uang jajan atau uang bayaran sekolah di selewengkan untuk bermain game online
Lupa waktu
Pola makan terganggu
Berbicara dengan intonasi tinggi saat ditegur atau lebih emosional karena efek game
Jadwal ibadah akan terganggu karena efek dari game
Jarang belajar atau mengerjakan PR
Bolos sekolah

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *online game* dengan durasi waktu yang lama dapat membentuk perilaku anak-anak, remaja hingga dewasa secara tidak langsung menjadi kurang

memperhatikan pendidikan mereka dan disekitar mereka. Selain itu tabel diatas menunjukkan bahwa orang tua juga sangat berperan penting dalam pengawasan anak untuk dapat memperhatikan waktu yang digunakan dalam keseharian mereka dengan melakukan hal-hal yang positif misalnya dengan belajar, mengerjakan PR atau bahkan olahraga.

Anak usia 10 tahun dapat dikurangi durasi bermain *online game* nya dengan durasi 4 sampai 6 jam dalam sehari dengan menggunakan konseling *behavioral* teknik modeling.²¹ Dari beberapa uraian diatas, dalam penelitian ini penulis mengharapkan dapat membantu orang tua untuk mengurangi dampak *negative* yang menimbulkan perilaku anak dalam bermain *online game*. Dalam penelitian ini penulis akan melakukan konseling individu kepada subjek yang ingin di amati dengan teknik *Behavior Contract*. Teknik *Behavior Contract* yaitu dengan melakukan perjanjian kontrak perilaku antara konseli dan konselor yang disepakati bersama.

Penggunaan kontrak perilaku di sekolah sering berfokus untuk menurunkan perilaku yang bermasalah dan meningkatkan tanggapan akademik bagi peserta didik secara umum dan pengaturan pendidikan secara khusus.²² Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa teknik *behavior contract* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa seperti

²¹ Didik Gunawan, "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun", *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 5 No. 2 (Desember 2018), hal. 105, <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3307>.

²² Heather S. Davis et al., "Behavior Contracts", in *Handbook of Behavioral Interventions in Schools*, 2019, <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843229.003.0020>.

membolos, terlambat masuk kelas, dan bermain handphone di kelas saat jam pelajaran.²³ Mengurangi dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik.²⁴ Serta dapat mengurangi kecanduan media social.²⁵

Tujuan dari *behavior contract* ini adalah untuk menyepakati bersama antara guru BK dan peserta didik untuk mengatasi masalah dan mengembangkan perjanjian tertulis. Perjanjian harus ditulis secara positif, mengenai apa yang peserta didik inginkan agar tercapainya ketentuan kontrak perilaku. Kontrak harus mudah dipahami oleh guru BK, peserta didik maupun orangtua. Kontrak harus dalam durasi singkat dan dapat dicapai dalam jangka waktu tersebut.²⁶

Dalam penelitian ini hanya 1 (satu) subjek yang akan peneliti amati sebagai sample yang di dapat dari hasil dokumentasi guru BK, yaitu MA berumur 14 tahun yang bersekolah di SMP Perintis 2 Bandar Lampung kelas IX E Tahun Ajaran 2020/2021, dengan durasi bermain game 2-8 jam sehari. Memiliki gejala atau dampak *negative* akibat bermain game online yaitu prestasi belajar menurun, sering tidak mengerjakan PR, menunda ketika dipanggil orangtua, tidak aktif saat belajar di kelas, kurangnya

²³ Program Studi et al., "Artikel Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas XI TKJ 2 SMK Islam 1 Durenan Trenggalek Tahun Ajaran 2017 / 2018", Vol. 02 No. 01 (2018).

²⁴ Andre Septian Purnama et al., "Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students", *International Journal for Educational and Vocational Studies*, Vol. 1 No. 7 (2019), hal. 760–64, <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i7.1771>.

²⁵ Nuriswan Pratama. S, "Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung".(Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2018), h. 91.

²⁶ Thomas Jefferson dan Street Nw, "Behavior Contracts", No. February (2015).

interaksi social, kurangnya minat dalam belajar, berbicara menggunakan intonasi tinggi.

Dalam penelitian ini peneliti meminta bantuan kepada pihak keluarga dari MA untuk membantu peneliti dalam melakukan penelitian serta mengawasi MA dalam kesehariannya bermain *online game* dan perilaku yang nampak akibat bermain *online game* tersebut, dengan senang hati pihak keluarga MA ingin membantu peneliti demi kelancaran proses penelitian ini.

Dengan adanya teknologi yang semakin canggih, oleh karena itu penulis sangat terdukung dengan penelitian ini agar anak-anak khususnya para peserta didik dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas untuk memanfaatkan teknologi dengan baik dan benar serta memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. Kemudian faktor lain yang menjadi pendukung penulis dalam penelitian ini yaitu agar anak juga dapat memahami dan mengetahui dampak *negative* dari bermain *online game* secara berlebihan juga lebih memperhatikan dan peduli dengan pendidikannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka sebagai mahasiswa bimbingan konseling pendidikan Islam penulis sangat peduli dengan pendidikan anak terutama dalam bidang teknologi sekaligus membantu anak untuk mengurangi perilaku bermain *online game* dan dapat memanfaatkan teknologi dengan sebaik mungkin. Dengan demikian penulis memberikan judul dalam penelitian ini “ Eksperimen Konseling Individu dengan

Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Durasi Bermain *Online game*” khususnya pada peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terdapat 5 peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *online game* pada saat jam pelajaran berlangsung maupun saat jam istirahat di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.
2. Terdapat 8 peserta didik yang bermain *online game* pada saat jam istirahat.
3. Terdapat 1 peserta didik yang bermain *online game* 2-7 jam sehari dengan menimbulkan perilaku berbicara menggunakan intonasi tinggi dan lamanya *respons* ketika dipanggil orangtua.
4. Dampak dari bermain *online game* dengan durasi waktu yang lama dapat menimbulkan perilaku pada peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang menyebabkan turunnya prestasi belajar, tidak pernah mengerjakan PR, menunda ketika dipanggil oleh orang tua, berbicara dengan intonasi tinggi, kurangnya interaksi sosial dengan keluarga maupun teman-temannya dan jarang belajar di rumah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah yang akan penulis kaji yaitu penulis hanya mengamati satu subjek sebagai sampel penelitian dengan judul “Eksperimen Konseling Individu dengan

Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Durasi Bermain *Online game*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka dapat peneliti rumuskan masalah yaitu :

1. Apakah Teknik *Behavior Contract* dapat Mengurangi Durasi Bermain *Online game* di SMP Perintis 2 Bandar Lampung ?
2. Apakah Durasi Bermain *Online game* mempengaruhi Respon Ketika Dipanggil Orangtua dan Berbicara dengan Intonasi Tinggi ?

E. Tujuan, Manfaat dan Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti uraikan, maka tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini yaitu :

“Untuk Mengetahui Pengaruh Eksperimen Konseling Individu dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Durasi Bermain *Online game* di SMP Perintis 2 Bandar Lampung”

2. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat yaitu :

- a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini peneliti mengharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dan ilmu serta dapat memberikan wawasan serta ilmu baru bagi para peneliti dan praktisi dalam bidang

bimbingan dan konseling pendidikan khususnya bagi para konselor sekolah untuk menangani durasi bermain *online game* peserta didik di sekolah, dan memberikan pengayaan teori khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan bermain *online game* serta dampak yang muncul akibat bermain game online.

b. Secara Praktis

1) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan referensi dan informasi mengenai konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* untuk mengurangi durasi bermain *online game* pada peserta didik yang berpengaruh pada *respons* dipanggil orangtua dan berbicara menggunakan intonasi tinggi.

2) Bagi guru di sekolah

Penelitian ini dapat memberikan referensi dan informasi untuk memberikan penanganan dalam durasi bermain *online game* di sekolah pada peserta didik.

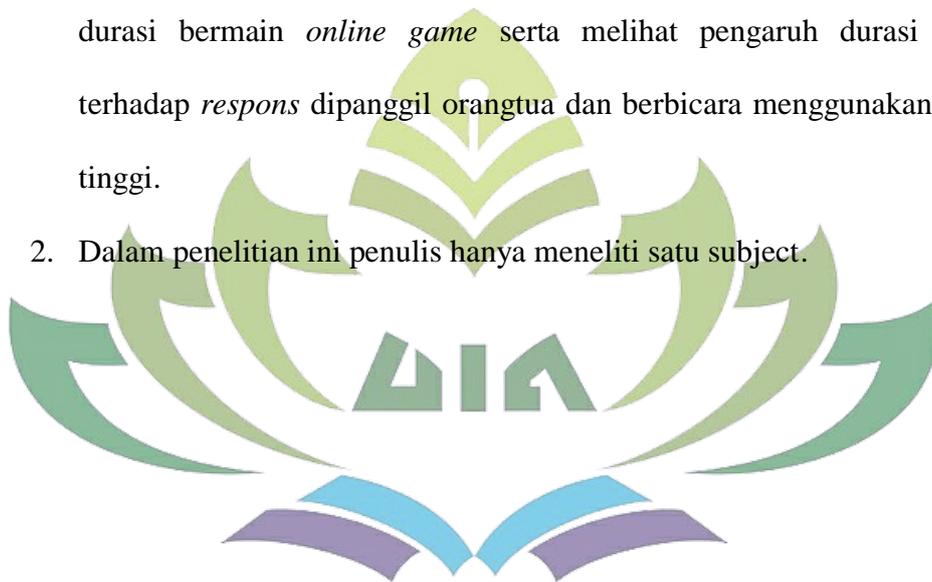
3) Bagi orang tua

Penelitian ini dapat membantu orang tua dalam mengatasi permasalahan anaknya dalam lamanya durasi bermain *online game* di rumah maupun di sekolah sehingga dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan.

3. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan, oleh karena itu peneliti membatasi penelitian ini, diantaranya yaitu :

1. Penulis hanya membahas konseling individu dengan menggunakan teknik *behavior contract*.
1. Penulis akan menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi durasi bermain *online game* serta melihat pengaruh durasi bermain terhadap *respons* dipanggil orangtua dan berbicara menggunakan intonasi tinggi.
2. Dalam penelitian ini penulis hanya meneliti satu subject.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Ada beberapa jenis layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam bimbingan dan konseling, salah satunya yaitu konseling individual. Istilah konseling secara etimologis berasal dari bahasa latin “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa *Anglo-Saxon*, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.²⁷ Namun secara historis asal mula pengertian konseling adalah sebagai pemberian nasihat, seperti penasihat perkawinan, penasihat hukum, dan penasihat camping anak-anak pramuka.

Menurut Milton E. Hahn konseling adalah proses hubungan yang terjadi antara satu orang dengan orang yang lain yang memiliki masalah yang tidak dapat diatasinya, dibantu oleh petugas profesional yang telah memperoleh latihan serta pengalaman untuk memecahkan permasalahannya.²⁸ Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah

²⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Adi Mahasatya, 2004), h. 99.

²⁸ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

hubungan pribadi yang dilakukan secara langsung dengan tatap muka antara dua orang, dimana konselor telah memiliki kemampuan khusus yang dimilikinya.²⁹

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah di uraikan diatas bahwa konseling individu adalah suatu proses layanan individu yang memberikan bantuan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kehidupan pribadinya yang tidak dapat diatasi dengan sendirinya dengan bantuan konselor profesional atau guru BK sekolah yang telah berpengalaman dalam membantu memecahkan permasalahan yang dilakukan tatap muka secara langsung. Proses itu dilakukan secara bertahap hingga permasalahan yang dihadapi terentaskan dan peserta didik mampu memilih jalan keluarnya sendiri tanpa ada suatu paksaan apapun oleh konselor sekolah.

Dengan adanya layanan konseling individual di sekolah, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan pribadi maupun yang ada di lingkungan sekolah hingga peserta didik dapat terbantu dan belajar dengan tenang yang secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik.³⁰

2. Tujuan konseling individu

Menurut Sofyan Tujuan konseling adalah membantu peserta didik agar menjadi orang yang fungsional, mencapai identitas diri, integritas diri dan aktualisasi diri. Selain itu tujuan konseling yaitu agar peserta

²⁹ Sofyan Willis, h. 101.

³⁰ Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme", *Al-Ibrah*, Vol. 2 No. 2 (2017), hal. 64,.

didik dapat berkembang secara optimal, mampu menyelesaikan masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.³¹

Sedangkan menurut Prayitno tujuan konseling individu ada dua, yaitu :

- 1) Tujuan umum : mampu terentasnya masalah yang dialami oleh klien
- 2) Tujuan khusus : tujuan khusus dari layanan konseling individual yaitu sesuai dengan fungsi-fungsi konseling, yaitu diantaranya fungsi pemahaman, dimana klien mampu memahami permasalahan yang dialami secara mendalam, dinamis dan komprehensif, pemahaman tersebut mengarah kepada dikembangkannya sikap dan persepsi dan kegiatan demi terentaskannya permasalahan yang dialami oleh klien sebagai fungsi pengentasan, pengembangan, serta pemeliharaan potensi yang ada pada klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien mampu mencapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi.

Selain itu tujuan konseling individu juga untuk membantu individu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian, dan interpretasi-interpretasi dalam hubungan tertentu.³²

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan tujuan konseling individu adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar klien atau peserta didik mampu memahami permasalahan yang ada pada dirinya serta mampu mengentaskan permasalahannya sendiri tanpa ada paksaan dan ancaman.

³¹ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, h. 20.

³² Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: Raja Pers, 2013), h.

3. Langkah-langkah Konseling Individu

Dalam proses konseling individual, memiliki beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, langkah persiapan ini guru BK harus mempersiapkan fisik dan psikisnya, lingkungan sekitar, tempat dan waktu, perlengkapan, serta mampu memahami peserta didik.
- b. *Raport*, yaitu guru BK dan peserta didik mampu membangun hubungan pribadi yang baik sejak diawal datang, proses pemberian layanan hingga konseling berakhir, yang ditandai dengan rasa nyaman, aman, hangat, bebas, terbuka dan saling percaya.
- c. Pendekatan masalah, dimana pada langkah ini konselor sekolah memberikan motivasi kepada peserta didik agar peserta didik bersedia menceritakan permasalahan yang dialaminya secara bebas dan terbuka tanpa ada paksaan atau ancaman apapun.
- d. Pengungkapan, dimana pada langkah ini guru bk mengadakan pengungkapan kejelasan inti dari masalah peserta didik secara mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama antara kedua belah pihak dalam menentukan inti masalah dan masalah sampingan. Sehingga peserta didik dapat memahami dirinya serta mengadakan perubahan sikapnya.
- e. Diagnostik, langkah ini bertujuan untuk menetapkan latar belakang masalah atau faktor penyebab dari masalah yang muncul.

- f. Pragnosa, dalam langkah ini guru BK dan peserta didik menentukan rencana-rencana yang akan diberikan dalam pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi oleh peserta didik.
- g. *Treatment*, yaitu realisasi dari langkah pragnosa. Dimana dalam langkah ini antara guru bk dan peserta didik membuat kesepakatan dalam menangani masalah yang dihadapi, peserta didik melaksanakan tindakan untuk memecahkan permasalahan tersebut, dan guru BK memberikan motivasi agar peserta didik mampu mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, pada tahap ini untuk mengetahui apakah layanan yang telah diberikan efektif atau tidak. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh peserta didik, selanjutnya guru BK menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat meneruskan cara yang telah diberikan karena telah efektif atau dengan tindakan lain yang lebih tepat.³³

4. Asas dalam Konseling Individu

Dalam proses pelaksanaan layanan konseling individu, terdapat beberapa asas-asas yang harus diterapkan dalam pelaksanaan konseling. Penerapan itu dilakukan oleh kedua belah pihak, apabila asas-asas tersebut dilakukan dan diselenggarakan dengan baik

³³ Nila Kusumawati Desak dan Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008),h. 63.

diharapkan proses layanan konseling individu dapat mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Asas-asas tersebut yaitu:

1) Etika Dasar Konseling

Etika dalam konseling yang telah dikemukakan oleh Manthei, Small, dan Munro yang diterjemahkan oleh Prayitno, yaitu asas kesukarelaan, kerahasiaan, dan keputusan diambil oleh konseli.³⁴

Asas kerahasiaan sudah tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang sangat intens mampu membongkar isi pribadi antara satu sama lain yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi konseli yang memiliki permasalahan. Untuk itu asas kerahasiaan sangat penting dalam proses layanan konseling dan menjadi jaminannya.

Seluruh rahasia konseli yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh oleh konselor untuk melindunginya. Membuat konseli merasa yakin dengan adanya perlindungan tersebut akan menjadi jaminan untuk suksesnya proses layanan tersebut.

2) Kesukarelaan dan Keterbukaan

Dalam proses layanan konseling individual, kesukarelaan penuh dari konseli bersama konselor sekolah menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi konseli. Dengan demikian kesukarelaan dan kerahasiaan menjadi faktor utama yang mengantarkan konseli ke arena proses layanan konseling individu

³⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2009, h. 43.

karena asas kerahasiaan dan kesukarelaan akan menghasilkan konseli menjadi terbuka.

Pada awal pertemuan konseli bersama konselor dalam pelaksanaan layanan konseling individu sudah diawali dengan kesukarelaan. Kesukarelaan awal ini harus dikuatkan. Apabila penguatan kesukarelaan gagal dilaksanakan maka tidak adanya keterbukaan dari konseli hal itu yang menyebabkan gagal nya proses pelaksanaan layanan konseling.

3) Keputusan Diambil Oleh Konseli Sendiri

Asas ini secara langsung yang menjadi menunjangnya kemandirian konseli. Berkat dorongan serta rangsangan yang dilakukan oleh konselor yang membuat konseli menjadi berfikir, menilai, menganalisis dan menyimpulkan sendiri, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada dirinya dan lingkungannya, hingga konseli dapat mengambil keputusannya sendiri dan berani menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan yang diambil. Dalam hal ini konselor sama sekali tidak memebrikan syarat apapun untuk keputusan yang diambil oleh konseli, tidak ada desakan, atau mengarahkan sesuatu.

Dalam asas ini konselor dengan tugas “membiarkan” konseli mandiri dalam menghadapi tantangan yang ada. Bantuan yang diberikan kepada konseli tidak putus-putus yang telah memberikan semangat (dalam arah “kamu pasti bisa”) dan meneguhkan hasrat,

wawasan dan persepsi, memperkaya informasi, serta memperkuat analisis atas antagonisme atau kontradiksi yang terjadi.

4) Asas Kekinian dan Kegiatan

Awal mula konselor bertemu dengan konseli asas kekinian telah diterapkan. Dengan adanya nuansa kekinian proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian kegiatan layanan konseling dijalankan. Hal yang dikhawatirkan jika tanpa adanya keseriusan dalam aktifitas yang dimaksudkan perolehan konseli akan terbatas, atau proses layanan menjadi sia-sia.

5) Asas Kenormatifan dan Keahlian

Dalam proses layanan konseling asas normatif tidak boleh satupun yang terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik itu norma adat, agama, ilmu, hukum dan kebiasaan konseli dan konselor terikat sepenuhnya dengan nilai-nilai serta norma yang berlaku.

5. Pentingnya Konseling Individu

Layanan konseling individu sangat penting karena dapat membantu para peserta didik dalam perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik lagi dan dapat terentaskannya masalah yang dialami peserta didik, baik yang berhubungan dengan perkembangannya, pribadi, sosial, karir maupun masalah belajar, yang dapat mengganggu perkembangan peserta didik.

Menurut Prayitno dan Firman Amti bahwa “Konseling dianggap sebagai layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli”.³⁵

6. Teknik Konseling Individual

Dalam proses layanan konseling individu sebagai seorang konselor sekolah yang professional terdapat beberapa teknik yang harus diterapkan untuk mengembangkan proses layanan konseling yang efektif dalam mencapai suatu tujuannya, teknik tersebut antara lain :

- a. *Attending*, yaitu keterampilan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai, dan merasa dibimbing dengan suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.
- b. *Empati*, yaitu kemampuan konselor memahami apa yang klien rasakan dan pikirkan yang merupakan keterampilan penting dalam proses konseling.
- c. *Bertanya terbuka*, yaitu pertanyaan yang memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengelaborasi, atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli. Kata tanya yang dipergunakan yaitu “apa”, “mengapa”, “bagaimana”, “kapan”, dan “dimana”.

³⁵ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*, h. 157.

- d. Refleksi, yaitu upaya konselor untuk menangkap perasaan, pikiran dan tingkah laku konseli, kemudian merefleksikan kepada konseli Kembali.
- e. Paraphrasing, yaitu teknik untuk menyatakan Kembali inti ungkapan konseli dengan teliti mendengarkan pesan utama konseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana, biasanya ditandai dengan kalimat awal : adakah atau nampaknya, dan mengamati respon konseli terhadap konselor.
- f. Pertanyaan tertutup, yaitu menghasilkan jawaban “ya” atau “tidak” yang berguna untuk mengumpulkan informasi yang factual.
- g. Eksplorasi, yaitu upaya untuk membuat konseli mengatakan semua perasaan, pikiran dan pengalaman kepada konselor secara jujur.
- h. Dorongan minimal, yaitu teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan konseli.
- i. Penyimpulan, yaitu kesimpulan yang dibuat pada akhir komunikasi konseling sebagai kesimpulan keseluruhan pembicaraan.
- j. Evaluasi, yaitu upaya, tindakan atau proses untuk menentukan derajat kualitas kemajuan kegiatan yang berkaitan dengan pelaksanaan program kegiatan bimbingan dan konseling.

B. Pendekatan Konseling *Behavioral*

1. Pengertian Konseling *Behavioral*

Menurut Sofyan Willis konseling *behavioral* (prilaku) adalah diperkenalkannya metode ilmiah dalam bidang psikoterapi. Yaitu bagaimana individu memodifikasi prilaku melalui rekayasa lingkungan yang dilakukan dengan cara proses belajar untuk perubahan prilakunya.³⁶ Menurut JP. Caplin *Behavioral* adalah suatu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa psikologi adalah tingkah laku, dimana pada tingkah laku tersebut tanpa adanya kaitan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.³⁷ Sama halnya dengan pendapat Krumboltz & Thoresen dalam surya konseling *behavioral* adalah proses membantu seseorang untuk belajar memecahkan masalah emosional, interpersonal dan keputusan tertentu.

Sedangkan menurut Anas Salahudin manusia dibentuk dan dikondisikan oleh kondisi sosial budaya. Tingkah laku dipandang sebagai hasil dari belajar dan pengondisian. Jadi dari beberapa pendapat para ahli diatas bahwa konseling *behavioral* adalah memberikan bantuan kepada seseorang dengan memodifikasi prilakunya dengan cara proses belajar sehingga ada perubahan prilaku yang diinginkan dan dicapai di dalam dirinya dan kehidupannya.

³⁶ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Jakarta: Alfabeta, 2011), h. 105.

³⁷ JP Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi (Terj. Kartini Kartono)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2002).

2. Tujuan Konseling *Behavioral*

Konseling *behavioral* memiliki tujuan yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang telah merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih baik lagi dan lebih sehat. Pendekatan *behavior* ditandai oleh :

- a. Focus pada perilaku yang tampak dan lebih spesifik
- b. Cermat dan dapat menguraikan tujuan-tujuan *treatment*
- c. Formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah yang khusus
- d. Penilaian yang objektif mengenai hasil konseling

Jadi tujuan konseling *behavior* adalah mengubah perilaku yang maladaptif yang telah merusak diri dengan menggantikannya dengan perilaku-perilaku baru sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Yang mendasar dari tujuan konseling *behavior* dalam proses konseling berlangsung adalah perubahan perilaku yang harus diusahakan yaitu dengan proses belajar atau belajar kembali perilaku-perilaku yang diinginkan. Oleh sebab itu, proses konseling dipandang sebagai proses pendidikan, yang terpusat pada memberikan bantuan dan kesediaan dibantu untuk belajar berperilaku yang baru sehingga dapat mengatasi berbagai permasalahan yang ada terutama masalah dirinya dan belajarnya.³⁸ Dengan demikian tujuan serta pentingnya

³⁸ Abu Bakar Baraja, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Studio Proses, 2004), h. 23

konseling *behavioral* adalah proses belajar dengan berperilaku yang benar dengan mengubah perilaku yang dulu (maladaptif) melalui suatu proses belajar yang dapat dilihat dari perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab.

Tujuan konseling *Behavior* berorientasi pada proses merubah perilaku atau memodifikasi perilaku peserta didik, yang diantaranya untuk :

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b. Penghapusan bagi hasil belajar yang *maladaptive*
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu peserta didik dalam membuang respon-respon perilaku yang *maladaptive*, digantikannya dengan perilaku yang sehat dan sesuai serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- e. Penerapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran antara peserta didik dan konselor sekolah.³⁹

3. Hakikat Manusia

Hakikat manusia dalam pandangan para *Behavioris* adalah mekanistik dan pasif, bahwa manusia dianggap sebagai sesuatu yang dapat dibentuk dan diprogram sesuai dengan keinginan serta kondisi lingkungannya.

Mulainya kehidupannya manusia diawali dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, prosesnya interaksi menghasilkan

³⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011).h 156

pola-pola perilaku yang dapat membentuk kepribadian. Pembentukan perilakunya seseorang ditentukan oleh banyaknya penguatan yang telah diterima dalam situasi hidupnya. Jadi kesimpulannya, teori *Behavior* beranggapan bahwa perilaku manusia adalah efek dari lingkungan sekitar, pembentukan pribadi individu disebabkan oleh pengaruh yang kuat dari lingkungan.

Ada beberapa konsep tentang sifat dasar manusia, yaitu :

- a. Terbentuknya perilaku manusia diperoleh dari belajar dan proses terbentuknya kepribadian manusia yaitu dari proses belajar dan pemasakan.
- b. Berkembangnya kepribadian manusia bersamaan dengan interaksinya dengan manusia
- c. Manusia memiliki tugas untuk berkembang. Semua tugas perkembangan adalah tugas yang harus diselesaikan dengan proses belajar
- d. Setiap manusia tidak lahir jahat ataupun baik, tetapi netral. Kepribadian seseorang dikembangkan tergantung bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya
- e. Setiap manusia lahir dengan membawa kebutuhan bawaan, tetapi sebagian kebutuhan dipelajari dari interaksinya dengan lingkungan.

4. Fungsi dan Peran Konselor

Fungsi konselor *behavioral* yaitu sebagai pengarah, guru dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan menemukan

prosedur yang menangani permasalahan perilaku individu. Fungsi lain dari konseling *behavior* adalah peran terapis sebagai model bagi konseli. Salah satu proses fundamental yang memungkinkan konseli dapat mempelajari perilaku baru yaitu dengan imitasi dan percontohan sosial yang disajikan oleh terapis. Dalam proses ini, konselor juga berfungsi sebagai konsultan, penasihat, pemberi dukungan dan fasilitator. Selain itu juga konseli bisa memberi intruksi kepada orang-orang yang mendukung konseli di lingkungannya yang membantu dalam proses perubahan tersebut.

Konselor berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu dalam konseling *behavior*. Dalam proses konseling, konseli yang menentukan perilaku yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara untuk mengubahnya.⁴⁰

C. Teknik *Behavior Contract*

1. Pengertian *Behavior Contract*

Menurut Gantina Komalasari dkk, kontrak perilaku atau *behavior contract* adalah pembuatan kontrak yang mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konselor dan konseli.⁴¹ Menurut Bradley T. Erford *behavioral contract* (kontrak perilaku) atau *contingency contract* adalah kesepakatan tertulis antara konseli dan konselor atau orang

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Ibid.h. 176

yang terlibat dimana salah satu atau dua orang tersebut sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Kontrak perilaku atau *behavior contract* menetapkan seluruh detail perilaku target, termasuk dimana perilaku itu akan terjadi, bagaimana perilaku tersebut akan dilaksanakan dan kapan perilaku tersebut harus diselesaikan. Semua orang yang terlibat dalam kontrak perilaku harus menegosiasikan syarat-syaratnya sehingga kontrak dapat diterima oleh semua orang yang terlibat.⁴²

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *behavior contract* (Kontrak Perilaku) adalah perjanjian antara dua orang atau lebih atau antara konseli dan konselor yang dilakukan secara lisan maupun tertulis dengan kesepakatan bersama untuk mengubah perilaku konseli dengan memberikan penghargaan atau *reward* atas perubahan perilaku tersebut.

Komponen-komponen kontrak perilaku

1. Mengidentifikasi perilaku individu yang akan dimodifikasi
2. Mengintroduksi dan mendiskusikan ide kontrak perilaku
3. Mengembangkan kontrak dan menyodorkannya kepada semua pihak yang terlibat.
 - a. Nama konseli
 - b. Perilaku spesifik yang akan diubah oleh konseli
 - c. Bagaimana konselor akan tahu bahwa konseli berhasil

⁴² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Oleh Konselor (Edisi Kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).h. 405

- d. *Reinforcement* untuk hasil kinerja yang sukses
 - e. Konsekuensi wajar untuk ketidakpatuhan
 - f. Sebuah klausa bonus
 - g. Tindak lanjut serta tanda tangan kedua belah pihak atau yang bersangkutan.
4. Garis besar prosedur tindak lanjut
 5. Menginisiasi programnya
 6. Mencatat kemajuan dan mengevaluasi hasil-hasil
 7. Memodifikasi bila perlu.⁴³

2. Prinsip Dasar *Behavior Contract*

Kontrak perilaku atau *behavior contract* memiliki beberapa prinsip dasar, yaitu sebagai berikut :

- a. Kontrak disertai dengan penguatan, baik itu penguatan positif maupun *negative*
- b. *Reinforcement* diberikan dengan segera
- c. Kontrak harus dinegosiasikan antara kedua belah pihak dengan segera dan bebas serta disepakati bersama
- d. Kontrak harus *fair*
- e. Kontrak harus jelas (target, frekuensi dan lamanya)
- f. Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.⁴⁴

⁴³ *Ibid.*h. 408

⁴⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011).
.h. 172

3. Syarat-Syarat Dalam Memantapkan *Behavior Contract*

Dalam pembuatan kontrak perilaku, terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi, antara lain :

- a. Terdapat batasan cermat mengenai masalah yang dialami oleh konseli, situasi dimana masalah tersebut muncul, dan kesediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur.
- b. Perlu adanya rincian tugas dan sebutkan kriteria suksesnya pencapaian konseli serta tentukan *reinforcement*nya. Jika semua itu sudah dilakukan, kontrak akan dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup dekat dengan tugas dan kriteria yang diharapkan.⁴⁵

4. Tujuan Konseling *Behavior Contract*

Behavior contract atau kontrak perilaku memiliki beberapa tujuan, yaitu :

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar serta dapat memperoleh perilaku yang baru
- b. Mengeliminasi tingkah laku yang *maladaptive*
- c. Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- d. Tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan pilihan pribadi serta menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.⁴⁶

5. Manfaat konseling *Behavior Contract*

- a. Membentuk perilaku yang baru
- b. Mengeliminasi perilaku yang tidak diinginkan

⁴⁵ Lutfi Fauzan, "Kontrak Perilaku", 2009, tersedia pada <http://lutfifauzan.wordpress.com> (2009). (diakses pada 10 Februari 2020)

⁴⁶ *Ibid.* (diakses pada 10 Februari 2020)

- c. Meningkatkan perilaku yang diharapkan

6. Langkah-langkah Konseling *Behavior Contract*

Menurut Komalasari, ada beberapa langkah dalam konseling *behavioral contract* atau kontrak perilaku, yaitu antara lain :

- a. Menentukan tingkah laku yang akan diubah
- b. Menganalisis perilaku yang akan diubah
- c. Menetapkan penguatan yang akan diberikan setiap kali terjadi perubahan perilaku yang diinginkan muncul dan menetap.⁴⁷

Sedangkan menurut ratna langkah-langkah konseling *behavior contract* yaitu, :

- a. Pilih perilaku yang ingin dikehendaki
- b. Mendeskripsikan perilaku tersebut
- c. Memberikan *reinforcement* yang akan mendorong konseli untuk melakukan perilaku yang diinginkan.
- d. Tetapkan orang yang akan memberikan *reward* yang dapat membantu konselor menjaga berjalannya perilaku yang diinginkan.
- e. Tulis kontrak secara jelas dan sistematis sehingga konseli dan pihak yang terlibat dapat memahami isi dari kontrak tersebut
- f. Pengumpulan data
- g. Adanya cara dalam mengatasi jika data atau perilaku yang dikehendaki tidak muncul

⁴⁷ Nuriswan Pratama, "Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung".(Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, Lampung,2018), h. 26.

- h. Tulis kembali kontrak ketika tujuan tidak tercapai
- i. Memonitor perilaku secara *continue* dan membuat solusi
- j. Pilih perilaku lain yang memungkinkan konseli untuk melakukan atau menjalankannya.⁴⁸

7. Kelebihan dan kekurangan konseling *Behavior Contract*

Setiap teknik pasti memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaannya, dalam teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku memiliki kekurangan serta kelebihannya, antara lain :

a. Kelebihan

- 1) Sederhana dalam pelaksanaannya
- 2) Penerapannya dapat dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan tersebut dapat mengubah tingkah laku individu secara langsung
- 4) Melalui sikap dan perasaannya
- 5) Dapat dilaksanakan dalam perorangan maupun kelompok

b. Kekurangan

- 1) Membutuhkan waktu yang tidak sedikit, tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.
- 2) Jika konselor kurang dalam memberikan *reinforcement* yang baik, maka pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.⁴⁹

⁴⁸ Ana Malichah, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017” (Skripsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang 2016), h. 69

D. Perilaku Bermain *Online Game*

1. Pengertian Perilaku

Skinner berpendapat dalam jurnal Gerry F. Kapoh bahwa perilaku adalah respon atau reaksi individu terhadap *stimulus* yang diberikan. Teori Skinner disebut sebagai teori S-O-R (*stimulus-organism-respons*). Menurut Skinner ada 2 jenis respon dalam teori S-O-R, diantaranya yaitu :

- 1) *Respondent respons* : *respons* yang muncul dari stimulus tertentu dan menimbulkan *respons* yang tetap.
- 2) *Operant respons* : *respons* yang muncul dan berkembang lalu diikuti oleh stimulus yang lainnya.

Menurut Skinner dalam teori S-O-R perilaku manusia dapat dibedakan menjadi 2 kelompok, diantaranya yaitu;

- 1) Perilaku tertutup : yaitu perilaku yang tidak nampak atau tidak dapat diamati oleh orang lain. Contoh : perhatian, perasaan atau persepsi
- 2) Perilaku terbuka : yaitu perilaku yang terlihat dan dapat diamati oleh orang lain.⁵⁰

Azwar mendefinisikan perilaku sebagai reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun kompleks serta mempunyai sifat diferensial.

⁴⁹ Mujursejathi, "Teknik-Teknik Behavior Konseling", 2011, tersedia pada <http://id.shvoong.com/socialsciences/education/teknik-teknik-behavior-konseling> (2011). (diakses pada 11 Februari 2020)

⁵⁰ Gerry.F Kapoh, "Perilaku sosial individu pemain game online 'Perfect World' di Desa Sea Satu", *Holistik*, Vol. 8 No. 15 (2015), hal. 1-17,.

Artinya suatu stimulus yang sama belum tentu akan menimbulkan suatu reaksi yang sama dari individu, begitupun sebaliknya suatu reaksi yang sama juga belum tentu dari stimulus yang sama. Menurut Khalid *behavior* (perilaku) adalah suatu tindakan-tindakan atau perbuatan organisme yang dapat diamati atau dipelajari.

Ulfa dalam jurnalnya menyebutkan bahwa, perilaku adalah respon seseorang yang telah diberikan stimulus dari luar yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungannya sebagai reaksi untuk berpendapat, bersikap dan berfikir yang merupakan refleksi dari berbagai aspek baik fisik maupun non fisik.

Menurut Bimo bahwa perilaku manusia sebagian besar berupa perilaku yang dibentuk dan dipelajari. Berkaitan dengan hal tersebut maka salah satu persoalan ialah bagaimana cara membentuk suatu perilaku itu sesuai dengan yang diharapkan.

- 1) Cara membentuk perilaku dengan kebiasaan atau kondisioning yaitu membiasakan diri untuk berperilaku yang positif atau yang diharapkan, sehingga akan terbentuknya perilaku tersebut.
- 2) Perilaku juga dapat dibentuk melalui pengertian (*insight*) yaitu berdasarkan teori belajar kognitif, belajar disertai dengan pengertian.

- 3) Pembentukan perilaku dapat dilakukan menggunakan model yaitu didasarkan atas teori belajar social (*social learning theory*) atau *observational learning theory* yang dikemukakan oleh Bandura.⁵¹

Jadi, berdasarkan pengertian perilaku menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa membentuknya suatu perilaku disebabkan oleh rangsangan dari luar yaitu adanya interaksi antara individu dan lingkungannya. Perilaku dapat dibentuk dan dipelajari sesuai dengan stimulus yang diberikan maka itulah perilaku yang diharapkan. Perilaku juga dapat berubah-ubah dan adapula yang menetap.

Kebiasaan bermain *online game* adalah kegiatan bermain *game* yang dilakukan dengan cara berulang-ulang. Menurut Sayyid kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dengan waktu yang bersamaan dan tanpa ada hubungan akal, atau sesuatu yang sudah tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat.⁵² Individu yang memiliki kebiasaan bermain *online game* dengan durasi yang cukup lama cenderung sulit untuk dapat meninggalkan kebiasaan tersebut, bahkan jika mereka tidak melakukannya dalam satu hari terasa ada yang kurang dalam dirinya. Kebiasaan tersebut terjadi karena proses belajar yang dilakukan secara berulang ulang, membuat mereka penasaran sehingga menjadi suatu kebiasaan dalam kesehariannya. Lamanya durasi

⁵¹ Mimi Ulfa, "Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di Mabes Game Center", *FISIP*, Vol. 4 No. 1 (n.d.), hal. 1-13.

⁵² *Ibid*, h.15

bermain *online game* juga dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang muncul pada diri individu. Perilaku tersebut seringkali melewati norma sehingga dapat menimbulkan suatu konflik antara individu dan individu lainnya.

Indikator kebiasaan bermain *online game* menurut Taufik yaitu antara lain :

1. Tempat bermain game online

Tempat bermain game online adalah tempat dimana para pemain menghabiskan waktunya untuk bermain game online. Tempat ini biasanya di warnet (warung internet), rumah, kafe, dan lain-lain. Warnet merupakan tempatnya para *gamers* bermain *online game*, disana mereka dapat mengakses apa saja melalui koneksi internet dan buka selama 24 jam, oleh sebab itu para *gamers* sering bermain game online di warnet dengan tersambung koneksi *wifi*.

2. Waktu dalam bermain game online

Bermain game online menghabiskan banyak waktu, biasanya dalam sekali permainan para *gamers* tanpa disadari dapat menghabiskan waktunya 3-5 jam. Untuk para peserta didik biasanya hal tersebut dilakukan setelah pulang sekolah dan dihari libur.

3. Jenis game online

Jenis game online yang biasa dimainkan oleh para pelajar yaitu *mobile legend*, *free fire*, *PUBG*, *point blank* dan game online

lainnya yang melibatkan sebuah kelompok bermain dari berbagai *gamers* di berbagai penjuru dunia.

4. Kecenderungan mengerjakan tugas daripada bermain game

Peserta didik yang bermain game online dengan durasi waktu yang cukup lama tidak terlihat dalam kecenderungan mengerjakan tugas daripada bermain game, mereka lebih menghabiskan waktunya untuk bermain game online, dalam sehari mereka dapat menggunakan waktu bermain game 4-7 jam sehingga tidak ada waktu dan menyempatkan untuk belajar.

Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra menyebutkan dalam jurnalnya bahwa ada beberapa indikator yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game* diantaranya, yaitu :

1) Berbohong

Pelajar yang sudah candu bermain *online game* demi mendapatkan uang dari orangtua untuk membeli senjata atau skin yang ada di dalam permainan tersebut mereka rela berbohong kepada orangtua karena jika berbicara dengan terang tidak diperbolehkan.

2) Malas

Individu yang menghabiskan waktunya dengan bermain game mereka cenderung nyaman dengan aktifitasnya sehingga malas untuk melakukan aktifitas lainnya.

- 3) Tidak adanya waktu untuk belajar dan membantu orang tua karena sibuk memainkan game yang disukainya
- 4) Lupa waktu karena keasikan bermain game
- 5) Pola makan terganggu
- 6) Emosional pada peserta didik akan terganggu karena efek dari game⁵³
- 7) Respon lama Ketika dipanggil oleh orangtua
- 8) Berbicara dengan intonasi tinggi

Berdasarkan indikator diatas bahwa individu dengan durasi waktu yang lama dalam bermain *game* muncul beberapa perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain diantaranya yaitu, memiliki sifat malas, berbohong kepada siapapun dan sering terjadi kepada orangtua, tidak memiliki waktu belajar dan tidak konsentrasi saat belajar di kelas sehingga prestasi belajarnya rendah dan memiliki sifat yang agresif dan mudah marah ketika disuruh berhenti bermain sehingga dapat menimbulkan konflik diantaranya, serta terlalu asik dengan dunianya sendiri sehingga kurangnya berinteraksi dengan lingkungannya.

Hal tersebut semakin diperkuat dari penelitian sebelumnya yang berisi tentang “Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda” yang menyebutkan bahwa ada pengaruh terhadap perubahan perilaku agresif pada remaja di

⁵³ *Ibid.*

Samarinda. Perilaku tersebut termasuk salah satu perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif adalah perilaku yang tidak sesuai dengan situasi sosial dan tidak diterima oleh masyarakat atau bisa disebut sebagai perilaku menyimpang, apabila perilaku tersebut tidak diatasi dan dibiarkan ada didalam diri anak, dikhawatirkan akan menjadi suatu kebiasaan yang tertanam pada diri anak dan perilaku itu akan muncul hingga dewasa.⁵⁴ Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, perilaku bermain *online game* muncul akibat adanya *stimulus* (kebiasaan dari bermain *game*) sehingga menimbulkan *respons* yang muncul secara refleks yang sifatnya akan menetap atau secara berulang-ulang.

2. Pengertian Bermain

Menurut Johan Huizinga bermain dapat diartikan dengan tindakan atau keseharian yang dilakukan dengan sukarela, dimana kegittann tersebut dilakukan sesuai dengan aturan yang dibuat dengan sukarela, yang memiliki tujuan serta perasaan gembira dan tegang didalamnya.

Sedangkan dalam *Oxford English Dictionary* bermain dilakukan tidak hanya untuk mencapai kesenangan saja, melainkan terdapat sasaran yang ingin dicapai, misalnya seperti uang, hadiah, penghargaan atau prestasi yang akan menjadi kebanggan bagi pemainnya.⁵⁵

Jadi bermain adalah suatu kegiatan untuk menyenangkan diri dan membuat diri sendiri puas akan melakukannya, dengan kita bermain

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ Fathan Nurcahyo, "Teori Bermain", n.d.

permainan yang sesuai dengan keinginan kita atau hobi kita maka kegiatan itu akan sangat menyenangkan.

3. Pengertian *Online game*

Menurut Scott and Porter *online game* adalah permainan digital dengan menggunakan koneksi *internet* untuk dimainkan dan biasanya melalui perangkat *game portable*, konsol permainan atau *computer* pribadi. *Online game* juga sering disebut dengan *multiplayer online game* karena dalam permainannya banyak melibatkan banyak orang yang dapat saling berinteraksi satu sama lain dengan waktu yang bersamaan.⁵⁶ Sedangkan menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams menjelaskan bahwa *online game* lebih tepat disebut sebagai teknologi dibandingkan sebuah jenis permainan. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa *game online* bukan hanya sekedar permainan atau hiburan saja melainkan sebagai kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain.⁵⁷ Jadi dapat disimpulkan *online game* adalah permainan yang membutuhkan akses jaringan *internet* untuk dimainkan yang dapat dimainkan melalui *smartphone*, *play station*, *computer*, PSP, laptop, dan Tab. Permainan tersebut dapat terhubung oleh pemain lainnya sehingga dalam satu permainan dan waktu yang sama pemain satu

⁵⁶ Nety Afriana Dewi, "Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online di Rumah Dengan Sikap Disiplin Siswa di Sekolah (SD Kecamatan Rajabasa)" Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2018, h. 11.

⁵⁷ Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta", Vol. 3 No. 1 (2017), hal. 98.

dengan pemain lainnya dapat berinteraksi dan bermain bersama meskipun dengan jarak jauh.

a. Ciri-ciri *Online game*

Adapun ciri-ciri *online game* menurut Hasan adalah sebagai berikut :

- 1) Permainan yang bisa dimainkan dengan menggunakan sambungan internet
- 2) Adanya sifat timbal balik dalam permainan *online game*
- 3) Permainan berkembang, tidak statis melainkan dinamis
- 4) Pemain menentukan aturan-aturan permainan
- 5) Permainannya bersifat tegang dan bergairah.⁵⁸

b. Jenis-jenis *Online game*

- 1) *Cross Platform Online*, merupakan *game* yang dimainkan secara online menggunakan *hardware* yang berbeda, misalnya GTA V yang dapat dimainkan secara online dari *smartphone*, *gadget*, PC, konsol PS4 maupun Xbox 360 (PS4 dan Xbox 360 merupakan *hardware console game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*). Contohnya *Grand Theft Auto V* (GTA V).
- 2) *First Person Shooter* (FPS) yaitu dalam *game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *game* nya. Sehingga seolah-

⁵⁸ Nety Afriana Dewi , “Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online di Rumah Dengan Sikap Disiplin Siswa di Sekolah (SD Kecamatan Rajabasa)” Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2018, h. 12.

olah *player* sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan dalam *game* ini mengambil setting peperangan dengan menggunakan senjata-senjata militer. Contohnya adalah *Free Fire*, *PUBG*, *Sniper Fury* dll.

3) *Real Time Strategy*, merupakan *game* yang menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya *player* memainkan tidak hanya dengan satu karakter saja melainkan menggunakan banyak karakter. Contohnya yaitu *game Defense of The Ancient (DOTA)*

4) *Game 2 Dimensi*, *game* jenis ini termasuk ringan karena tidak membebani system. Tetapi, *game* dengan kualitas gambar 2D tidak enak dilihat dibandingkan dengan *game* kualitas gambar 3D, sehingga rata-rata *game* online sekarang mengadopsi teknologi 2,5D yaitu dimana karakter yang dimainkannya masih berupa 2D akan tetapi lingkungannya sudah mengadopsi 3D. Contohnya yaitu *Pac-man*, *Mario Bros*, *Space Invader*.

5) *Game 3 Dimensi*, dalam *game* ini memiliki grafis yang baik dalam penggambaran secara realita, *game* ini kebanyakan menggunakan kamera 360 derajat sehingga pengguna dapat melihat secara keseluruhan dunia *games* tersebut. Akan tetapi *game* 3D ini meminta spesifikasi *computer* atau gadget yang lumayan tinggi agar tampilan 3D *game* tersebut dapat tampil

secara sempurna. Contohnya yaitu *Reaper, Soul Craft, Line Age II*.⁵⁹

- 6) Browser Game, yaitu game yang dimainkan lewat browser
- 7) Massive multiplayer *online game*, yaitu dimana player bermain dalam dunia skalanya besar. Contohnya *PUBG, Mobile Legend, Free Fire, Hago*⁶⁰

4. Dampak Positif dan *Negative* Bermain *Online game*

Bermain *online game* memiliki dampak positif maupun *negative*, adapun dampak *negative* dalam bermain *online game* yaitu :

- a. Bolos Sekolah, sering kali ditemukannya peserta didik yang membolos sekolah hanya untuk pergi ke warnet dengan bermain game. Mereka juga cenderung menepatkan *online game* sesuatu yang berperan penting dalam kepuasan hidup mereka sehingga dalam bidang akademik mereka merasa sudah tidak bergairah lagi karena sudah memiliki keterikatan untuk selalu bermain *online game*.
- b. *Financial*, peserta didik rela mengeluarkan uang jajan mereka demi bisa bermain *game*, uang tersebut digunakan untuk pergi ke warnet, membeli voucher game, dan membeli kuota untuk bermain game. Terkadang mereka membohongi orang tuanya meminta

⁵⁹ Agung Salim, "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar" Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar 2016, h. 13.

⁶⁰ Nety Afriana Dewi, "Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online di Rumah Dengan Sikap Disiplin Siswa di Sekolah (SD Kecamatan Rajabasa)" Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2018, h. 12.

uang dengan alasan yang lain padahal untuk keperluan *game* mereka, dengan kata lain mereka rela mengeluarkan uang jajannya bahkan hingga membohongi orang tua demi kepuasan mereka agar dapat selalu bermain *online game*.

c. Masalah Kesehatan, seseorang yang kecanduan bermain *online game* terkadang mereka tidak ingat waktu dalam bermain, sehingga lupa akan kesehatan mereka. Biasanya dampak itu tidak disadari oleh mereka yang mengalaminya, mereka berfikir hanya sakit biasa yang sering terjadi pada dirinya, sehingga tidak menyadari bahwa penyakit tersebut akibat dari sering begadang, lupa makan bahkan tidak memperhatikan lingkungan sekitarnya.

d. Terhambat Dalam Bidang Akademik, peserta didik yang kebiasaan bermain *online game* terhambat dalam akademiknya, seperti membolos sekolah, lupa mengerjakan PR, tidak konsentrasi saat belajar di rumah maupun di sekolah sehingga membuat mereka turun dalam prestasi belajarnya. Namun hal itu sering sekali dihiraukan oleh peserta didik, mereka tidak memperdulikan berapa hasil yang didapat saat belajar. Oleh sebab itu peran orang tua sangat aktif untuk mengawasi anak baik dalam bidang belajar, sosial maupun pribadinya.

Selain bermain *online game* dapat mengakibatkan dampak negatif, namun dengan bermain *online game* juga memiliki dampak positif, antara lain :

- a. Dapat menghilangkan stress, dengan adanya tugas menumpuk dari sekolah, aktifitas sekolah yang full day, para peserta didik dapat meluangkan waktunya sebentar untuk menghilangkan stress nya karena kegiatan keseharia yang melelahkan dengan bermain *online game*.
- b. kebiasaan mengoprasionalkan *computer* di warnet menyebabkan peserta didik mengetahui teknik-teknik dasar dan ilmu *computer*, hal itu dapat membuat peserta didik menonjol dalam nilai *computer* di sekolahnya. Kebiasaan memegang *keyboard* juga meningkatkan kecepatan peserta didik dalam mengetik.
- c. Banyak sekali *online game* yang dapat bermain dengan teman-teman dengan jarak jauh, disitu juga mereka mendapatkan teman baru dan dapat berinteraksi melalui via suara. Meskipun proses sosialisasi peserta didik hanya sebatas teman atau orang yang memiliki hobby yang sama namun hal ini merupakan dampak positif terhadap peserta didik yang masih remaja dalam mengembangkan kematangan pola pikirnya dalam membangun proses sosialisasi.⁶¹

E. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain :

1. Penelitian Meyza (2017) Rahmawati Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan

⁶¹ Rahmad Nico Suryanto, "Dampak positif dan negatif permainan game online dikalangan pelajar", *FISIP*, Vol. 2 No. 2 (2015), hal. 1–15.

judul penelitian “ Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ke efektifan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dan memberikan informasi dampak negatif dengan menggunakan pendekatan dan teknik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 81 peserta didik, yang terdiri dari 41 kelas eksperimen dan 40 kelas control dengan rentan tingkat penggunaan tinggi, rendah, sedang sangat rendah. Hasil penelitian ini dengan perhitungan rata-rata skor menunjukkan bahwa adanya penurunan penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung.⁶²

2. Penelitian Yulia Miftahul Jannah (2019) program studi bimbingan dan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 SMP Di Desa Tugusumberejo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis

⁶² Meyza Rahmawati, “ Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017

penelitian studi kasus dengan menggunakan Teknik kontrak perilaku untuk mengurangi siswa yang kecanduan game online. Dalam penelitian ini proses Teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan game online memiliki beberapa tahap yaitu, yang pertama membuat dapur pribadi dengan konseli, rasional kontrak perilaku, membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan mengenai kontrak perilaku, memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, menentukan data awal dan kriteria tingkah laku yang diubah, menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan dan memberikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan perilaku individu yang sebelumnya berperilaku *maladaptive* menjadi adaptif akibat kecanduan game online dengan menggunakan Teknik kontrak perilaku.⁶³

3. Penelitian Didik Gunawan dengan judul “Penerapan Konseling *Behavioral* Teknik *Modelling* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun”. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah single subjek dengan menggunakan desain A-B. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling *behavior* dengan menggunakan Teknik modeling dapat

⁶³ Yulia Miftahul Jannah, “Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 SMP di Desa Tugusumberejo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel tahun 2019

diterapkan untuk mengatasi kecanduan game online pada anak usia 10 tahun dengan durasi bermain 4 sampai 6 jam dalam sehari.

4. Persamaan dari ketiga penelitian diatas yaitu sama-sama membahas mengenai menurunkan kecanduan game online. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada metode penelitiannya, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode single subjek research (SSR) untuk mengurangi kebiasaan bermain *online game* pada salah satu peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Perbedaan yang lainnya dapat dilihat dari lokasi, waktu dan bidang kajiannya, jika penelitian sebelumnya meneliti di SMP Desa Tugusumberejo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang dan SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dan pada anak usia 10 tahun sedangkan peneliti meneliti di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Selain itu penelitian sebelumnya membahas tentang Konseling Islam untuk Mengurangi Kecanduan Game Online dan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan, maka dalam penelitian ini peneliti terfokus pada satu subjek yang ingin peneliti terapi dengan konseling individu untuk mengurangi kebiasaan bermain *online game* di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

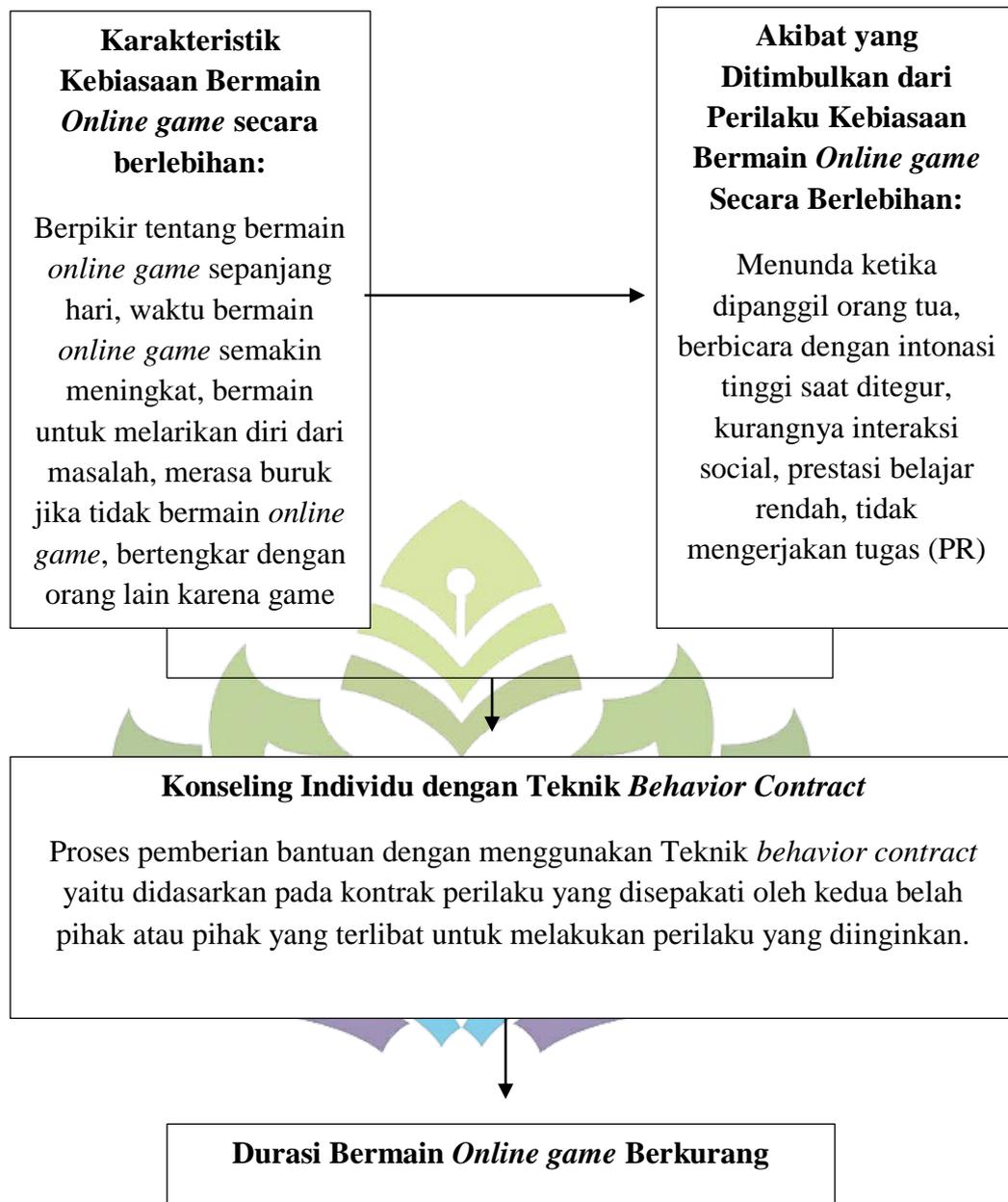
F. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang telah disusun dari beberapa teori yang telah dideskripsikan.⁶⁴ Jadi kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah konseling individu dengan Teknik *behavior contract* dalam menangani salah satu peserta didik yang memiliki kebiasaan bermain *online game* secara berlebihan.

Setelah subjek atau peserta didik telah mendapatkan terapi diharapkan subjek dapat memiliki kesadaran diri akan betapa pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik sehingga kegiatan bermain *online game* dapat dikurangi dan digantikan dengan kegiatan yang lainnya misalnya seperti mengerjakan tugas atau PR. Dengan adanya pemberian layanan untuk mengurangi kebiasaan bermain *online game* secara berlebihan diharapkan peserta didik dapat mengurangi waktu bermain *online gamenya* dan lebih mementingkan kesehatan baik fisik maupun psikis serta memperhatikan prestasi belajarnya.

Berikut dapat digambarkan kerangka berfikir dalam penelitian ini :

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2018).h. 92



Gambar 1.
Kerangka Berfikir

DAFTAR PUSTAKA

Abu Bakar Baraja. *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling*. Jakarta: Studio Proses, 2004.

Adiningtyas, Sri Wahyuni. “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online”. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*. Vol. 4 no. 1 (2017), hal. 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>.

Agung Salim, “Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar” Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar 2016.

Ana Malichah, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017” (Skripsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang 2016).

Bradley T. Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Oleh Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Creswell, John W. *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches University of Nebraska-Lincoln*. Vol. 71 2014. <https://doi.org/10.1063/1.1150549>.

Davis, Heather S. et al. “Behavior Contracts”. In *Handbook of Behavioral Interventions in Schools*. 2019. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843229.003.0020>.

Desi Sentana, Gek Diah et al. “The Impact Of *Online game* On The Children’s

Character Change”. *Jurnal Penjaminan Mutu*. Vol. 5 no. 2 (2019).
<https://doi.org/10.25078/jpm.v5i2.1088>.

Department Agama RI, al-quran dan *terjemahannya* (CP Toha Putra: Semarang)
1993

Gantina Komalasari. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.

Gunawan, Didik. “Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun”. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol. 5 no. 2 (Desember 2018), hal. 105. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3307>.

Husni, Muhammad. “Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme”. *Al-Ibrah*. Vol. 2 no. 2 (2017), hal. 64.

Ilmu, Jurusan et al. “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online dan Pengawasan Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Anak Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata 1 Penyusun Nama : Ananda Erfan Musthafa NIM”. 2015 1–13.

Jefferson, Thomas, dan Street Nw. “Behavior Contracts”., no. February (2015).

JP Caplin. *Kamus Lengkap Psikologi (Terj. Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo, 2002.

Kapoh, Gerry.F. “Perilaku sosial individu pemain game online ‘Perfect World’ di Desa Sea Satu”. *Holistik*. Vol. 8 no. 15 (2015), hal. 1–17.

Kurniawan, Drajat Edy. “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI yogyakarta”. Vol. 3 no. 1 (2017), hal. 98.

Lutfi Fauzan. “Kontrak Perilaku”. 2009. tersedia pada <http://lutfifauzan.wordpress.com> (2009).

Lutfiwati, S. “Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi”. *Journal of Sychology*. Vol. 1 no. 1 (2018), hal. 1–16.

Masya, Hardiyansyah, dan Dian Adi Candra. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016 Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra”. Vol. 03 no. 2 (2016), hal. 103–18.

Meyza Rahmawati, “Efektivitas Pedekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017

Müezzin, Emre. “An investigation of high school students’ *online game* addiction with respect to gender”. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. Vol. 2015 (2015).

Mujursejathi. “Teknik-Teknik Behavior Konseling”. 2011. tersedia pada <http://id.shvoong.com/socialsciences/education/teknik-teknik-behavior-konseling> (2011).

Nety Afriana Dewi , “Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online di Rumah Dengan Sikap Disiplin Siswa di Sekolah (SD Kecamatan Rajabasa)” Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2018

Nila Kusumawati Desak dan Dewa Ketut Sukardi. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Novrialdy, Eryzal, dan Rozi Atyarizal. “*Online game addiction in adolescent: What should school counselor do?*”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 7 no. 3 (2019). <https://doi.org/10.29210/132700>.

Nurchahyo, Fathan. “Teori Bermain”. n.d.

Nuriswan Pratama. S, “Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung”.(Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, Lampung,2018).

Pajar, Jurnal et al. “Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di Smp N 3 Teluk Kuantan Edrizal”. Vol. 2 no. November (2018), hal. 1001–8.

Park, Jeong Ha et al. “Correlations among social anxiety, self-esteem, impulsivity, and game genre in patients with problematic *online game* playing”. *Psychiatry Investigation*. Vol. 13 no. 3 (2016). <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.3.297>.

Prastyo, Yudi. “Pembagian Tingkat Kecanduan Game Online Menggunakan K-Means Clustering Serta Korelasinya Terhadap Prestasi Akademik”. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*. Vol. 2 no. 2 (2017), hal. 138–48. <https://doi.org/10.21831/elinvo.v2i2.17307>.

Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Adi Mahasatya, 2004.

----- . *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

Purnama, Andre Septian et al. "Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students". *International Journal for Educational and Vocational Studies*. Vol. 1 no. 7 (2019), hal. 760–64. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i7.1771>.

Purwanti, Anggit Pirantika dan Rosalia Susila. "Adiksi Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar". *PGSD Indonesia*. Vol. 3 no. 3 (2017).

Sofyan Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2017.

----- . *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Jakarta: Alfabeta, 2011.

Studi, Program et al. "Artikel Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas XI TKJ 2 SMK Islam 1 Durenan Trenggalek Tahun Ajaran 2017 / 2018". Vol. 02 no. 01 (2018).

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sunanto, Juang et al. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal CRICED University of Tsukuba*. 2005. <https://doi.org/10.5607/en.2016.25.1.33>.

Suryanto, Rahmad Nico. "Dampak positif dan negatif permainan game online dikalangan pelajar". *FISIP*. Vol. 2 no. 2 (2015), hal. 1–15.

Syahputra, Teuku Romy. "Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja (Studi pada Mahasiswa Pemain Game Online di Fakultas MIPA Program Studi Informatika Universitas Syiah Kuala Banda Aceh)". *Artikel Penelitian Skripsi*. Vol. 3 no. 1 (2017).

Syahrhan, Ridwan. "Ketergantungan *Online game* Dan Penanganannya". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan*

dan Bimbingan Konseling. Vol. 1 no. 1 (2015).
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah*. Jakarta: Raja Pers, 2013.

Ulfa, Mimi. “Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di Mabes Game Center”. *FISIP*. Vol. 4 no. 1 (n.d.), hal. 1–13.

Wowiling, Ferdinand. “Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja di Manado”. n.d.

Yulia Miftahul Jannah, “Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 SMP di Desa Tugusumberejo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel tahun 2019

