

**MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* MELALUI KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

YUDA WIJAYA

NPM. 1811080278



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

LAMPUNG

1443 H /2022 M

**MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* MELALUI KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

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

Oleh

YUDA WIJAYA

NPM . 1811080278



Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/ 2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang mereduksi kecanduan *game online* melalui konseling individu dengan teknik kontrak perilaku pada peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Kecanduan *Game Online* adalah proses keadaan dimana ketergantungan individu dalam bermain *game online*, baik dari segi jumlah waktu dan intensitas bermain yang berdampak buruk pada kehidupan individu. *World Health Organization* mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases*. Kecanduan *Game Online* adalah proses keadaan dimana ketergantungan individu dalam bermain *game online*, baik dari segi jumlah waktu dan intensitas bermain yang berdampak buruk pada kehidupan individu yang jika tidak segera diselesaikan atau dicarikan solusinya dapat menimbulkan dampak yang lebih parah.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*Field research*), dimana peneliti mendeskripsikan fenomena apa saja yang ditemui di lapangan. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan juga berupa dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini ialah guru BK yang ada di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, dan subjek penelitian ini adalah guru BK. Teknik pengambilan subjek dengan menggunakan purposive sampling, ketentuan subjek ini ditentukan oleh pihak sekolah berdasarkan peraturan guru BK, kemudian tempat penelitian ini adalah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mereduksi kecanduan *game online* melalui konseling individu dengan teknik kontrak perilaku pada peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ialah dengan melakukan kolaborasi dengan orang tua peserta didik yang terindikasi dengan mencari informasi terlebih dahulu perilaku peserta didik dirumah. Kemudian guru BK juga melakukan pemantauan di sekolah baik melalui pengamatan tingkah laku secara langsung maupun melalui absensi, nilai tugas, dan yang terakhir guru BK melakukan adanya konseling individu dengan teknik kontrak perilaku, melalui konseling tersebut guru BK mampu mereduksi kecanduan bermain *game online* pada peserta didik.

Kata kunci: Kecanduan *Game Online*, Konseling Individu, Kontrak Prilaku

ABSTRACT

This study describes how to reduce online game addiction through individual counseling with behavioral contracting techniques for students at SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Online Game Addiction is a state process where the dependence of individuals in playing online games, both in terms of the amount of time and intensity of playing, has a negative impact on the lives of individuals. The World Health Organization defines online game addiction as a mental disorder that is included in the International Classification of Diseases. Online Game Addiction is a state process in which an individual's dependence on playing online games, both in terms of the amount of time and intensity of play, has a negative impact on the lives of individuals which, if not resolved immediately or a solution is found, can have a more severe impact.

This study uses a qualitative research type, with the type of research being field research, where the researcher describes what phenomena are encountered in the field. The procedures for data collection using observation, interviews and also in the form of documentation. The population in this study were BK teachers at SMP Negeri 19 Bandar Lampung, and the subject of this research were BK teachers. The technique of taking the subject is using purposive sampling, the provisions of this subject are determined by the school based on the BK teacher regulations, then the place of this research was at SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Based on the results of the study, it showed that reducing online game addiction through individual counseling with behavioral contract techniques for students at SMP Negeri 19 Bandar Lampung was to collaborate with the parents of students who are indicated by seeking information first on the behavior of students at home. Then the BK teacher also conducts monitoring at school either through direct behavioral observations or through attendance, assignment scores, and finally the BK teacher conducts individual counseling with behavioral contract techniques, through counseling BK teachers are able to reduce addiction to playing online games in student..

Keywords: Online Game Addiction, Individual Counseling, Behavioral Contracts

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuda Wijaya
NPM : 1811080278
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung* adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri. Bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk atau disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.



Bandar Lampung, 3 Juli 2022
Penulis,

Yuda Wijaya
NPM 1811080278



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul : Kecanduan Game Online Melalui Konseling Individu
Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik Di
SMP Negeri 19 Bandar Lampung
Nama : Yuda Wijaya
NPM : 1811080278
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I
NIP. 196104011981031003


Dr. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 1979070112009011014



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Kecanduan Game Online Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung**. Disusun oleh: **Yuda Wijaya NPM. 1811080278**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Kamis, 8 September 2022 Pukul 10.00 s.d 12.00 WIB**.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I 

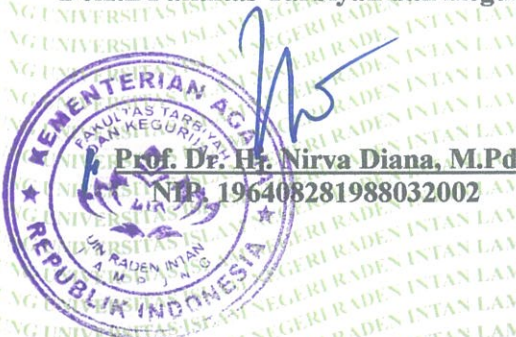
Sekretaris : Deti Elice, M. Pd 

Penguji Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd 

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

Penguji II : Dr. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D 

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



MOTTO

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

"Dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalam keduanya, yaitu nikmat sehat dan waktu luang."

(HR. Bukhari, Tirmidzi dan Ibnu Majah).¹



¹ HR. Bukhari, Tirmidzi dan Ibnu Majah

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillahirobbil‘alamin, dengan do‘a, usaha, dan kesungguhan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan selalu mengucapkan syukur kepada Allah SWT penulis juga ingin mengucapkan terimakasih serta persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang begitu luar biasa:

1. Ayahanda Lasiban dan Ibunda Eru Sukapsi tercinta yang telah memfasilitasi dan mendukung segenap proses menempuh pendidikan diperguruan tinggi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kepada kakak ku Maulan Rumaniji dan adiku M. Rajab Eza Senjaya terimakasih karena telah memberikan doa serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

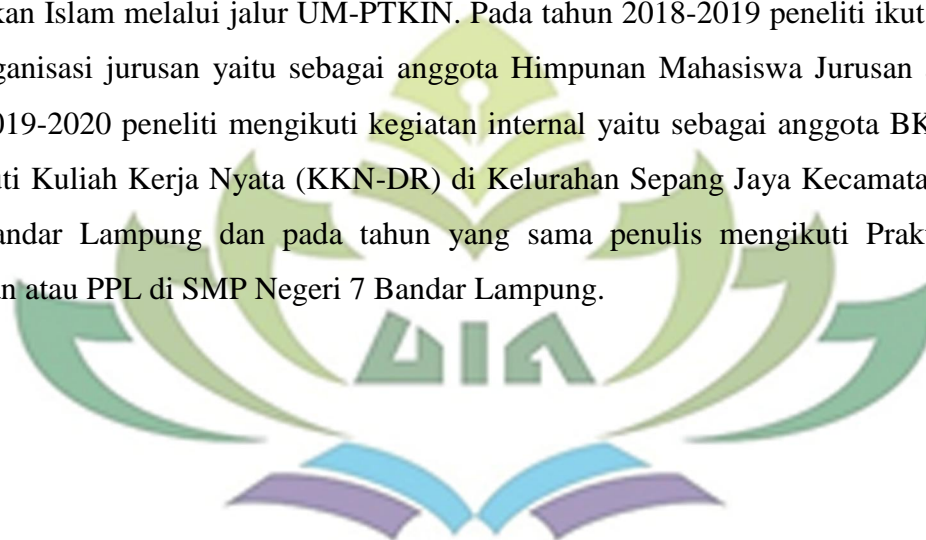


RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Yuda Wijaya lahir pada 27 April 1999 di Kota Bandar Lampung yang merupakan anak kedua yang terlahir dari pasangan Bapak Lasiban dan Ibu Eru Sukapsi.

Pendidikan formal yang ditempuh antara lain pendidikan di SD Negeri 1 Sepang Jaya dari tahun 2005 sampai 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan SMP di SMP Negeri 19 Bandar Lampung dari tahun 2011 dan lulus pada 2014. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Mei Bandar Lampung dari tahun 2014 dan lulus tahun 2017.

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN. Pada tahun 2018-2019 peneliti ikut serta bergabung pada organisasi jurusan yaitu sebagai anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan atau HMJ. Pada tahun 2019-2020 peneliti mengikuti kegiatan internal yaitu sebagai anggota BK Voice. Peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR) di Kelurahan Sepang Jaya Kecamatan Labuhan Ratu Kota Bandar Lampung dan pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan atau PPL di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kesehatan, pengetahuan, dan petunjuk tanpa kurang suatu apapun sehingga skripsi yang berjudul “Mereduksi Kecanduan *Game Online* Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung” dapat terselesaikan. Solawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kita menjadi salah satu umat yang senantiasa mengikuti jejaknya

Penulisan Skripsi ini harus terpenuhi sebagaimana mestinya karena dijadikan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi pada Srata Satu (SI) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam penulisan ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam segi penulisan maupun ilmu pengetahuan, oleh karena itu tak lupa ucapan terimakasih secara rinci disampaikan kepada:

1. Prof. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D sebagai Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Indah Fajriani, M.Psi sebagai Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang senantiasa memberikan arahan, informasi dan sabar dalam melakukan pelayanan akademik.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I sebagai Pembimbing 1 yang senantiasa sabar dalam membimbing dan memberi arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Andi Thahir, M.A., Ed.D sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan ditengah kesibukannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen, pimpinan serta karyawan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, informasi dan pelayanan yang terbaik kepada penulis.
8. Bapak/ibu guru di SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah bersedia memberikan informasi dalam proses penelitian dan pelayanan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi
9. Teman-teman seangkatan, yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi serta memberikan informasi mengenai perkuliahan sehingga skripsi dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu pengetahuan maka sekiranya para pembaca dapat memberikan saran guna melengkapi hasil penelitian ini . Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan dalam pendidikan.

Bandar Lampung, 3 Juli 2022
Penulis,

Yuda Wijaya
1811080278



DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Subfokus	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	9
H. Metode Penelitian.....	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual	16
1. Perbedaan Bimbingan dan Konseling	16
2. Pengertian Konseling Individual	17
3. Azas Layanan Konseling	18
4. Tujuan Konseling Individual	18
5. Fungsi Konseling Individual	19
6. Manfaat Konseling Individual.....	19
7. Tahap Perencanaan Konseling Individu.....	21
8. Proses Layanan Konseling Individual.....	22
B. Teknik Kontrak Prilaku	24
1. Pengertian Kontrak Prilaku	24
2. Prinsip Dasar Teknik Kontrak Prilaku	25
3. Tujuan Teknik Kontrak Prilaku	26
4. Tahap-Tahap Teknik Kontrak Prilaku	26
5. Kelebihan dan Kelemahan	27
C. Kecanduan <i>Game Online</i>	28
1. Pengertian Kecanduan	28
2. Pengertian <i>Game Online</i>	29
3. Tipe-Tipe <i>Game Online</i>	29

4. Dampak Positif dan Negatif <i>Game Online</i>	30
5. Indikator Kecanduan <i>Game Online</i>	31
6. Upaya Pencegahan Kecanduan <i>Game Online</i>	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	35
1. Profil Sekolah	35
2. Visi dan Misi Sekolah.....	37
3. Struktur Organisasi Sekolah	38
4. Letak Geografis Dan Demografis	38
B. Deskripsi Data Penelitian	39

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian	42
B. Temuan Peneliti.....	47

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	50
B. Rekomendasi	51

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Data Kecanduan Game Online	3
2 Indikator Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	32
3.1 Sarana Prasarana	35
3.2 Periode Jabatan kepala Sekolah	36
3.3 PTK dan PD	37
3.4 Struktur Organisasi.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Pra-Penelitian.....	58
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Pra Penelitian Kepada Guru BK	59
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 4 Kisi-Kisi Wawancara.....	64
Lampiran 5 Rancangan Praktik Konseling Individual (Rpl).....	71
Lampiran 6 Daftar Hadir Siswa Smp Negeri 19 Bandar Lampung Kelas VIII G	75
Lampiran 7 Dokumentasi Proses Konseling Individu Guru Bk Dan Peserta Didik	76
Lampiran 8 Kartu Konsul	78
Lampiran 9 Hasil Turnitin	81



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis perlu menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang diangkat adalah **MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**. Adapun urain pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini, sebagai berikut :

1. **Kecanduan *Game Online***

Menurut Cooper kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada hal yang disenangi pada kesempatan yang ada. Menurut Young bahwa game online adalah permainan yang dimainkan secara online via internet. Kecanduan Game Online adalah proses keadaan dimana ketergantungan individu dalam bermain game online, baik dari segi jumlah waktu dan intensitas bermain yang berdampak buruk pada kehidupan individu.² World Health Organization mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11).³ Kecanduan video game sebagai kecanduan seperti masalah perilaku yang menyajikan sebagai: hilangnya kontrol, peningkatan konflik, keasyikan dengan game, pemanfaatan permainan untuk tujuan mengatasi suasana-hati modifikasi, dan gejala penarikan jika gamer dipaksa untuk berhenti.

2. **Konseling Individu**

Pendapat Sofyan Willis konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinnya. Konseling Individu adalah suatu proses layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli

² Jurnal Pelayanan et al., "Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat," *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2019): 155–61.

³ Nadia Sourial et al., "Daring to Draw Causal Claims from Non-Randomized Studies of Primary Care Interventions," *Family Practice* 35, no. 5 (2018): 639–43, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz005>.

mendapatkan layanan langsung secara tatap muka (perorangan) dengan guru atau konselor dalam pengentasan masalah pribadi yang dialami konseli.⁴ Konseling individu yaitu layanan yang diberikan kepada konseli melalui hubungan secara pribadi dengan proses wawancara guna untuk teratasinya masalah klien dan menjadikan klien mandiri dalam mengatasi masalahnya.⁵ Konseling Individu adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh orang yang ahli (guru pembimbing atau konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.⁶

3. Kontrak Prilaku

Downing mengungkapkan bahwa kontrak perilaku atau behavior contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Teknik Kontrak Perilaku adalah suatu teknik yang dilakukan atas dasar persetujuan dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada seseorang dan dapat digunakan untuk mengerjakan, mengurangi serta meningkatkan perilaku yang diharapkan.⁷ Lutfi Fauzan mengemukakan bahwa kontrak perilaku (behavior contract) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Latipun mengemukakan kontrak perilaku (behavior contract) adalah: persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.⁸

4. Peserta Didik

Peserta Didik adalah anak yang belum memiliki kedewasaan dan memerlukan orang lain untuk mendidiknya sehingga menjadi individu yang dewasa, memiliki jiwa spiritual, aktifitas dan kreatifitas sendiri.⁹ Peserta didik merupakan orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar (fitrah) yang perlu dikembangkan. Peserta didik adalah makhluk individu yang mempunyai kepribadian dengan ciri-ciri yang khas yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia

⁴ Yolanda Puspita Dewi and Heru Mugiarto, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020): 29, <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>.

⁵ Madrasah Ibtidaiyah Al, "(Journal Research and Education Studies)" 1, no. 1 (2021): 32–37.

⁶ Zainal Abidin, "Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Siswa" 14, no. 1 (2009): 1–12.

⁷ Rays Tri Prasetya, "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Porong," *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 1 (2021): 8–16, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3335>.

⁸ Irna Sriwahyuni et al., "Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision," *Jassi Anaku* 19, no. 1 (2018): 49–54.

⁹ M Ramli, "HAKIKAT PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK M. Ramli," *Tarbiyah Islamiyah* 5, no. 1 (2015): 61–85, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>.

pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. peserta didik adalah individu yang memiliki potensi untuk berkembang, dan mereka berusaha mengembangkan potensinya itu melalui proses pendidikan pada jalur dan jenis pendidikan tertentu.¹⁰

5. SMP Negeri 19 Bandar Lampung

SMP Negeri 19 Bandar Lampung adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Jalan Turi Raya No.1 Kelurahan Labuhan dalam Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung dengan memberikan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku.

B. Latar Belakang

Pada era modern seperti saat ini perkembangan teknologi informasi dan komunikasi melaju begitu cepat, merambah kesemua sektor kehidupan. Teknologi yang menjadi kebutuhan dasar manusia didukung dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang pesat. Perkembangan teknologi secara drastis dan terus berevolusi hingga sekarang dan semakin mendunia. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya inovasi dan penemuan yang sederhana hingga rumit. Perkembangan teknologi informasi terutama perkembangan teknologi informasi dalam bidang komunikasi sedikitnya ada dua teknologi informasi yang berkembang pesat, pertama telepon selular atau handphone dan kedua adalah komputer berjaringan internet yaitu komputer yang dapat digunakan untuk menghubungkan seseorang dengan yang lain tanpa ada batasan jarak dan waktu.

Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini diminati oleh banyak orang. Karena dengan internet mereka bisa mengakses segala informasi di penjuru dunia. Perkembangan internet saat ini bukan lagi digunakan untuk browsing, chatting dan email ternyata sekarang sering digunakan oleh siapapun termasuk peserta didik untuk bermain game yang lebih dikenal dengan game online (GO). Game online sendiri adalah suatu permainan yang dapat dimainkan menggunakan jaringan internet yang dapat diakses melalui handphone dan juga computer. Banyak peserta didik yang senang bermain game, baik itu game online maupun game offline..

¹⁰ Ibid.

Namun karena keberadaannya yang sangat populer ini jugalah yang menimbulkan beberapa dampak bagi para pemakainya. Game pun mulai dianggap sebagai sesuatu yang addict atau kecanduan. Para pengguna mampu duduk berlama-lama demi game dan bertahan disana tanpa menginginkan suatu gangguan yang mampu memecah konsentrasinya dalam bermain game online tersebut.

Hal ini juga di alami oleh peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung berdasarkan wawancara dengan guru BK yaitu ibu Elsa Yolanda S.Pd pada tanggal 8 September 2021 di Ruang BK SMP Negeri 19 Bandar Lampung sebagai berikut:

“...terdapat beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan dalam kegiatan belajar mengajar dimana mereka telat masuk kelas meet dalam proses pembelajaran daring, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Setelah ibu panggil wali murid tersebut untuk mencari informasi terkait peserta didik tersebut, didapat bahwa peserta didik tidak dapat mengikuti proses pembelajaran bagaimana mestinya dikarenakan intens dalam bermain game online dirumah hingga larut malam. Pernyataan dari wali murid tersebutlah yang dapat saya ambil yaitu peserta didik tersebut kecanduan akan game online.

Kemudian dalam hasil catatan lapangan yang diperoleh dengan wawancara lanjutan yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling Elsa Yolanda, S.Pd pada tanggal 15 September 2021 dimana terdapat permasalahan yang dialami para peserta didik dalam proses belajar dimana selama pembelajaran daring beberapa peserta didik telat hadir bahkan sampai tidak masuk serta telat mengumpulkan tugas tepat waktu. Terdapat peserta didik yang mengalami permasalahan tersebut dan guru Bimbingan dan Konseling memanggil wali murid tersebut untuk mencari informasi apa factor yang menyebabkan peserta didik tersebut tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Setelah dilakukannya wawancara guru Bimbingan dan Konseling dengan wali murid tersebut diketahui bahwa peserta didik yang bermasalah tadi selama pembelajaran daring menggunakan handphone atau gadget secara berlebihan dimana yang seharusnya penggunaan handphone untuk proses pembelajaran disalahgunakan untuk bermain game online. Hal ini disampaikan langsung oleh wali murid kepada guru Bimbingan dan Konseling bahwa peserta didik tidak dapat mengontrol durasi bermain game online dirumah, kurangnya waktu istirahat karena bermain game online. Hal ini lah yang menyebabkan peserta didik telat masuk dalam kelas dan juga telat dalam mengumpulkan

tugas-tugas yang diberikan. Setelah mendapatkan informasi melalui wali murid maka peserta didik tersebut dapat dikatakan terindikasi kecanduan game online.

Berdasarkan konsep umum kecanduan, kecanduan game online ditandai dengan kemungkinan kuat masalah fisik, sosial, dan psikologis yang terwujud dalam gejala bermasalah seperti kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam bermain game, menderita gejala penarikan ketika dicegah bermain game, dan atau menjadi terlalu bergantung pada game.¹¹

Kecanduan game online adalah perilaku yang bersifat berat dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada game online akan menggunakan game online secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain game online dan mengabaikan hal-hal lainnya.¹² Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan diri sendiri, meskipun demikian tidak membuat pemain berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitasnya bermain game online karena merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan game online.¹³

Tabel 1
Data Kecanduan Bermain Game Online

No	Inisial Nama	Indikator					Jumlah Indikator
		1	2	3	4	5	
1	MPP	√	√		√	√	4
2	PDO		√		√		2
3	RAA				√		1

Adapun indikator kecanduan game online yaitu:

1. Peserta didik untuk waktu tidur berkurang karena bermain game hingga larut malam.
2. Peserta didik telat mengumpulkan tugas sekolah.

¹¹ Eui Jun Jeong and Doo Hwan Kim, "Social Activities, Self-Efficacy, Game Attitudes, and Game Addiction," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 4 (2011): 213–21, <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>.

¹² Dona Febriandari, Fathra Annis Nauli, and Siti Rahmalia, "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2016): 50–56.

¹³ Henry Tucker, "MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA SISWA XI RPL SMK NEGERI 1 LUMAJANG TAHUN AJARAN 2018/2019," *Itnow* 50, no. 4 (2008): 8–10, <https://doi.org/10.1093/itnow/bwn071>.

3. Peserta didik telat mengikuti pembelajaran daring.
4. Peserta didik menggunakan waktu luangnya untuk bermain game.
5. Peserta didik tidak bisa mengontrol penggunaan waktu bermain game.

Dari data table diatas terdapat 1 peserta didik yang memiliki jumlah indikator paling banyak yaitu MPP berumur 14 tahun yang bersekolah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, yang terindikasi kecanduan Game Online.

Kita sebagai umat muslim dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah menyebutkan sebuah kaidah emas,

وَنَفْسِكَ إِنِ اشْغَلْتَهَا بِالْحَقِّ وَإِلَّا اشْتَعَلَتْكَ بِالْبَاطِلِ

Artinya:

“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang batil” (Al Jawabul Kaafi hal. 156)

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

Artinya:

“Di antara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya” (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Potongan ayat Al-Qur’an diatas menjelaskan bahwa termasuk kebaikan bagi seorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya baik dunia maupun akhirat, sedangkan bermain game umumnya tidak bermanfaat dimana waktu akan habis terbuang sia-sia. Allah *Ta’ala* bersumpah dalam Al-Quran dengan menggunakan waktu beberapa kali dan beberapa surat Al-Quran. Misalnya “*wal-ashri*” (demi masa), “*wad-dhuha*” (demi waktu dhuha), “*wal-lail*” (demi waktu malam) dan lain-lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa waktu ini sangat penting dan kita harus menyadari betul hal ini, sedangkan manusia secara umum lalai akan hal ini.

Maka dengan keterbatasan yang ada perlu adanya dorongan dan dukungan dari orang lain, dalam konteks dunia pendidikan peran bimbingan dan konseling memiliki tujuan

untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu. Secara khusus tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ialah agar peserta didik, dapat: (1) mengembangkan seluruh potensinya seoptimal mungkin; (2) mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri; (3) mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial-ekonomi, dan kebudayaan; (4) mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya; (5) mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat, dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan; (6) memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan di sekolah tersebut.¹⁴ Berdasarkan pernyataan diatas maka bimbingan dan konseling berperan penting mengentaskan serta mencegah individu yang kecanduan game online karena jika individu sudah kecanduan game online maka secara tidak langsung individu tersebut mengalami masalah seperti tidak dapat mengembangkan potensinya secara optimal, kesulitan memahami lingkungan sekitar, kesulitan mengatasi masalah yang dihadapi dan masih banyak lagi.

Dalam pemberian bimbingan dan konseling perlu juga diperhatikan pada teknik apa yang akan diberikan kepada individu yang bersangkutan. Dalam permasalahan yang didapat oleh individu teknik yang tepat digunakan adalah Teknik Kontrak Prilaku (Behavior Contract). Menurut Latipun kontrak perilaku (behavior contract) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.¹⁵

Setelah kita mengetahui pentingnya peran guru BK dan berdasarkan data awal yang menyatakan terdapat permasalahan kecanduan game online di SMP Negeri 19 Bandar Lampung maka penulis tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan Mereduksi

¹⁴ Ramlah, "Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik," *Al-Mau'izhah* 1, no. September (2018): 70–76, <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>.

¹⁵ Muchammad Kahfi Chalimi, "Implementasi Contract Untuk Teknik Behavior Behavior Contract Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah," *Intelektual* 7, no. 1 (2017): 82–89.

Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas diatas maka fokus penelitian ini adalah tentang mereduksi kecanduan game online melalui konseling individu dengan teknik kontrak prilaku.

2. Sub fokus penelitian

Sedangkan subfokus penelitian ini adalah :

- a. Perencanaan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku
- b. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah perencanaan layanan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku
2. Bagaimanakah pelaksanaan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perencanaan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik kontrak prilaku

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memperkaya khasanah dalam melakukan penelitian terhadap bidang yang sama dalam hal perkembangan game online sekarang ini.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keustakaan pada bidang studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Negeri Raden Intan Lampung, khususnya mengenai kecanduan terhadap game online.
- c. Dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena kecanduan peserta didik bermain game online di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- b. Bagi SMP Negeri 19 Bandar Lampung hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan untuk sebagai 8 sarana dalam menambah wawasan tentang kecanduan peserta didik bermain game online yang lebih luas.
- c. Bagi peserta didik hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mendorong peserta didik menjadi kecanduan bermain game online, dan dampak-dampak yang muncul pada pecandu game online agar nantinya tidak akan merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian selanjutnya adalah yang dilakukan oleh Fitrah Romadhoni Laily dan Etik Sulistiyowati yang berjudul Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa Xi Rpl Smk Negeri 1 Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019. Subjek dalam penelitian ini adalah konseli di SMK Negeri 1 Lumajang kelas XI RPL dengan karakteristik konseli bermasalah dalam kecanduan game online sehingga tidak mengikuti pembelajaran daring dan nilai menjadi kosong sehingga konseli memiliki ketakutan terhadap guru pengajar dan kejengkelan kepada ibu dikarenakan ibu marah dengan aktifitas konseli. Hasil penelitian ini menunjukkan ketercapaian mereduksi kecanduan game online melalui konseling individu dengan strategi kontrak perilaku yaitu hasil angket kecanduan game online pada konseli mengalami perkembangan yang signifikan pretest siklus 1, posttest siklus 1 dan posttest siklus 2 menunjukkan perkembangan hasil skor yang meningkat pada setiap siklusnya yaitu 55 kategori Tinggi ; 46 kategori Tinggi dan ; 24 Kategori Sedang.terdapat juga persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fitrah Romadhoni Laily dan Etik Sulistiyowati dengan penulis.pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai kecanduan game online dan perbedaanya terletak pada jenjang sekolah dimana penelitian ini dilakukan

pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan sementara penelitian yang dilakukan penulis adalah pada jenjang Sekolah Menengah Pertama.¹⁶

2. Khairul Maulana , Elni Yakub dan Siska Mardes yang berjudul *The Effects Of Contingency Contracting Technique On Addictive Behavior Playing Online Games For Students In Smpn 13 Pekanbaru* penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online siswa SMPN 13 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian One- Group Pretest- Posttest Design. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku kecanduan bermain game online yang terdiri dari 50 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 44 item dengan validitasnya sebesar 0,25 dan reliabilitasnya sebesar 0,949. Penentuan subjek menggunakan teknik purposif sumpling, dan memperoleh subjek 7 siswa SMPN 13 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku kecanduan bermain game online tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Hal ini diketahui dari “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kecanduan bermain game online sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik kontrak perilaku. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh Pre-test 71% berada pada kategori sangat tinggi dan 29% pada kategori tinggi. Post-test sebesar 71 % pada kategori sedang dan 29% pada kategori rendah. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku dapat mengurangi perilaku kecanduan bermain game online siswa SMPN 13 Pekanbaru. Sementara untuk persamaannya dalam penelitian ini adalah sama-sama untuk mengurangi perilaku kecanduan game online pada peserta didik jenjang SMP dan menggunakan teknik Kontrak Perilaku.¹⁷
3. Veronica Putri Firnanda dan Bambang Dibyو Wiyono yang berjudul *Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik :*

¹⁶Tucker, “MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA SISWA XI RPL SMK NEGERI 1 LUMAJANG TAHUN AJARAN 2018/2019.”

¹⁷ Khairul Maulana, Elni Yakub, and Siska Mardes, “The Effects of Contingency Contracting Technique on Addictive Behavior Playing Online Games For Students in SMPN 13 Pekanbaru,” *Jom Fkip* 6, no. 1 (2019): 1–11.

Systematic Literature Review penelitian ini bertujuan melakukan kajian kepustakaan secara sistematis tentang ke efektifan teknik konseling untuk mereduksi kecanduan game online, peneliti akan mengkaji beberapa teknik konseling apa yang digunakan untuk mereduksi kecanduan game online, serta problem apa yang terjadi dengan siswa kecanduan game online. Metode dalam penelitian kali ini adalah Systematic Literature Review (SLR). Dalam metode ini peneliti akan melakukan penelitian dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan menafsirkan dari penelitian yang sesuai dengan topic yang akan dibahas. Nantinya dalam metode ini peneliti akan me-review serta mengidentifikasi jurnal-jurnal terkait secara sistematis yang mana dalam prosesnya telah mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan.¹⁸

4. Yulia Miftahul Jannah yang berjudul *Bimbingan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang*. Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimanakah Proses Bimbingan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang?, 2) Bagaimana Hasil Akhir Proses Bimbingan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang? Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus mengenai teknik kontrak perilaku untuk mengurangi siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami kecanduan bermain game online yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara, observasi dan dokumentasi..¹⁹
5. Erna Gunti yang berjudul *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*. Penelitian ini

¹⁸ Bimbingan Konseling et al., "Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik : Systematic Literature Review PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW Veronica Putri Firmanda Bambang Dibyo Wiyono Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik : Systematic Literature Review," n.d., 1090–99.

¹⁹Yulia Miftahul Jannah, Skripsi: *Bimbingan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019)

bertujuan untuk mengurangi durasi bermain online game pada peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung dengan melakukan konseling individu menggunakan teknik behavior contract. 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%.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian bersifat kualitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. Jenis penelitian ini adalah lapangan (field Research), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari lapangan.²⁰ Pendekatan penelitian ini yaitu studi Kasus Eksploratori yaitu suatu proses pengumpulan data dilapangan dapat dilakukan sebelum adanya pertanyaan peneliti dan biasanya model penelitian seperti ini di anggap sebagai studi pendahuluan dan penelitian sosial.²¹

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder. Data primer mencakup subjek penelitian, yaitu 1 orang guru bimbingan dan konseling, dan peserta didik yang teridentifikasi kecanduan dengan game online. Sedangkan data skunder yaitu berupa dokumen-dokumen atau catatan-catatan yang berhubungan dengan fokus penelitian ini.

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel

²⁰ Kaelan, "Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner (Yogyakarta: Paradigma, 2012)."

²¹ Taufik Hidayat, "Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian," *ResearchGate*, no. August (2019): 1–13, https://www.researchgate.net/publication/335227300_Pembahasan_Studi_Kasus_Sebagai_Bagian_Metodologi_Penelitian.

independen sering disebut variable stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variable bebas (X) adalah konseling individu dan kontrak perilaku. Variabel dependen disebut juga variable output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia disebut variable terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variable terikat (Y) adalah mereduksi kecanduan game online.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Jl. Turi Raya No.1 Kel. Labuhan Dalam Kec. Tanjung Senang Kota Bandar Lampung.

3. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberi data sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Subyek dalam penelitian adalah Guru BK di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

4. Sumber Data

Sumber data merupakan sumber dimana data dapat diperoleh dengan dipilih secara purposive sampling dimana “Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”²². Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Menurut Umi Narimawati data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknisnya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana mendapatkan informasi ataupun data. Untuk memperoleh data yang jelas dan sesuai dengan dengan penelitian, maka peneliti mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data dari responden yang meliputi Guru BK SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Menurut Sugiyono data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun data-data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku yang relevan dengan dengan judul penelitian serta berkas-berkas nilai peserta didik.

²² Luh Putu Rani Mayasari, Ni Kadek Sinarwati, and Gede Adi Yuniarta, “Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Pendapatan Asli Daerah Dan Dana Alokasi Umum Terhadap Pengalokasian Anggaran Belanja Modal Pada Pemerintah Kabupaten Buleleng,” *E-Journal SI Ak Universitas Ganessa* 2, no. 1 (2014): 11.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian pengumpulan data diperlukan untuk mendapatkan jawaban atas permasalahan yang timbul. Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

- a. Observasi kualitatif merupakan observasi yang didalamnya peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu-individu di lokasi penelitian. Dalam pengamatan ini peneliti merekam atau mencatat baik dengan cara terstruktur maupun semistrukturaktivitas-aktivitas dalam lokasi penelitian.²³ Menurut Sudijono secara umum pengertian observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan.²⁴ Dalam observasi ini peneliti mengambil data peserta didik yang terindikasi kecanduan game online.
- b. Menurut Kusumah dan Dwitagama wawancara adalah metode pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diteliti. Wawancara kualitatif dimana peneliti dapat melakukan wawancara berhadapan-hadapan dengan partisipan, mewawancarai mereka dengan telepon, atau terlibat dalam interview dalam kelompok tertentu.²⁵ Menurut peneliti wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang akan diteliti. Wawancara dilakukan secara langsung dengan guru bimbingan dan konseling sebagai informasi kunci.²⁶ Dalam penelitian ini penulis melakukan serangkaian wawancara menggunakan pedoman wawancara yang tersusun rapi dan lengkap untuk mengumpulkan datanya, pedoman wawancara hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan. Wawancara dilakukan dengan guru BK yang ada di SMP Negeri 19 Bandar Lampung diantaranya adalah Ibu Elsa Yolanda S.Pd penulis mengumpulkan informasi untuk mendukung data hasil penelitian.
- c. Selama proses penelitian, peneliti juga mengumpulkan dokumen-dokumen kualitatif. Menurut Riyanto dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis.²⁷ Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan dokumentasi

²³ John W. Creswell, *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: SAGE, 2009).

²⁴ Novita Sari, "Kepuasan Wisatawan Terhadap Wisata Kuliner Di Objek Wisata Pantai Indah Selatbaru Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–99.

²⁵ Creswell, *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.

²⁶ Lilliek Suryani, "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok," *E-Jurnalmitrapendidikan.Com* 1, no. 1 (2017): 112–24.

²⁷ Ifa Roselina Zakiah, Krisdianto Hadi Prasetyo, and Erika Laras Astutiningtyas, "Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Make a Match," *ABSIS: Mathematics Education Journal* 1, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.32585/absis.v1i2.362>.

seperti foto kegiatan saat melaksanakan penelitian dan hal-hal lain yang menurut peneliti sebagai pendukung dalam penelitian ini.

6. Analisis Data

Penulis menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huberman dan Miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. Model interaktif sendiri terdiri dari empat hal utama yaitu (1) pengumpulan data Dalam hal ini Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian berupa hasil wawancara, observasi serta dokumentasi di lapangan secara obyektif; (2) Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya; (3) penyajian data Alur yang paling penting selanjutnya dari analisis data adalah penyajian data. Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan; (4) penarikan kesimpulan atau verifikasi Adapun yang dimaksud dengan verifikasi data adalah usaha untuk mencari, menguji, mengecek kembali atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur, sebab-akibat, atau preposisi.²⁸

7. Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, instrument utamanya adalah manusia, karena itu yang diperiksa adalah keabsahannya. Dalam memperoleh keakuratan dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik Triangulasi. Triangulasi adalah sebuah konsep metodologis pada penelitian kualitatif yang perlu diketahui oleh peneliti kualitatif selanjutnya adalah teknik triangulasi. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari penelitian kualitatif. Triangulasi diartikan juga sebagai kegiatan pengecekan data melalui beragam sumber, teknik, dan waktu.²⁹ Pada penelitian ini peneliti menggunakan Triangulasi menggali kebenaran informai tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan gambar atau foto..

Berdasarkan penjabaran diatas pada penelitian ini peneliti menggunakan Triangulasi Sumber Data. Peneliti melakukan wawancara kepada wali murid, guru bimbingan dan konseling yakni Ibu Elsa Yolanda, S.Pd dan juga peserta didik RPP.

²⁸ Agus Raharjo Sustiyo Wandu □□ Tri Nurharsono, "Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang," *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 2, no. 8 (2013): 524–35.

²⁹ Arnild Augina Mekarisce and Universitas Jambi, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health" 12, no. 33 (n.d.).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Perbedaan Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “guedance” berasal dari kata kerja “to guide” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Menurut Hellen A, bimbingan sebagai pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan-pilihan, penyesuaian diri dan pemecahan-pemecahan problem”. DR. Rahman Natawijaya menyatakan “bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan umumnya.³⁰

Secara bahasa istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “to counsel” yang secara etimologis berarti “to give advice” atau memberi saran dan nasihat. Selain itu juga berasal dari kata “counsel” yang di ambil dari bahasa latin yaitu “counselium”, artinya “bersama” atau “bicara bersama.” Yang dimaksud pengertian berbicara bersama-sama dalam hal ini adalah pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa klien.³¹ Menurut Shertzer & Stone konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan ber-dasarkan nilai yang diyakininya, sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Sedangkan menurut Burk & Steffle dalam McLeod, konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien.³²

Perbedaan antara bimbingan dan konseling terletak pada segi isi kegiatan dan tenaga yang menyelenggarakan. Dari segi isi, bimbingan lebih banyak bersangkut paut dengan usaha pemberian informasi dan kegiatan pengumpulan data tentang

³⁰ Afiatin Nisa, “Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling,” *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2019): 102, <https://doi.org/10.22373/je.v4i2.3282>.

³¹ Abdul Latif and Stai Al-gazali Bone, “Bimbingan Konseling Islami Pada Masa Pandemi Dalam Mengantisipasi Permasalahan Sosial Siswa Di MIN Ulaweng Kecamatan Ulaweng Kabupaten Bone” 12, no. 1 (2021): 25–58.

³² Maryatul Kibtyah, “Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya,” *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 9, no. 2 (2014): 361, <https://doi.org/10.21580/sa.v9i2.641>.

siswa dan lebih menekankan pada fungsi pencegahan, sedangkan konseling merupakan bantuan yang dilakukan dalam pertemuan tatap muka antara dua orang manusia yaitu antara konselor dan klien. Dari segi tenaga, bimbingan dapat dilakukan oleh orang tua, guru, wali kelas, kepala sekolah, orang dewasa lainnya. Namun, konseling hanya dapat dilakukan oleh tenaga-tenaga yang telah terdidik dan terlatih. Dengan kata lain, konseling merupakan bentuk khusus bimbingan yaitu layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien secara individu.

2. Pengertian Konseling Individual

Konseling Individual merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang individu yakni konselor dan konseli. Menurut Prayitno konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli.³³

Gibson & Mitchel mendefinisikan konseling individu sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan.³⁴

Pendapat Sofyan Willis konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu bisa diartikan proses membantu dari konselor kepada (klien) mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dan upaya mengembangkan pribadi klien dalam menjadikan diri klien yang bisa beradaptasi dan dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial dengan normal.³⁵

³³ Marti Yoan Tutiona S and Abd Munir, "Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Kampus FKIP Untad Bumi Tadulako Tondo 69" 1, no. 1 (2016): 69–78.

³⁴ Wahyu Nanda Eka Saputra, "Evaluasi Program Konseling Individu Di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang Dengan Model Discrepancy," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 1 (2016): 1–10, <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/126>.

³⁵ M Ahmad Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," n.d.

3. Azas Layanan Konseling

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah dikenal dengan azas-azas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila azas-azas itu diikuti dan terselenggara dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, apabila azas-azas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling. Azas-azas yang dimaksudkan adalah azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani. Dalam menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya selalu mengacu pada azas-azas bimbingan dan konseling dan diterapkan sesuai dengan azas-azas bimbingan konseling. Azas-azas ini dapat dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.³⁶

4. Tujuan Konseling Individual

Menurut Achmad Juantika Nurihsan tujuan konseling individu bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor / guru pembimbing di pusat pendidikan.

Sedangkan menurut Tohirin tujuan konseling individu ialah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu memiliki tujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.³⁷

Prayitno sendiri mengatakan fasilitas yang digunakan untuk membantu klien dalam tujuan konseling yaitu untuk: Memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima dilingkungannya, Mengetahui potensi dirinya, Mengetahui banyak hal,

³⁶ Teknik Self Control and Gaya Hidup Konsumtif, "Jurnal Psikologi Konseling Vol. 12 No.1, Juni 2018" 12, no. 1 (2018): 173–84.

³⁷ Al, "(Journal Research and Education Studies)."

Meningkatkan semangat klien, Mengurangi tekanan emosionalnya, Menambah kapasitas diri klien, Memperkuat hubungan interpersonal.³⁸

5. Fungsi Konseling Individual

Layanan konseling individu kepada peserta didik mendapatkan layanan langsung yaitu secara tatap muka dengan guru pembimbing untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami klien. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat di entaskan secara optimal.³⁹

6. Manfaat Konseling Individual

Sesuai tujuan konseling individu tersebut, nyatalah bahwa layanan konseling individu di sekolah memberikan manfaat dan kontribusi yang sangat bernilai bagi perkembangan siswa sebagai peserta didik. Ada tujuh manfaat tersebut jika didayagunakan secara optimal akan memberi hasil yang maksimal bagi keberhasilan siswa, baik dalam studi maupun kehidupan nyata di masyarakat.

- a) Membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mental, maksudnya konselor atau guru pembimbing melalui layanan konseling individu berupaya membantu klien (siswa) membangun, menjaga, memelihara, dan memotivasi untuk mendapatkan mental yang sehat, karena dengan mental yang sehat klien akan memiliki integrasi, penyesuaian diri, dan identifikasi positif kepada orang lain. Berarti dalam proses konseling itu klien akan membelajarkan diri menerima tanggung jawab, mandiri, dan mencapai tingkah laku yang integratif.
- b) Membangun kemampuan siswa membuat dan mengambil keputusan yang lebih tepat, Maksudnya bahwa kegiatan layanan konseling individual membelajarkan klien untuk berkemampuan mengambil keputusan secara cepat dan tepat pada saat-saat yang emergency (genting), serta berkemampuan dalam memprediksi konsekuensi logis yang mungkin timbul berkenaan dengan seluruh pengorbanan pribadinya, tenaga, waktu, biaya dan sebagainya.

³⁸ Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru."

³⁹ Al, "(Journal Research and Education Studies)."

Dalam hal inilah guru dan pembimbing mempunyai peran besar dalam membantu klien/siswa mencapai keberhasilan studi dan hidupnya.

- c) Membangun keefektivan pribadi klien (siswa) dimana konseling harus menggali dan menyeleksi tujuan-tujuan dengan tingkat kepuasan yang tinggi seiring dengan keterbatasan potensi dan lingkungan yang mengitarinya. Efektivitas pribadi tersebut meliputi: Pribadi klien yang selaras antara kemampuan diri dengan cita-cita, waktu, tenaga serta siap mengambil tanggung jawab ekonomi, fisik maupun psikologis. Pribadi yang berkemampuan mengenal, merumuskan, dan memecahkan masalah-masalahnya. Tampilan klien yang relatif ajeg (konsisten) dalam menjalani situasi khusus peranannya. Memiliki kemampuan berfikir secara kreatif, produktif, dan murni. Mampu mengontrol dorongan-dorongan dan merespons secara tepat terhadap gejala frustrasi, konflik batin dalam diri.
- d) Mengubah perilaku negatif menjadi positif, Perubahan tersebut lebih mengacu pada perilaku salah suai menjadi perilaku yang lebih tepat. Cara yang dilakukan adalah dengan cara menyadarkan klien atas sikap dan perilakunya yang malasuai tersebut untuk diubah dan diperbaiki. Sekali lagi, klien memahami dan menyadari bahwa sikap dan perilaku lamanya itu mesti dipahami bahwa tidak layak dilakukan dan mesti diubah menuju kondisi yang lebih baik dan tepat. Manfaat tersebut hendaknya dapat dipahami dan diukur sesuai dengan perkembangan dan rumusan-rumusan perubahan perilaku klien yang menggejala sehingga akan memiliki ketajaman analisis hasil yang dicapai.
- e) Membelajarkan diri klien untuk mencegah munculnya masalah dimana upaya tersebut mencakup mencegah jangan sampai klien mengalami masalah lagi di kemudian hari. Jangan sampai masalah yang dihadapi semakin tambah berat beban mentalnya dan berkepanjangan. Jangan sampai masalah tersebut berakibat lebih buruk dan mengganggu jiwanya secara permanen. Hal ini berarti juga menuntut konselor untuk membelajarkan klien sehingga memiliki kemampuan mengatasi masalah terkait dengan hubungan sosialnya. Kemampuan tersebut mencakup kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif, kemampuan bertingkah laku, berhubungan sosial di rumah, sekolah, dan di masyarakat dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, nilai agama, adat-istiadat yang berlaku, kemampuan membangun hubungan dengan teman sebaya,

memahami dan melaksanakan disiplin dan taat pada peraturan sekolah dan kemampuan memahami, mengenali, dan mengamalkan hidup yang sehat.

- f) Membantu membangun kualitas belajar siswa dimana upaya ini dapat berwujud membangun motivasi dan tujuan belajar siswa, sikap dan kebiasaan belajar yang baik, menerampilkannya siswa dalam memilih strategi belajarnya, berdisiplin belajar serta berlatih belajar secara kontinu, memilih strategi penguasaan materi ajar di sekolah, pemanfaatan kondisi fisik, sosial, budaya di sekolah dan lingkungan masyarakat sekitar, dan membangun orientasi studi lanjut.
- g) Membantu mengubah cara pandang klien terhadap masalah. Ketika klien mengubah makna dari situasi problematis dengan mengubah konsepnya, situasi itu sendiri akan dialami secara berbeda. Sekali klien berhasil mengalaminya secara berbeda, situasi itu tidak lagi dirasakan problematis. Satu situasi apapun, tidak akan berubah selama klien tidak mengubah cara pandangnya terhadap masalah tersebut. Oleh karena itulah, melalui pelibatan layanan konseling individu, klien diajak untuk belajar mengubah persepsi dalam memandang masalah yang sedang dialaminya secara lebih rasional, dengan menunjukkan bahwa masalah yang dirasakannya menjadi berat sebagai akibat dari persepsinya yang tidak rasional dan tidak logis. Maka dengan cara membiasakan diri klien memecahkan masalah secara rasional. Hasilnya, semakin hari klien memandang bahwa kejadian atau masalah apapun bila dipandang secara logis akan mudah diterima sebagai realitas yang wajar—walaupun realitas itu sangat pahit adanya.⁴⁰

7. Tahap Perencanaan Konseling Individual

Menurut Terry yang juga dikutip oleh Saidah menyatakan bahwa perencanaan adalah sebagai dasar pemikiran dari tujuan dan penyusunan langkah-langkah yang akan dipakai untuk mencapai tujuan. Itu artinya merencanakan adalah mempersiapkan segala kebutuhan, memperhitungkan matang-matang apa saja yang menjadi kendala, dan merumuskan bentuk pelaksanaan kegiatan yang bermaksud untuk mencapai tujuan.⁴¹

⁴⁰ Abidin, "Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Siswa."

⁴¹ Saidah, "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Oleh : Saidah," *Jurnal Al-Fikrah* 5 (2014): 1–23.

Perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah suatu rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan. Adapun langkah-langkah dalam menyusun perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- a) Identifikasi kebutuhan dan masalah-masalah peserta didik.
- b) Analisis situasi dan kondisi sekolah.
- c) Penentuan tujuan dengan cara menentukan skala prioritas.
- d) Memahami dan menentukan materi (Jenis, langkah-langkah, teknik, dan strategi kegiatan).
- e) Penentuan waktu dan tempat
- f) Penentuan fasilitas dan anggaran sejauh mana konselor mengidentifikasi dan menentukan sarana prasarana.

8. Proses Konseling Individual

Agar sesuai prosedur dan hal yang ingin dicapai dalam konseling. Brammer berpendapat ada kesan yang didapat oleh klien dan pemberi layanan saat terjadinya konseling. Secara keseluruhan dan umum, kegiatan pelayanan konseling yang mengintegrasikan jenis layanan atau kegiatan pendukung dan format tertentu sebagaimana disebutkan diatas terentang dair sub-kegiatan paling awal sampai sub-kegiatan akhir, yang dapat dipilah dalam lima tahapan (tahapan lima-an atau lima-in), yaitu tahap-tahap penghantaran (introduction) tahapan pertama ini dimulai sejak awal interkasi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung khususnya berkenaan. Penjajakan (investigation) tahap kedu ini dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan penstrukturan) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung. Penafsiran (interpretation) tahap ketiga ini pada dasarnya adalah memberikan makna, secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan. Pembinaan (intervention) pada tahap keempat ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan. Penilaian (inspection) tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan melalui tahapan keempat.⁴²

⁴² Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru."

Menurut Sofyan Willis juga dalam proses konseling individual terdapat 3 tahapan yaitu:

- a) Tahap awal yang bertujuan untuk membangun hubungan konseling yang melibatkan klien, memperjelas dan mendefinisikan masalah, membuat penaksiran dan penjajakan, serta menegosiasikan kontrak.
- b) Tahap pertengahan (tahap kerja) yang bertujuan menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh, menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara serta proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.
- c) Tahap Akhir (tahap tindakan) yang bertujuan memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai, terjadinya transfer of learning, melaksanakan perubahan perilaku serta mengakhiri hubungan konseling. Tahap akhir ini menjadi berhasil dan sukses ditandai dengan menurunnya kecemasan klien, adanya perubahan perilaku klien kearah yang positif, sehat dan dinamik, adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas serta terjadinya perubahan sikap positif yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar. Klien sudah berpikir realistic dan percaya diri.⁴³

Selain itu ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai saat melaksanakan konseling individu diantaranya:

- a) Attending, yakni keterampilan berupa pemberian perhatian, baik verbal maupun nonverbal melalui kontak mata, postur, bahasa tubuh, dan mendengarkan.
- b) Mendengarkan, yakni keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan, tanpa prasangka atau penilaian.
- c) Bertanya, yakni keterampilan mengajukan pertanyaan untuk menggali informasi.
- d) Empati yakni keterampilan memahami perasaan dan pikiran konseli.
- e) Klarifikasi, yakni keterampilan memperjelas informasi konseli yang sebelumnya samar-samar atau tidak jelas.
- f) Konfrontasi, yakni keterampilan yang menunjukkan kepada konseli tentang adanya hal-hal yang tidak konsisten yang dilakukan konseli.

⁴³ Juli Andriyani, "Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2018): 17–31, <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189>.

- g) Parafrase, yakni keterampilan mengungkapkan kembali esensi atau inti dari ungkapan konseli.
- h) Refleksi, yakni keterampilan untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan isi sebagai hasil pengamatan konselor terhadap perilaku verbal dan nonverbal.
- i) Pemokus, yakni keterampilan yang mengarahkan arus pembicaraan ke arah topik yang diinginkan.
- j) Pengarahan, yakni keterampilan yang menunjukkan ke arah hal-hal atau perilaku tertentu melalui instruksi.
- k) Reframing, yakni keterampilan menawarkan pada klien tentang alternatif persepsi atau konsep dari masalah atau isu yang dihadapi konseli.
- l) Pemberian feed back, yakni keterampilan memberikan klien umpan balik yang spesifik dalam hal sikap, perilaku, perasaan, dan isu-isu yang relevan.
- m) Interpretasi, yakni keterampilan menerjemahkan peristiwa kehidupan konseli sehingga dapat difokuskan pada masalah-masalah dalam cara yang lebih baru dan lebih mendalam
- n) Pemberian dukungan, yakni keterampilan untuk mengurangi kecemasan konseli sehingga konseli merasa menjadi lebih berharga.
- o) Pemberian dorongan, yakni keterampilan memberikan stimulasi kepada konseli supaya konseli dapat terus berbicara dan lebih terarah.
- p) Pemecahan masalah, yakni keterampilan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah.⁴⁴

B. Teknik Kontrak Prilaku

1. Pengertian Kontrak Prilaku

Menurut Komalasari bahwa kontrak perilaku (behavior contract) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Latipun berpendapat behavior contract adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada siswa dengan memberikan ganjaran atas perubahan perilaku tersebut. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak.

⁴⁴ R. Kusmaryani, "Penguasaan Keterampilan Konseling Guru Pembimbing Di YOGYAKARTA," *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran* 40, no. 2 (2010): 179926, <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.497>.

Downing mengungkapkan bahwa kontrak perilaku atau behavior contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.⁴⁵

Kontrak Perilaku merupakan salah satu dari teknik konseling behavioral yang digunakan untuk mengapus perilaku maladaptif dan membentuk perilaku adaptif baru. Kontrak tersebut merupakan intervensi sekolah untuk mengubah perilaku siswa dan memonitornya menggunakan perjanjian sederhana. Perjanjian tersebut dibuat secara lisan maupun tertulis antara guru dan siswa dengan syarat perjanjian yang jelas dan terbuka.

Behavior contract ditekankan pada komitmen perjanjian perilaku yang dilakukan oleh individu atau klien mempunyai tujuannya agar mempunyai perilaku yang sesuai dengan apa yang diinginkannya menurut Erford. Untuk menghindari kesalahan pemahaman antara konselor dan siswa atau klien perlunya adanya, penulisan perjanjian atau kontrak antara konselor dan siswa atau klien atau individu harus ditulis secara rinci. Penulisan perjanjian secara tertulis harus ditulis perilaku yang diharapkan, serta didalam penulisan perjanjian tersebut harus dituliskan tanggal yang bertujuan untuk siswa atau klien atau individu bersemangat untuk merubah perilakunya, dan didalam perjanjian secara tertulis ada juga penulisan penghargaannya apabila siswa atau klien atau individu dapat menjadi perilaku yang lebih baik yang sesuai dengan perjanjian tersebut, namun jika tidak dapat menjadi perilaku yang diharapkan sesuai tanggalnya siswa atau klien atau individu mendapatkan sanksi.⁴⁶

2. Prinsip Dasar Teknik Kontrak Prilaku

Menurut Komalasari ada beberapa prinsip dasar dalam kontrak perilaku (behavior contract) diantaranya behavior contract harus disertai dengan penguatan, penguatan (reinforcement) tersebut harus diberikan sesegera mungkin jangan ditunda terlalu lama, kemudian kontrak harus dinegoisasikan secara terbuka oleh kedua belah pihak, kontrak harus adil dan jelas juga dilaksanakan sesuai dengan program sekolah.⁴⁷

⁴⁵ Tri Widiyastuti and Muhammad Japar, "KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT AKADEMIK SISWA (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Magelang)," n.d.

⁴⁶ Cindy Marisa et al., "Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah Di Tingkat Menengah Kejuruan" 4, no. 2 (2020): 330–38, <https://doi.org/10.26539/teraputik-42421>.

⁴⁷ Widiyastuti and Japar, "KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT AKADEMIK SISWA (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Magelang)."

Dalam pemberian teknik behavior contract ada ada suatu yang harus dilakukan dalam memantapkan perilaku yaitu, siswa atau klien harus mau mencoba suatu yang sudah didiskusikan serta yang sudah ditulis dalam perjanjian, serta adanya hal yang harus diprioritaskan masalah siswa atau individu atau klien terlebih dahulu, agar tidak melebar kemana –mana permasalahannya. Serta dalam perjanjian secara tertulis didalamnya harus adil bobotnya. Kontrak harus jelas untuk kedua belah pihak. Kontrak harus jujur dimana harus dilakukan sesuai dengan isi perjanjian antara konselor atau guru bimbingan dan konseling serta siswa atau individu atau klien harus menepati isi dalam contract tersebut. Isi kontrak didalam penulisannya harus mengandung kalimat penguatan. Isi perjanjian harus didiskusikan secara terbuka serta disepakati oleh konselor dan siswa atau individu atau klien yang berjumlah satu atau lebih.⁴⁸

3. Tujuan Teknik Kontrak Prilaku

Menurut Reswastiyo dan Rahmi tujuan teknik behavior contract yaitu dimana individu mempunyai, perilaku yang diharapkan serta penghapusan perilaku yang sering melakukan pelanggaran sekolah, dan meningkatkan kedisiplinan siswa atau individu atau klien dalam perilaku.⁴⁹

4. Tahap-Tahap Teknik Kontrak Prilaku

Langkah-langkah pembuatan behaviour contract yaitu:

- a) Pilih perilaku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (Antecedent, Behavior, Consequence). Analisis ABC (Antecedent, Behavior, Consequence) yaitu analisis untuk memilih perilaku anak yang akan diubah yang dimulai dari Antecedent (pencetus perilaku) kemudian Behavior yang berarti perilaku yang dipermasalahkan mencakup tipe tangkah laku, frekuensi perilaku, dan durasi perilaku. Consequence merupakan konsekuensi atau akibat dari perilaku tersebut.
- b) Tentukan data awal (baseline data) (perilaku yang akan diubah). Data awal (baseline data) didapat dari data perilaku setelah melakukan analisis ABC yang akan dibandingkan dengan data perilaku setelah intervensi.
- c) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan. Setelah menentukan perilaku yang akan diubah, guru menentukan jenis penguatan yang akan

⁴⁸ Marisa et al., “Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah Di Tingkat Menengah Kejuruan.”

⁴⁹ Ibid.

diterapkan untuk diberikan kepada anak. Bentuk-bentuk penguatan yang baik untuk diterapkan pada anak yaitu penguatan positif dapat berupa hadiah (permen, kado, makanan, stiker, bintang, dan lain-lain), perilaku (enyum, menganggukkan kepala untuk menyetujui, bertepuk tangan, mengacungkan jempol), atau penghargaan lainnya.

- d) Berikan reinforcement setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan. sesuai jadwal kontrak. Reinforcement atau penguatan merupakan rangsangan yang diberikan kepada anak atas perkembangan positif yang ditunjukkan oleh anak. Penguatan seharusnya diberikan segera setelah muncul perilaku atau respons siswa yang diharapkan. Penundaan pemberian penguatan cenderung kurang efektif untuk merubah perilaku anak.
- e) Berikan penguatan setiap saat perilaku yang ditampilkan menetap. Penguatan juga diberikan saat anak sudah menampilkan perilaku positif secara konsisten. Hal tersebut dilakukan agar usaha anak merasa dihargai dan untuk memberikan motivasi kepada anak untuk tetap berperilaku positif.⁵⁰

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Kontrak Prilaku

Kelebihan teknik ini adalah cara pelaksanaannya mudah, mempunyai waktu yang singkat dalam mengubah perilaku siswa atau individu atau klien. Teknik behavior contract bukan hanya bisa dilakukan oleh satu siswa namun bisa dilakukan oleh berkelompok. Sedangkan kelemahan teknik ini, jika konselor tidak dapat memberikan penguatan dan penjelasan terkait isi kontrak dan konsekuensi pelanggaran kontrak maka teknik tidak dapat berfungsi dengan baik menjelaskan bahwa kontrak perilaku memberikan kemajuan atau perbaikan terhadap perilaku sosial secara positif.

Selain itu, behaviour contract juga merupakan alat intervensi sederhana yang lebih efisien dan fleksibel. Konselor dapat menggunakan kontrak pada situasi tertentu yang dirasakan perlu penanganan segera. Behaviour contract dapat digunakan kembali tujuan yang direncanakan tidak tercapai. Konselor dan klien

⁵⁰ Ibid.

dapat mengubah kontrak dan memulai kontrak baru yang lebih sesuai dengan kondisi klien dan memulai dari awal.⁵¹

C. Kecanduan Game Online

1. Pengertian Kecanduan

Kata addiction yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah kecanduan. Kecanduan sebagai kata bentukan di dalam bahasa Indonesia digunakan untuk menunjukkan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketergantungan kepada candu (opium). Penggunaan istilah kecanduan di dalam bahasa Indonesia tersebut memiliki kesamaan dengan konsep addiction yang digunakan di dalam bidang psikiatri yang lebih dikenal sebagai Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder atau DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995) dan sama pula dengan definisi Chaplin.

Davis pun memaknai kecanduan (addiction) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Di dalam DSM-IV tidak digunakan kata atau istilah addiction untuk menggambarkan penggunaan secara patologis atau berlebihan pada suatu stimulus.⁵²

Menurut Cooper kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada hal yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama berulang-ulang sebanyak lima kali atau lebih. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Kecanduan atau addiction merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain game dan sebagainya. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan

⁵¹ Ibid.

⁵² Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet" 32, no. 2 (1990): 74–91.

sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis menurut Badudu dan Zain.⁵³

2. Pengertian Game Online

Game online, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. Game online ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa game online identik dengan Komputer, game tidak hanya beroperasi di komputer. Game dapat berupa konsol, handheld, bahkan game juga ada di telepon genggam. Game online berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang.⁵⁴

Menurut Rupita Wulan menuliskan dalam jurnal Psikologi UBD Palembang, “Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh internet.

Menurut Chandra Zebah Aji bahwa Game online adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. Game online tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, game online bisa dimainkan di komputer, laptop, dan perangkat lainnya, asal gadget tersebut terhubung dengan jaringan internet.

Menurut Young bahwa game online adalah permainan yang dimainkan secara online via internet. Melihat dari beberapa definisi tentang game online, maka bisa dipahami bahwa permainan game online adalah permainan yang berbasis pada jaringan internet di mana para pemain bisa bermain secara online dan dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat komputer, laptop, smartphone dan tablet.⁵⁵

3. Tipe-Tipe Game Online

- a) First Person Shooter (FPS) Game ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah pertama pada gamernya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam game tersebut, kebanyakan game ini

⁵³ Sofi Masfiah, “Resti Vidia Putri 2” 2, no. 1 (2010): 1–8.

⁵⁴ Hardiyansyah Masya and 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” 03, no. 2 (2016): 103–18.

⁵⁵ Jurnal Madaniyah et al., “Pengaruh Konseling” 8 (2018): 41–52. Maurice Andrew Suplig, Sekolah Dian, and Harapan Makassar, “Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar” 15, no. 2 (2017).

mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia game jenis ini sering disebut game tembak-tembakan).

- b) Real-Time Strategy Merupakan game yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi permainannya, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.
- c) Cross-Platform Online Game yang dapat dimainkan secara online dengan hardware yang berbeda misalnya saja need for speed undercorver dapat dimainkan secara online dari PC maupun hardware/console game yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara online).
- d) Browser games Merupakan game yang dimainkan pada browser seperti firefox, opera, IE. Syarat dimana sebuah browser dapat memainkan game ini adalah browser sudah mendukung javascript, php, maupun flash.
- e) Massive Multiplayer Online Games Adalah game dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.⁵⁶

4. Dampak Positif dan Negatif Game Online

Adapun beberapa dampak negatif dan positif game online bagi pelajar, dampak positif dari game online bagi pelajar adalah sebagai berikut:

- a) Pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua.
- b) Otak peserta didik akan lebih aktif dalam berfikir.
- c) Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon.
- d) Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game.
- e) Peserta didik akan lebih berfikir kreatif.

Dimana ada dampak positif pasti ada juga dampak negatifnya dari game online bagi pelajar adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online.
- b) Peserta didik akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online.

⁵⁶ Masya and 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."

- c) Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena maen game online.
- d) Uang jajan atau uang bayar sekolah akan diselewengkan untuk bermain game online.
- e) Lupa waktu.
- f) Pola makan akan terganggu.
- g) Emosional peserta didik juga akan terganggu karena efek game ini.
- h) Jadwal beribadahpun kadang akan dilalaikan oleh peserta didik.
- i) Peserta didik cenderung akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka.⁵⁷

5. Indikator Kecanduan Game Online

Menurut Lee mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan game online, yakni:

- a) Excessive use (Penggunaan yang berlebihan) terjadi ketika bermain game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b) Withdrawal symptoms (Gejala dari pembatasan) adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan game online dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan insomnia. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau moodiness.
- c) Tolerance (Toleransi) merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan game online untuk mendapatkan efek perubahan dari mood. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan game online akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.
- d) Negative repercussion (Reaksi negatif) di mana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna game online dengan lingkungan

⁵⁷ Ibid.

di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.⁵⁸

Tabel 2
Indikator Kecanduan Bermain Game Online

	Aspek	Indikator
Kecanduan Game Online	Penggunaan yang berlebihan (Excessive us)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masalah memikirkan game yang sedang dimainkan. 2. Menggunakan kebanyakan waktu luangnya untuk bermain game.
	Toleransi (Tolerance)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak bisa berhenti bermain game ketika telah memulai. 2. Waktu untuk bermain game semakin lama atau bertambah.
	Penarikan (Withdrawal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mampu menarik diri dari bermain game online. 2. Waktu tidur berkurang karena bermain game.
	Reaksi negative (Negative repercussion)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki permasalahan dengan orang sekitarnya (teman, keluarga,dll) karena bermain game.

⁵⁸ Suplig, Dian, and Makassar, "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar."

		<p>2. Berbohong mengenai waktu bermain game.</p> <p>3. Mengabaikan aktivitas lain ketika bermain game.</p>
--	--	--

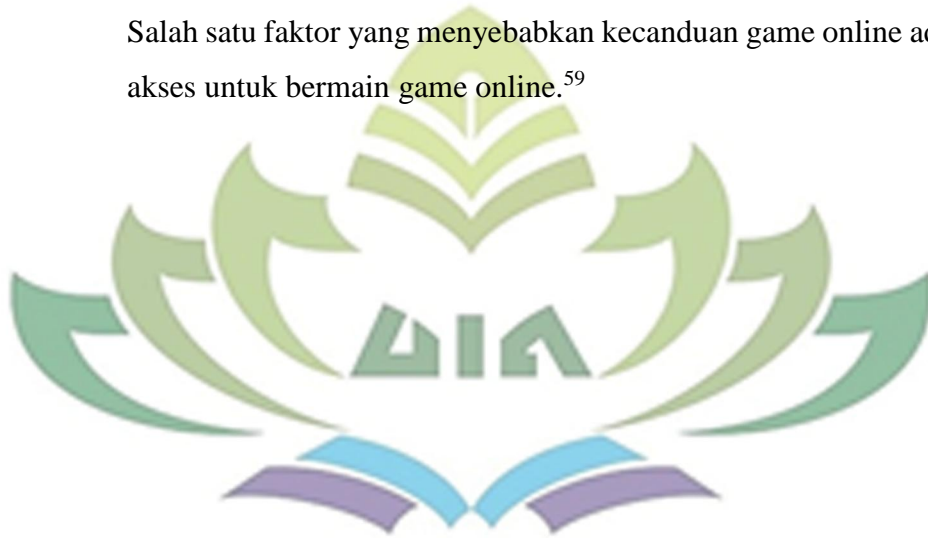
6. Upaya Pencegahan Kecanduan Game Online

Beberapa upaya pencegahan kecanduan game online antara lain attention switching, dissuasion, education, parental monitoring dan resource restriction.

- a) Attention switching adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian pemain dari keterlibatan yang berlebihan terhadap game online. Attention switching memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dan pencegahan dampak negatif pada kecanduan game online. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dapat membuat remaja tidak terlalu fokus pada game online dan dapat mengurangi tingkat bermain serta pada akhirnya mengurangi tingkat kecanduan game online. Untuk itu, penting bagi orang yang berada di sekitar remaja (significant others) memahami potensi, bakat, maupun minat dalam hal pengalihan perhatian dalam mencegah kecanduan game online.
- b) Dissuasion adalah tindakan yang dilakukan untuk mencegah bermain game online dengan cara memberikan nasihat, argumen, membujuk, menjelajahi sampai dalam bentuk paksaan. Istilah ini erat kaitan tindakan persuasif. Hal ini merupakan sebuah praktik umum yang dilakukan oleh kekuatan eksternal (regulator, orang tua, guru, dan teman) untuk pencegahan perilaku yang tidak diinginkan. Penelitian yang dilakukan Babor menunjukkan bahwa tindakan persuasif dapat membuat perbedaan, setidaknya dalam kasus penyalahgunaan alcohol. Seperti yang diketahui bahwa para pecandu game online memiliki rasionalitas terdistorsi dan persuasi adalah salah satu cara potensial untuk membentuk dan menjadi counter terhadap rasionalitas yang terdistorsi.
- c) Education mengacu pada pengetahuan atau fokus upaya pendidikan yang bertujuan pada kognisi seseorang. Sebagai lawan dari dissuasion yang merupakan upaya aktif melawan yang ada pada ranah kognitif seseorang, education sebagian besar ditujukan untuk membangun dasar kognitif yang baik dan dapat dikelola sendiri. Artinya, individu harus aktif dalam memastikan

dirinya agar terhindar dari kecanduan game online (misalnya, dengan membaca artikel surat kabar atau menonton berita TV tentang topik tersebut).

- d) Parental monitoring adalah upaya yang dilakukan orang tua dalam memperhatikan anaknya. Orang tua memegang peranan penting dalam pencegahan perilaku bermasalah remaja terutama kecanduan. Studi yang dilakukan van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels (2010) memberikan bukti bahwa komunikasi orang tua tentang penggunaan internet merupakan cara yang efektif untuk mencegah kecanduan internet. Hal ini bisa menjadi indikasi bagaimana perlunya jalinan komunikasi yang baik antara orang tua dan anaknya.
- e) Resource restriction adalah pembatasan berbagai sumber daya untuk bermain game online. Kecanduan game online dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan game online adalah mudahnya akses untuk bermain game online.⁵⁹



⁵⁹ Eryzal Novrialdy, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Padang, "Kecanduan Game Online Pada Remaja : Dampak Dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents : Impacts and Its Preventions," 2019, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. "Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Siswa" 14, no. 1 (2009): 1–12.
- Abidin, Zainal. "Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Siswa" 14, no. 1 (2009): 1–12.
- Al, Madrasah Ibtidaiyah. "(Journal Research and Education Studies)" 1, no. 1 (2021): 32–37.
- Andriyani, Juli. "Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2018): 17–31. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189>.
- Chalimi, Muchammad Kahfi. "Implementasi Contract Untuk Untuk Teknik Behavior Behavior Contract Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah." *Intelektual* 7, no. 1 (2017): 82–89.
- Control, Teknik Self, and Gaya Hidup Konsumtif. "Jurnal Psikologi Konseling Vol. 12 No.1, Juni 2018" 12, no. 1 (2018): 173–84.
- Creswell, John W. *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitativ, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE, 2009.
- Dewi, Yolanda Puspita, and Heru Mugiarto. "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020): 29. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>.
- Febriandari, Dona, Fathra Annis Nauli, and Siti Rahmalia. "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2016): 50–56.
- Handayani, Tri. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online," 2017, 1–99.
- Hidayat, Taufik. "Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian." *ResearchGate*, no. August (2019): 1–13.

- Irkhamiyati, Irkhamiyati. "Evaluasi Persiapan Perpustakaan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Dalam Membangun Perpustakaan Digital." *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi* 13, no. 1 (2017): 37. <https://doi.org/10.22146/bip.26086>.
- Jeong, Eui Jun, and Doo Hwan Kim. "Social Activities, Self-Efficacy, Game Attitudes, and Game Addiction." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 4 (2011): 213–21. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>.
- Juki, M Ahmad. "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," n.d.
- Juki, M Ahmad. "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," n.d.
- Jurnal-Penelitian-Kualitatif.Pdf," n.d.
- Kibtyah, Maryatul. "Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 9, no. 2 (2014): 361. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i2.641>.
- Konseling, Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya. "Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik : Systematic Literature Review PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW Veronica Putri Firnanda Bambang Dibyo Wiyono Penggunaan Teknik Konseling Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik : Systematic Literature Review," n.d., 1090–99.
- Latif, Abdul, and Stai Al-gazali Bone. "Bimbingan Konseling Islami Pada Masa Pandemi Dalam Mengantisipasi Permasalahan Sosial Siswa Di MIN Ulaweng Kecamatan Ulaweng Kabupaten Bone" 12, no. 1 (2021): 25–58.
- Lilliek Suryani. "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok." *E-Jurnalmitrapendidikan.Com* 1, no. 1 (2017): 112–24.
- Marisa, Cindy, Wildha Banu Yekti, Yeni Karneli, Universitas Indraprasta Pgri, S M K Taruna Bhakti, and Universitas Negeri Padang. "Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi

- Perilaku Membolos Sekolah Di Tingkat Menengah Kejuruan” 4, no. 2 (2020): 330–38.
<https://doi.org/10.26539/terapeutik-42421>.
- Masfiah, Sofi. “Resti Vidia Putri 2” 2, no. 1 (2010): 1–8.
- Masya, Hardiyansyah, and 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” 03, no. 2 (2016): 103–18.
- Maulana, Khairul, Elni Yakub, and Siska Mardes. “The Effects of Contingency Contracting Technique on Addictive Behavior Playing Online Games For Students in SMPN 13 Pekanbaru.” *Jom Fkip* 6, no. 1 (2019): 1–11.
- Mayasari, Luh Putu Rani, Ni Kadek Sinarwati, and Gede Adi Yuniarta. “Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Pendapatan Asli Daerah Dan Dana Alokasi Umum Terhadap Pengalokasian Anggaran Belanja Modal Pada Pemerintah Kabupaten Buleleng.” *E-Journal SI Ak Universitas Ganesha* 2, no. 1 (2014): 11.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta, 2011.
- Nisa, Afiatin. “Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling.” *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2019): 102.
<https://doi.org/10.22373/je.v4i2.3282>.
- Novrialdy, Eryzal, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Padang. “Kecanduan Game Online Pada Remaja : Dampak Dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents : Impacts and Its Preventions,” 2019. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Pelayanan, Jurnal, Bimbingan Dan, Program Studi, Bimbingan Dan, Fkip Universitas, and Lambung Mangkurat. “Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2019): 155–61.
- Pencarian, Dalam, and Informasi Kesehatan. “No Title” 6, no. 1 (2018): 13–21.
- Prasetiawan, Hardi. “Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok.” *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016): 116–25.

- Ramlah. “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik.” *Al-Mau’izhah* 1, no. September (2018): 70–76. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>.
- Ramli, M. “HAKIKAT PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK M. Ramli.” *Tarbiyah Islamiyah* 5, no. 1 (2015): 61–85. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>.
- Rays Tri Prasetya. “Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Porong.” *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 1 (2021): 8–16. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3335>.
- S, Marti Yoan Tutiona, and Abd Munir. “Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Kampus FKIP Untad Bumi Tadulako Tondo 69” 1, no. 1 (2016): 69–78.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. “Evaluasi Program Konseling Individu Di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang Dengan Model Discrepancy.” *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 1 (2016): 1–10. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/126>.
- Saputri, Ika, Mahyu Lisa, and Gatut Setiadi. “Al-Isyrof : Jurnal KONSELING.” *Konseling* 2, no. 1 (2019): 145–54.
- Sari, Novita. “Kepuasan Wisatawan Terhadap Wisata Kuliner Di Objek Wisata Pantai Indah Selatbaru Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–99.
- Soetjipto, Helly P. “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet” 32, no. 2 (1990): 74–91.
- Sourial, Nadia, Cristina Longo, Isabelle Vedel, and Tibor Schuster. “Daring to Draw Causal Claims from Non-Randomized Studies of Primary Care Interventions.” *Family Practice* 35, no. 5 (2018): 639–43. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz005>.
- Sourial, Nadia, Cristina Longo, Isabelle Vedel, and Tibor Schuster. “Daring to Draw Causal Claims from Non-Randomized Studies of Primary Care Interventions.” *Family Practice* 35, no. 5 (2018): 639–43. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz005>.

- Sriwahyuni, Irna, Departemen Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Pendidikan Indonesia. "Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision." *Jassi Anakku* 19, no. 1 (2018): 49–54.
- Suplig, Maurice Andrew, Sekolah Dian, and Harapan Makassar. "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar" 15, no. 2 (2017).
- Tucker, Henry. "Game Online." *Itnow* 50, no. 4 (2008): 8–10. <https://doi.org/10.1093/itnow/bwn071>.
- Tucker, Henry. "MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA SISWA XI RPL SMK NEGERI 1 LUMAJANG TAHUN AJARAN 2018/2019." *Itnow* 50, no. 4 (2008): 8–10. <https://doi.org/10.1093/itnow/bwn071>.
- Widiyastuti, Tri, and Muhammad Japar. "KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT AKADEMIK SISWA (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Magelang)," n.d.
- Zakiah, Ifa Roselina, Krisdianto Hadi Prasetyo, and Erika Laras Astutiningtyas. "Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Make a Match." *ABSIS: Mathematics Education Journal* 1, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.32585/absis.v1i2.362>.