

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN *GAME*
ONLINE
(STUDI KASUS PADA SISWA KELAS X SMAN 3 RANGKASBITUNG, BANTEN)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Diajukan Oleh:

NADIN ADIWINATA

1901016025

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara :

Nama : Nadin Adiwinata
NIM : 1901016025
Fak./Jur. : Dakwah dan Komunikasi / BPI
Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten)

Dengan ini kami menyatakan telah menyetujui naskah tersebut, dan oleh karenanya mohon agar segera diujikan.
Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 07 Juni 2023

Pembimbing,


Yuli Nurkhasanah S.Ag., M.Hum

NIP.197107291997032005

PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN *GAME ONLINE* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten)

Disusun Oleh:
Nadin Adiwinata
1901016025

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada Senin, 19 Juni 2023 dan dinyatakan telah
lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang

H. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012

Sekretaris Sidang

Yuli Nurkhasanah, S. Ag., M.Hum
NIP. 197107291997032005

Penguji I

Dr. Ema Hidayanti, S. Sos.I, M. S.I
NIP. 198203072007102001

Penguji II

Ayu Faiza Algifahmy, M. Pd
NIP. 199107112019032018

Mengetahui,
Pembimbing

Yuli Nurkhasanah, S. Ag., M.Hum
NIP. 197107291997032005

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada 21 Juni 2023



Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadin Adiwinata
NIM : 1901016025
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN *GAME ONLINE* (STUDI KASUS PADA SISWA KELAS X SMAN 3 RANGKASBITUNG, BANTEN)”, merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Demikian pula skripsi ini tidak berisi fikiran-fikiran orang lain, melainkan informasi yang terdapat dalam penelitian ini diambil dari referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 7 Juni 2023

Penulis,


Nadin Adiwinata
NIM: 1901016025

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman ke-Islaman. Semoga kita mendapatkan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah. Amin.

Skripsi yang berjudul “BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN *GAME ONLINE* (STUDI KASUS PADA SISWA KELAS X SMAN 3 RANGKASBITUNG, BANTEN)” ini dapat terselesaikan melalui beberapa hambatan dan rintangan. Skripsi yang telah penulis susun ini merupakan salah satu ikhlar guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Namun berkat keyakinan, kerja keras, motivasi, dukungan, arahan, do’a dan bimbingan dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

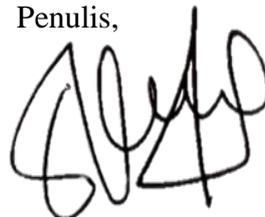
1. Yang terhormat, Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya yang telah memberikan restu kepada peneliti untuk menimba ilmu dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
2. Yang terhormat, Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, serta semua dosen dan staf di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo beserta jajarannya yang telah memberikan restu kepada peneliti dalam menimba ilmu dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Yang terhormat, Ibu Dr. Ema Hidayanti, S. Sos.I, M.S.I., selaku Ketua Jurusan dan Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan restu dan izin kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Yang terhormat, Ibu Yuli Nur Khasanah, S.Ag., M.Hum., selaku Dosen Wali Studi sekaligus Pembimbing yang sangat teliti dan sabar dalam membimbing, mengarahkan, menasihati, serta dan memberikan motivasi kepada penulis dari awal masuk kuliah sampai sekarang penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.

5. Yang terhormat, Ibu Dita Fathma Muhitha., S.Pd., selaku Guru Bimbingan Konseling Kelas X dan seluruh guru beserta staf SMAN 3 Rongkasbitung, Banten yang sudah memberikan izin dan bimbingannya kepada peneliti dalam melaksanakan dan menyelesaikan penelitian karya ilmiah ini.
6. Sahabat tercinta Laila Az-Zahra, Salma Ayu Amalia, Rizka Annisa Dudesy, yang senantiasa selalu setia membantu, mendukung, dan sabar mendengarkan segala keluh kesah penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.
7. Keluarga kedua, KSK WADAS yang telah memberikan banyak arti dalam secangkir kopi hitam.
8. Seluruh teman-teman kos pelangi pride dan pak Wito pride, teman-teman kelas BPI A 2019 dan seluruh mahasiswa BPI Angkatan 2019 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat, do'a, keceriaan, kesenangan selama penulis belajar dibangku perkuliahan.
9. Untuk Kim Namjoon, Kim Seok Jin, Min Yoon Gi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook yang tergabung dalam Group BTS yang secara tidak langsung memberikan motivasi dan semangat kepada penulis lewat karya-karya mereka.

Penulis sangat bersyukur dengan dukungan dan do'a yang telah mereka berikan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat penulis selesaikan. Penulis hanya bisa berdo'a semoga Allah SWT. membalas pengorbanan dan kebaikan mereka semua dengan sebaik-baiknya, dan diberikan kebahagiaan di dunia dan di akhirat kelak, serta senantiasa selalu diberikan kesehatan. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya. Oleh karena itu penulis menerima saran dan masukan. Namun penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca umumnya.

Semarang, 7 Juni 2023

Penulis,



Nadin Adiwinata
NIM: 1901016025

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai Ibu Yana Nur Yana dan Bapak Deddy Adiwinata yang darahnya mengalir dalam tubuh saya, yang tanpa lelah dengan penuh kasih sayang dan cintanya memanjatkan do'a yang luar biasa untuk anaknya. Terimakasih atas pengorbanan dan kerja keras serta kesabaran dalam mendidik saya sehingga menjadi ilmu dan amal.
2. Resti Asih Cindanita, Anis Wasila Fitria, Alm. Nur'Aena dan Nur'Aeni para wanita hebat yang telah menjadi penyemangat untuk hidup yang adiknya jalani ini.
3. Taufik Hidayat, kaka ipar yang dengan ikhlas turut membantu dengan jerih payahnya demi kelancaran studi penulis.
4. M. Ghaisan Radithya Hidayat, Fayola Arundaya Hidayat, M. Naufal Leandra Setiawan, Tangkas Liora Adavia, keempat ponakan saya dengan segala tingkah lucunya yang selalu memberi canda dan tawa kepada penulis.
5. Tuan pemilik NIM 1502056053 yang mendo'akan, memberikan dukungan, dan setia menemani penulis. Terimakasih telah berkontribusi dan kebersamai menjalani kehidupan yang sangat penuh dengan kejutan dan tantangan sehingga menjadi ilmu dan amal. Terimakasih telah menjadi bagian lembar dari perjalanan penulis hingga sekarang ini. Tetaplah tidak tunduk kepada apa-apa dan tabah sampai akhir.

MOTTO

“Jangan mengawasi orang lain, jangan mengintainya, jangan membuka aibnya, jangan menyelidikinya. Sibuklah dengan diri kalian, perbaiki aibmu, karena kamu akan ditanya tentang dirimu bukan tentang orang lain”

Ali bin Abi Thalib

ABSTRAK

Nadin Adiwinata (1901016025)

Judul Skripsi : “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten)”

Kecanduan *game* dapat dikaitkan dengan gangguan kejiwaan (kecemasan, depresi, dan harga diri rendah) atau kelainan bentuk hormon di otak. Untuk menangani kecanduan *game online*, menggunakan pendekatan konseling yaitu teknik *self management*. Tujuan serta fungsi perbaikan dalam bimbingan konseling Islam yang di maksudkan untuk mengatasi perbuatan yang sudah terlanjur membuat candu dan usaha dalam memperbaiki.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan tiga metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan deskriptif yaitu pengumpulan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* dalam menangani remaja siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten. Tahapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* ini dilakukan sesuai tahapan konseling pada umumnya yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, *prognosis*, *treatment*, serta evaluasi & *follow up*.

Proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten ini dilakukan oleh guru BK selaku konselor dan para konseli kelas X berjumlah empat orang. Ciri-ciri kecanduan *game online* yang dapat ditemukan yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, penarikan diri, bermain *game* yang sama lebih dari tiga jam, berbicara kasar ketika bermain *game* dan tidak merasa bersalah, bermain *game* dijam pelajaran, dan lain sebagainya. Adapaun *treatmentnya* mengkombinasikan teknik konseling *self management* dengan teknik terapi dalam Islam yaitu terapi sholat, do'a dan dzikir. Tahapan *self management* sendiri yaitu monitoring diri (pemantauan diri), evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman sesuai dengan tahapannya. Begitu juga dengan terapi sholat guru BK selaku konselor yang menanganinya memberi arahan seperti sholat pada umumnya hanya saja koselor membantu menuliskan redaksi do'a yang akan dibaca setelah selesai sholat dan meminta para konseli untu mengulangi do'anya lagi dengan suara yang keras.

Hasil proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* yang dialami remaja siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten yaitu dapat mengatasi kecanduan *game online* dari para konseli yaitu sudah mulai bisa mengatur dirinya, sudah bisa memilih skala prioritas, dan karena diberikan bimbingan terapi sholat, do'a dan dzikir para konseli menjadi tidak lalai lagi dalam ibadahnya, ketika merasa bosan di jam pelajaran para konseli menahan rasa bosan tersebut dan memilih untuk diam didalam kelas mengikuti pembelajaran yang sedang berlangsung dan mendengarkan guru menjelaskan, selain itu para konseli juga sudah bisa sedikit demi sedikit melatih dirinya untuk bersabar dan optimis ketika sedang ada masalah. Sehingga bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* ini mampu menangani kecanduan *game online* remaja siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

Kata kunci: *Self management, Bimbingan Konseling Islam, Remaja Kecanduan Game.*

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| NOTA PEMBIMBING..... | ii |
| PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| PERSEMBAHAN | vii |
| MOTTO..... | viii |
| ABSTRAK..... | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR SKEMA | xii |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I: PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| E. Tinjauan Pustaka | 7 |
| F. Metode Penelitian..... | 9 |
| G. Sistematika Penulisan..... | 14 |
| BAB II: BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TEKNIK <i>SELF MANAGEMENT</i> , DAN KECANDUAN <i>GAME ONLINE</i> | 16 |
| A. Bimbingan Konseling Islam..... | 16 |
| C. Kecanduan <i>Game Online</i> | 40 |
| BAB III: GAMBARAN UMUM OBYEK DAN HASIL PENELITIAN | 53 |

| | |
|---|------------|
| A. Gambaran SMAN 3 Rangkasbitung, Banten | 53 |
| B. Remaja yang Kecanduan <i>Game Online</i> | 56 |
| C. Identitas Konselor | 57 |
| D. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani Kecanduan <i>Game Online</i> | 57 |
| E. Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani Kecanduan <i>Game Online</i> | 78 |
| BAB IV: ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK <i>SELF</i> <i>MANAGEMENT</i> DALAM MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE | 83 |
| A. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani Kecanduan <i>Game Onenli</i> | 83 |
| B. Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani Kecanduan <i>Game Online</i> | 94 |
| BAB V: PENUTUP | 107 |
| A. Kesimpulan | 107 |
| B. Saran | 108 |
| DAFTAR PUSTAKA | 109 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 136 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|---|----|
| Skema 3.1 Bimbingan Konseling Islam dengan <i>Self Management</i> | 75 |
| Skema 3.2 Kecanduan <i>Game Online</i> FT..... | 76 |
| Skema 3.3 Kecanduan <i>Game Online</i> HL dan AK..... | 77 |
| Skema 3.4 Kecanduan <i>Game Online</i> RD..... | 78 |

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------|-----|
| Tabel 4.1 Hasil Bimbingan FT | 94 |
| Tabel 4.2 Hasil Bimbingan HL..... | 98 |
| Tabel 4.3 Hasil Bimbingan AK | 99 |
| Tabel 4.4 Hasil Bimbingan RD | 100 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Lampiran I : Pedoman Wawancara | 114 |
| Lampiran II : Hasil Wawancara..... | 117 |
| Lampiran III : Dokumentasi | 126 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sempurna yang diciptakan oleh Tuhan di banding makhluk ciptaan lainnya. Kodrat manusia adalah makhluk individualis dan juga makhluk sosial. Manusia merupakan salah satu makhluk yang di beri akal, pikiran, dan perasaan, sehingga mampu memiliki tanggungjawab akan dirinya yang berguna untuk mengembangkan kemampuannya. Makhluk sosial memiliki dorongan akan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi. Manusia sebagai khalifah di bumi memiliki tanggungjawab yang besar, walaupun disebut makhluk yang sempurna ada kalanya manusia membuat kesalahan seperti, terlena oleh kenikmatan duniawi yang sifatnya sementara.

Pada zaman modern saat ini sudah banyak sekali manusia yang terlena akan perkembangannya zaman, mereka justru merasa senang akan hal-hal seperti bermain gadget, belanja *online*, dan lain sebagainya, yang sebenarnya itu tidak terlalu menguntungkan atau bahkan merugikan diri mereka sendiri tanpa disadari, maka dari itu dakwah sangatlah penting untuk menyelamatkan umat, dengan dakwah mereka bisa menyadari akan hal yang telah mereka lalaikan dan mereka sia-siakan karena dalam dakwah terdapat suatu ilmu pengetahuan yang berisi cara-cara dan tuntunan, bagaimana menarik perhatian manusia untuk menganut, menyetujui, melaksanakan suatu ideologi, pendapat dan pekerjaan tertentu.

Beberapa ahli dalam bidang dakwah turut memberikan persepsi tersendiri untuk memaknai arti dakwah. Syaikh Ali Mahfudz dalam kitabnya *Hidayah al-Mursyidin* menyebutkan bahwa dakwah adalah: “Menyeru manusia kepada kebajikan dan petunjuk serta menyuruh kepada kebajikan dan melarang kemungkaran agar mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat”. Muhammad Abu al-Fath al-Bayanuni, dakwah adalah menyampaikan dan mengajarkan agama Islam kepada seluruh manusia dan mempraktikkannya dalam kehidupan nyata. Toha Yahya Omar mengatakan dakwah Islam adalah mengajak manusia dengan cara baik dan bijaksana

kepada jalan yang benar sesuai dengan perintah Tuhan untuk kemaslahatan dan kebahagiaan mereka di dunia maupun di akhirat.¹

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa di dahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik, dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar serta persiapan memasuki masa dewasa.

Indonesia merupakan salah satu dari daftar negara dengan pengguna Internet paling aktif di dunia. Saat ini orang tua, remaja, bahkan anak-anak banyak yang menggunakan *gadget*. Sering kita temui, anak-anak dengan sangat asyik memainkan game di *handphone* atau tablet, sementara orang tuanya sedang melakukan aktivitas lainnya. Keberadaan *gadget* saat ini sangat membantu pekerjaan manusia, namun di balik kecanggihan yang ditawarkan, juga menyimpan candu yang akan bisa menyebabkan kerusakan secara permanen baik pola sikap dan perilaku pada remaja. Salah satunya di Kabupaten Lebak, Provinsi Banten, Presentasi terakhir penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 35,29 persen, yang sebelumnya tahun 2019 yaitu 28,72 persen.²

Gadget sebagai perangkat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih di bandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya.³ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *gadget* memiliki pengertian sebagai peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis atau juga di kenal sebagai gawai.⁴ Saat ini, kemajuan teknologi menciptakan fenomena yang menarik di kehidupan masyarakat yaitu berkembangnya gaya hidup serba instan di tengah-tengah dari budaya global. Dalam prosesnya, lahirlah generasi baru yang biasa dikenal sebagai generasi *gadget*. Istilah ini disebabkan oleh dampak yang tak

¹ Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*. (Jakarta: Pranadamedia Group, 2004) hal. 11-13

² Banten.bps.go.id, di akses pada tanggal 3 Januari 2023, Pukul 16.04 wib

³ <https://id.wikipedia.org/wiki/Gawai>, di akses pada 18 Desember 2022, Pukul 23.13 wib

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia

terbendung arus globalisasi, sehingga generasi *gadget* merupakan tanda munculnya generasi milenial (Ali & Purwandi, 2017).⁵

Kata, "*gadget*", lebih dari itu secara akurat didefinisikan sebagai peralatan, yang berarti generasi yang hidup berdampingan dan menggunakan peralatan teknologi informasi. Seperti teknologi ini peralatan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mereka. Dengan kata lain, generasi milenial merupakan generasi pengguna teknologi informasi yang membuat sendiri lebih mudah mencari informasi hanya dengan mengakses internet.⁶ Beberapa contoh gadget yang ada di sekitar kita seperti *handphone*, tablet (*notebook*), laptop, *E-reader*, Konsol game dan Mp3 player. Maraknya *game online* (*Internet Gaming Disorder*) membuat penggunaan teknologi *gadget* serta internet yang tidak terkontrol, sehingga di kategorikan sebagai salah satu jenis gangguan klinis yang membutuhkan penanganan.⁷

Internet gaming disorders juga berkaitan dengan berbagai macam dampak negatif, antara lain yaitu merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, sosialisasi, hubungan dan juga pendidikan. Kecanduan *game online* merupakan jenis kecanduan komputer atau internet yang mengacu pada penggunaan video *game online* atau offline yang berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas kita sehari-hari. *Game online* biasanya menyenangkan dan menghibur. Mereka dikembangkan dari aspek peningkatan keterampilan kognitif, imajinatif, dan kolaboratif. Menjadi kecanduan *game online* ketika seseorang mulai menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game daripada melakukan tugas penting lainnya.

Penyebab kecanduan *game* dapat dikaitkan dengan gangguan kejiwaan (kecemasan, depresi, dan harga diri rendah) atau kelainan bentuk hormon di otak. Kecanduan *game* merupakan masalah nyata dan gejalanya sering dikaitkan dengan penyakit mental, namun belum di kenali sebagai gangguan mental dalam skala manual diagnostik dan statistik gangguan mental. Hal ini merupakan seperangkat kriteria yang di gunakan oleh profesional medis untuk mendiagnosis gangguan mental. Kompleksitas arus modern menimbulkan banyak permasalahan yang dapat menghambat remaja dalam proses belajar. Salah satunya memudahkan seseorang

⁵ Al Halik, *A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining Happiness*, Journal of Advanced Guidance and Counseling, Vol. 1 No. 2, 2020, hlm.83

⁶ *Loc, Cit*

⁷ Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, Buletin Psikologi, 1 (Juni 2015), hal. 2.

dalam mengakses internet, yang seharusnya dapat memberikan banyak manfaat ilmu seperti kemudahan dalam browsing, video streaming, dan sebagainya, justru banyak di salahgunakan untuk mencari hiburan.

Fenomena remaja yang menggunakan internet secara berlebih untuk bermain *game online* dapat ditemukan di SMAN 3 Rangkasbitung yang berlokasi di jalan Letnan Muharam No.5 Muara Ciujung Barat, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Remaja kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten yang memiliki tingkat kecenderungan tinggi untuk bermain *game online*. Dampak ketergantungan *game online* pada remaja sangat berbahaya. Salah satunya yaitu susah diingatkan atau diarahkan saat waktunya sholat dan mendapat tugas dari guru maupun orang tua.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kedisiplinan yaitu dengan adanya *self management*. Teknik *self management* merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri akan suatu tindakan yang sedang dilakukan atau hendak dilakukan, agar diri seseorang terdorong untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. *Self management* berperan dalam merubah individu untuk memiliki potensi berperilaku baik, tingkah laku yang di anggap berlebihan seperti kecanduan bermain *game online* akan dikurangi, dengan demikian manajemen diri sangat penting karena dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi ibadah, belajar, mengurangi kebiasaan yang buruk, dan lain-lain.

Konseling merupakan salah satu metode dalam berdakwah melalui dialog secara individual dan tatap muka antara konselor sebagai pendakwah dan klien sebagai mad'u. Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan, yang di karuniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah.⁸ Proses pelaksanaan bimbingan, konseling, dan psikoterapi dalam Islam akan membawa umatnya pada peningkatan iman, ibadah, dan jalan hidup yang dikehendaki Allah SWT.

Agama merupakan suatu pandangan hidup yang harus di terapkan dalam kehidupan individu maupun kelompok, sehingga agama termasuk pemengaruh

⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori & Praktik)*, (Semarang : Cipta Prima Nusantara, 2007), hlm. 24

perilaku moral manusia karena keyakinan itu masuk ke dalam konstruksi kepribadian”.⁹ Agama bisa memberikan bimbingan untuk merubah perilaku seseorang dalam kehidupan individu. Penelitian berujung spiritualitas yang sebagian besar terkait dengan agama karena keduanya berdasarkan penegasan transendensi. Ini adalah perasaan yang dekat dengan Tuhan diri dalam di mana ada upaya yang mempertahankan kehidupan, pencarian makna, dan makna batin sikap altruistik terhadap orang lain (Bergin, 1980; Altruisme Chandler, Holden, & Kolander, & altruistik 1992; Kelly, 1995).¹⁰

Dalam Islam sendiri, sehat atau tidaknya seseorang berpijak pada aspek spiritualitas keagamaannya. Seberapa jauh keimanan seseorang yang tercermin dalam kehidupan keberagaman dalam keseharian menjadi titik tolak penting dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang.¹¹ Berdakwah dalam menerapkan manajemen diri pada remaja merupakan upaya penataan diri dengan memberikan bimbingan untuk mengatur kegiatan-kegiatan yang di lakukan oleh remaja yang bertujuan agar dapat menunjang proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan lancar dan teratur bagi pencapaian tujuan yang di inginkan.

Dalam hal ini sangat diperlukan yang namanya kecakapan mengenal diri, yang pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, anggota masyarakat dan warga Negara, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sekaligus menjadikannya modal dalam rangka meningkatkan dirinya sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.¹²

Dari konsep tersebut, maka dalam penelitian ini lebih menfokuskan pada satu faktor yaitu upaya mengurangi kecanduan game online pada remaja kelas X di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah teknik *self management*, perilaku bermasalah yang terkait dengan kebiasaan bermain *game online* akan diubah dengan merencanakan perilaku yang ditargetkan serta mengondisikan lingkungan. Maksud dari tujuannya,

⁹ Dr. Yusron Masduki S.Ag., M. PdI dan Dr. Ida Wasrah M. PdI , *Psikologi Agama*, (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020), hal 143

¹⁰ Abdul Mufid, *Moral And Spiritual Aspects In Counseling: Recent Development In The West*, Journal of Advance Guidance and Counseling, Vol. 1 No. 1, 2020, hal. 6

¹¹ Ulin Nihayah, *Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konsel*, Islamic Communication Journal, Vol. 01 No. 01, 2016, hal. 38

¹² Ayu Faiza Algifahmy, *Pembelajaran General Life Skills Terhadap Anak Autis Di Sekolah Khusus Autis Bina Anggita Yogyakarta*, Jurnal Tarbiyatuna, Vol. 7 No. 2, 2016, hal. 206

sejalan dengan fungsi perbaikan dalam bimbingan konseling Islam yang dimaksudkan untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur membuat candu dan usaha dalam memperbaiki.

Wawancara terhadap guru BK di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Terdapat beberapa siswa yang kecanduan game online, karena sudah sering kali mereka ketahuan bermain game disaat jam pelajaran, dan juga ada beberapa siswa yang sering tidur dikelas maupun terlambat datang ke sekolah. Ketika ditanya penyebabnya, mereka begadang untuk bermain game bersama, kalau mereka mengatakannya adalah mabar (main bareng). Dari uraian tersebut, maka penulis akan meneliti dan membahasnya dalam judul **“Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online*” (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten).**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten?
2. Bagaimana hasil proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada, yakni:

1. Mengetahui proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.
2. Mengetahui hasil proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk dua aspek, yaitu;

1. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan wawasan bagi calon-calon konselor, khususnya konselor Islam tentang konseling teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online*.
- b. Sebagai sumber informasi dalam referensi tentang kegiatan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini di harapkan mampu membantu remaja untuk menghapus atau menghilangkan kebiasaan pengganggu belajar yang berupa kecanduan *game online* melalui teknik *self management* yang di kombinasikan dengan terapi-terapi dalam konseling Islam.
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani kecanduan *game online* pada remaja.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini merupakan penelitian yang membahas tentang kecanduan game online, tinjauan pustaka yang ada hubungannya dengan penelitian ini yaitu, sebagai berikut;

Pertama, penelitian Ganang Ramadhani FS, Fakultas Pendidikan UNNES dengan judul¹³: “Analisis Dampak *Game Online* Pada Interaksi Sosial Anak Di SD Mintaragen 3 Kota Tegal” tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, *game online* berdampak buruk terhadap interaksi sosial anak, dengan adanya *game online* anak cenderung lebih suka menyendiri di kamar dan lebih individualis, tidak suka bergaul, maunya hanya bermain *game* terus. Pada penelitian tersebut memiliki perbedaan, penelitian terdahulu meneliti dampak *game online*, untuk penelitian penulis yaitu cara menangani pecandu *game online*.

Kedua, penelitian Kardina Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo dengan judul¹⁴: “Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Kecanduan *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah Di Kota Palopo” tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran orang tua dalam meminimalisir kecanduan *game online*,

¹³ Ganang Ramadhani FS, “*Analisis Dampak Game Online Pada Interaksi Sosial Anak Di SD Mintaragen 3 Kota Tegal*”, Fakultas Pendidikan UNNES, 2020

¹⁴ Kardina, “*Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Kota Palopo*”, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, 2020

dengan cara mengawasi anak dengan tingkat adiksi yang tinggi dan memilihkan game yang di mainkan bersama keluarga. Perbedaan penelitian tersebut, yaitu antara orang tua dengan anak, sedangkan penelitian penulis antara guru dan murid.

Ketiga, penelitian Siti Khoiriyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dengan judul¹⁵: “Dampak *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan” tahun 2020. Penelitian ini menjelaskan dampak positif yaitu, meningkatkan konsentrasi, menjadikan di siplin, meningkatkan kemampuan tentang komputer, mempererat tali silaturahmi. Sedangkan dampak negatif *game online* yaitu, melalaikan sholat, terbengkalai kegiatan dunia nyata, perubahan sikap dan perilaku.

Keempat, penelitian Anik Nidaul Hana Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto dengan judul¹⁶: “Penanganan Kecanduan *Game* Melalui Metode Spiritual Hypnotifation Therapy Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis” tahun 2018. Bahwa metode yang di terapkan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menangani kecanduan *game* yaitu dengan metode Spiritual Hypnotifation Therapy. Spiritual Hypnotifation Therapy merupakan gabungan empat dimensi, meliputi spiritual, hipnotis, motivasi dan terapi. Keempat dimensi tersebut memiliki satu kesatuan yang memperkuat jalannya proses penanganan kecanduan *game* sehingga dapat mendorong santri bina untuk memecahkan masalah. Metode ini di berikan kepada seluruh santri bina yang sedang masa rehabilitasi.

Kelima, penelitian Asdar Yeuben Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Ambon dengan judul¹⁷: “*Game Online* Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Majemuk Anak MA As Salam Matsur Kecamatan Kei Kecil Timur Kabupaten Maluku Tenggara” tahun 2020. Penelitian ini menjelaskan pengaruh dari *game* untuk kecerdasan majemuk anak sendiri yakni anak sedikit dapat memahami bahasa lain seperti bahasa yang tertera dalam *game*, mereka juga suka membantu apabila ada gotong royong di desanya atau membantu orang lain yang sedan kesulitan

¹⁵ Siti Khoiriyah, “Dampak *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2020

¹⁶ Anik Nidaul Hana, “Penanganan Kecanduan *Game* Melalui Metode Spiritual Hypnotifation Therapy Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis”, Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2018

¹⁷ Asdar Yeuben, “*Game Online* Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Majemuk Anak MA As Salam Matsur Kecamatan Kei Kecil Timur Kabupaten Maluku Tenggara”, Fakultas Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Ambon, 2020

mengerjakan sesuatu. Sedangkan pengaruh negatifnya, anak lebih cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain *game*.

Beberapa karya ilmiah di atas mempunyai sudut pandang masalah yang berbeda dengan penelitian penulis, yang meliputi dari lokasi dan penanganan yang akan dikaji.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan atau menggali sesuatu yang telah ada untuk kemudian diuji kebenarannya yang mungkin masih diragukan.¹⁸ Metode penelitian termasuk hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Dengan metode penelitian, peneliti bisa mendapatkan data-data yang mendukung penelitiannya serta dapat menemukan, mengembangkan, menggali serta menguji kebenaran.

Sesuai dengan permasalahan di atas, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan fenomena masalah yang telah ditentukan, maka peneliti menggunakan metode kualitatif dalam melakukan penelitian. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.¹⁹

Metode penelitian kualitatif digunakan oleh peneliti dengan cara mengamati obyek penelitian secara alamiah. Peneliti mengikuti beberapa kegiatan yang ada di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten, berdasarkan beberapa data yang telah diperoleh melalui wawancara maupun

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Anggota IKAPI, 2004), hal. 910.

¹⁹ Sugiono, *Metode Penelitian*, Alfabeta: Bandung, 2019

observasi dalam bentuk deskriptif. Peneliti mengamati obyek penelitian secara natural dan jujur sesuai dengan fenomena yang telah ditemukan di lapangan.

Jenis penelitian kualitatif dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu rancangan penelitian yang dapat dilakukan dalam berbagai bidang dimana peneliti menganalisis suatu kasus secara mendalam, mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menangani siswa kelas X yang kecanduan game online di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten.

2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual menurut Singarimbun dan Effendi (2001:121) adalah pemaknaan dari konsep yang digunakan, sehingga memudahkan peneliti dalam mengoperasikan konsep tersebut di lapangan.

Adapun definisi konseptual dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menerapkan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa kelas X yang kecanduan game online di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten sehingga bisa meminimalisir adanya kecanduan game online.
- 2) Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa yang kecanduan game online, akibat yang di timbulkan oleh siswa yang bermain game online. Baik pengaruh positif maupun negatif, yang bisa berpengaruh terhadap perilaku siswa kelas X yang kecanduan game online di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten.

3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai penelitian terkait. Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sebagai berikut :

a. Data Primer

Menurut Sugiyono (2018:456) data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari pelaku utama dan tempat objek penelitian yang dilakukan. Data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara

dengan subyek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung di lapangan. Dalam penelitian ini bersumber dari siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten yang sekaligus menjadi subyek penelitian penerapan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa yang kecanduan game online.

b. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2016:225) data sekunder merupakan data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau melalui dokumen. Dalam penelitian ini bersumber dari beberapa referensi terkait, serta penelitian relevan terdahulu beserta beberapa dokumen BK SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten, seperti buku daftar masalah maupun buku pribadi siswa.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.²⁰ Teknik-teknik yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah :

a. Observasi

Menurut Sugiyono (2014:145) observasi adalah sebuah proses yang kompleks, yaitu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis atau psikologis. Observasi dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara terjun langsung kelapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas yang ingin diteliti. Peneliti dapat terjun langsung menjadi partisipan dalam pengumpulan data atau menjadi non-partisipan yang hanya mengamati.

Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan daftar cek dan juga skala penilaian (*rating scale*) terhadap perilaku bermasalah yang dilakukan konseli, perilaku yang di targetkan, serta perilaku setelah adanya intervensi konseling.

b. Wawancara

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Alfabeta: Bandung, 2015), hal. 308.

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data. Komunikasi tersebut dilakukan dengan tanya jawab secara lisan, baik langsung maupun tidak langsung. Wawancara bersifat langsung, yaitu apabila data yang akan dikumpulkan langsung di peroleh dari individu yang bersangkutan. Sedangkan wawancara tidak langsung terjadi apabila wawancara dilakukan dengan seseorang untuk memperoleh keterangan mengenai orang lain.²¹

Percakapan ini dimaksudkan untuk menggali data tentang fokus masalah yang dijadikan penelitian. Teknik dilakukan dengan berwawancara langsung kepada siswa yang menjadi klien tersebut, guru BK, dan jika memungkinkan juga orang tua klien.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi atau wawancara akan lebih dapat di percaya atau mempunyai kredibilitas yang tinggi jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademi yang sudah ada. Tetapi tidak semua dokumen memilih tingkat kredibilitas yang tinggi. Sebagai contoh banyak foto yang tidak mencerminkan keadaan aslinya, karena foto bisa saja dibuat untuk kepentingan tertentu.

5. Keabsahan Data

Menurut Zuldafrial (2012:89) “keabsahan data merupakan dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (realibilitas), menurut versi penelitian kuantitatif dan di sesuaikan dengan tuntunan pengetahuan, kreteria, dan paradigma sendiri”. Keabsahan data merupakan derajat kepercayaan atau kebenaran hasil suatu penelitian. Keabsahan data dapat dicapai dengan menggunakan proses pengumpulan data dengan teknik triangulasi data. Uji keabsahan data dapat membantu penulis untuk mengetahui ketepatan data dari

²¹ Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Bandung: CV Ilmu, 1975), hal. 50.

objek penelitian. Untuk menghasilkan penelitian yang kredibel, maka penulis menggunakan cara triangulasi.

Menurut Sugiyono (2015:83) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada. Maka terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, arsip, maupun dokumen lainnya.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda. Misalnya data yang diperoleh dari hasil observasi, kemudian dicek dengan wawancara.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis pada penelitian ini bersikap kualitatif dengan cara menarik kesimpulan dari fakta-fakta yang di dapat dari hasil penelitian. Fakta-fakta yang terdapat pada penelitian di perkuat dengan adanya berbagai pendapat yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang sedang diteliti. Tujuannya untuk membandingkan antara teori dengan proses terapi di lapangan, serta mengetahui hasil penerapan teknik self management dan juga terapi shalat untuk menangani kecanduan game online konseli antara sebelum dengan sesudah di berikan terapi (*treatment*). Pada Teknik analisis data terdapat tiga hal yaitu:

- a). *Data Reduction*, berarti merangkum hal yang penting, memilih hal yang pokok, memfokuskan yang penting, serta dicari pola dan temanya. Pada tahap ini peneliti melakukan pemilihan dan pemilahan data yang sudah di dapatkan dari penelitian yaitu memahami dan menggali informasi mengenai kecanduan game online menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara dokumentasi, observasi serta wawancara.

- b). *Data Display*, yaitu menyajikan data berupa bentuk uraian yang singkat yang dapat berhubungan antar konsep atau kategori. Biasanya penyajian data yang dilakukan bersifat naratif. Pada hal ini penulis menarasikan kejadian yang sudah diteliti mengenai Kecanduan Game Online Terhadap Siswa Kelas X di SMAN 3 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten dan solusi dakwahnya menggunakan bimbingan dan konseling Islam.
- c). *Conclusion Drawing*, merupakan langkah yang terakhir yaitu dengan cara penarikan hasil dan verifikasi yaitu dengan menjawab permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Peneliti menyajikan data dengan bentuk deskripsi yang kemudian dianalisis dan dipilih. Setelah itu peneliti memberikan kesimpulan mengenai problematika yang terjadi.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan suatu yang sangat penting karena mempunyai fungsi untuk menyatakan garis besar dari masing-masing bab dan berurutan. Berikut sistematika penulisan yang dilakukan:

BAB I : PENDAHULUAN

Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : KERANGKA TEORETIS

Definisi bimbingan konseling Islam, tujuan, fungsi dan manfaat bimbingan konseling Islam, unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam, langkah-langkah konseling, metode bimbingan konseling Islam, definisi teknik *self management*, aspek-aspek, ciri-ciri, faktor-faktor, dan tujuan *self management*, konsep dasar, tahap-tahap, dan manfaat *self management*, konsep *game online*, bahaya *game online*, definisi kecanduan *game online*, faktor penyebab *game online*, ciri-ciri kecanduan *game online*, dampak bermain *game online*.

BAB III : REMAJA YANG KECANDUAN GAME ONLINE

Profil sekolah dan remaja yang kecanduan *game online*, proses bimbingan konseling Islam dan hasil proses bimbingan konseling Islam dengan teknik

self management dalam menangani siswa kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

BAB IV : ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN *GAME ONLINE*

Analisis proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management*, dan hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani siswa yang kecanduan *game online* di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

BAB V : PENUTUP

Berisi kesimpulan, saran, dan penutup.

BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TEKNIK *SELF MANAGEMENT*, DAN KECANDUAN *GAME ONLINE*

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Bimbingan

Bimbingan sebagai “*Process of helping an individual to understand himself and his world*” Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya untuk mencapai perkembangan optimal.²² Bimbingan merupakan pemberian bantuan kepada remaja yang dilakukan secara berkesinambungan agar remaja dapat memahami dirinya, lingkungan, dan tugas-tugasnya sehingga sanggup mengarahkan diri, menyesuaikan diri serta bertindak secara wajar sesuai dengan keadaan dan tuntutan lembaga pendidikan, keadaan keluarga, masyarakat, dan lingkungan kerja yang akan dimasukinya kelak.²³ Bimbingan merupakan proses bantuan yang bertujuan membantu individu membuat keputusan dalam dirinya.²⁴

Bimbingan di berikan oleh seseorang, baik pria maupun wanita yang memiliki kepribadian yang baik dan cukup berpendidikan untuk individu dari setiap usia mengembangkan kegiatan hidupnya sendiri untuk mengembangkan arahan pandangannya sendiri, sehingga membuatnya sendiri pilihan yang tersendiri, dan menanggung beratnya sendiri.²⁵

Bimbingan adalah suatu proses memberikan bantuan kepada individu secara terus menerus, sehingga individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, serta mampu mengarahkan dirinya sendiri dan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan kondisi lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Bimbingan adalah pemberian bantuan yang diberikan kepada individu untuk mengatasi berbagai kesulitan dalam hidup mereka sehingga individu dapat mencapai tujuan mereka kesejahteraan.²⁶

²² M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), hal. 2-3

²³ Dr. Ahmad Susanto, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), Hal. 2

²⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta Indeks 2011), hlm 15.

²⁵ Agus Riyadi, dan Hendri Hermawan Adinugraha, *The Islamic Counseling Construction In Da'wah Science Structure*, *Journal of Advance Guidance and Counseling*, Vol. 2 No. 1. 2021, hlm. 16

²⁶ *Ibid*, hlm 17

Dengan demikian, bimbingan adalah sebagai proses pemberian bantuan oleh seorang konselor terhadap individu atau sekelompok individu yang dilakukan secara berkesinambungan dan sistematis dengan tujuan agar individu atau sekelompok individu dapat tumbuh menjadi pribadi yang mandiri.

2. **Konseling**

Secara Etimologi berasal dari bahasa Latin “consilium “artinya “dengan” atau bersama” yang dirangkai dengan “menerima atau “memahami”. Sedangkan dalam Bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan - kebutuhan, motivasi, dan potensi - potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal (Berdnard & Fullmer, 1969).

Konseling menurut *British Association of Counselling* (1984) yang konseling merupakan suatu proses bekerja dengan orang banyak, dalam suatu hubungan yang bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah. Konseling merupakan rangkaian pertemuan antara konselor dengan klien. Dalam pertemuan itu konselor membantu klien mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Tujuan pemberian bantuan itu adalah agar klien dapat menyesuaikan dirinya, baik dengan diri maupun dengan lingkungan.²⁷

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat di atasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli mampu memecahkan kesulitannya.²⁸ Sedangkan konseling menurut Shertzer dan Stone, “*Conseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/ or clarification of goals and values of future behavior*”. Konseling merupakan proses interaksi yang bermakna pemahaman diri

²⁷ Drs. H. Abdul Hanan, *Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016*, Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol. 3 No. 1, 2017, hlm. 63

²⁸ Prayitno, & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), hlm. 99.

dan lingkungan, serta hasil dari pembentukan dan atau pengklarifikasian tujuan serta nilai-nilai perilaku masa depan.²⁹

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu maupun kelompok dengan menggunakan berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri dalam memecahkan masalah-masalah yang di hadapinya.

3. Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling Islam terdiri dari tiga kata, yaitu Bimbingan, Konseling, dan Islam. Kata bimbingan dan konseling diadopsi dari istilah dalam bahasa Inggris yang berasal dari kata *Guidance* (bimbingan) dan *Counseling* (konseling), Sedangkan kata Islam diadopsi maknanya dari bahasa Arab. Ketiga kata tersebut akan diuraikan dalam pembahasan di bawah ini hingga terbentuk makna yang utuh dari istilah pengertian dari Bimbingan Konseling Islam.

Bimbingan konseling yang di kombinasikan dengan nilai-nilai keIslaman (spiritual) akan memunculkan bimbingan konseling Islam. Bimbingan & Konseling Islam adalah upaya membantu individu untuk belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang di karuniakan oleh Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya agar fitrah yang ada pada individu tersebut berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.³⁰

Pertama, istilah Bimbingan berasal dari bahasa Inggris *Guidance*. Kata *Guidance* berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*).³¹ Bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan

²⁹ M. Fuad Anwar, *Loc.Cit*

³⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal.22

³¹ Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rosda karya, 2005), hal. 5.

nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan, sehingga pembimbing profesional lebih bersifat aktif dan konseli bersifat pasif (direktif).³²

Kedua, istilah *Konseling (counseling)* adalah kata dalam bentuk mashdar dari “*to counsel*” secara epistemologis berarti “*to give advice*” atau memberikan kata nasehat.³³ Kata ini berbeda dengan bimbingan, karena dalam konseling lebih terfokus pada terjadinya komunikasi antar pribadi dalam menyelesaikan masalah, konseli bersifat aktif dan sebaliknya konselor justru hanya bersifat pasif yang dapat disebut dengan istilah non direktif. Istilah “Konseling” tersebut diartikan sebagai, “Proses dimana orang yang bermasalah (klien) dibantu secara pribadi untuk berperilaku yang lebih memuaskan, melalui interaksi dengan seseorang yang tidak terlibat (konselor) yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan perilaku-prilaku yang memungkinkan dirinya melakukan hubungan yang lebih efektif dengan lingkungannya (Efendi, 2005: 43)

Ketiga, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa dan damai. Islam berasal dari kata kerja *salima* yang diubah menjadi bentuk *Aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara etimologi (bahasa) adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian. Islam akan membawa manusia yang berakal sehat menuju kemaslahatan untuk kebahagiaan hidupnya di dunia maupun akhirat.

Dari beberapa pengertian tersebut, tampak jelas bahwa di antara kedua istilah tersebut terdapat beberapa kesamaan, yaitu pertama, keduanya sama-sama diartikan sebagai suatu proses interaksi yang sama-sama bertujuan memberikan bantuan kepada pihak lain. Kedua, proses bantuan tersebut sama-sama dilakukan oleh seseorang yang ahli. Ketiga, proses pemberian bantuan tersebut dimaksudkan agar orang yang mendapatkan bantuan tersebut memiliki kemampuan untuk mengembangkan kemampuan dirinya secara mandiri, hingga permasalahan yang dihadapi bisa terselesaikan.³⁴

³² Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*, (Jakarta: Studia Press, 2004), hal. 1.

³³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amjah, 2015), hal. 11

³⁴ Komarudin, *Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan KonseLing islam*, International Journal Ihya' 'Ulum Al-Din Vol 17 No 2, 2015, hal. 214

Bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu proses bantuan konselor mu'min kepada klien untuk melaksanakan tuntunan dalam ajaran agamanya dan menyelesaikan segala problematika hidup yang dihadapi dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadis untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dengan memahami dan mengamalkan tuntunan yang berpedoman pada al-Qur'an dan Hadis, maka potensi yang sudah dikaruniakan Allah bisa berkembang secara optimal. Akhirnya individu dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan ihlas dalam menjalankan tuntunan agama.³⁵

Bimbingan dan konseling Islam juga dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk belajar mengembangkan fitrahnya yakni iman, akal dan kemauan agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Pada dasarnya manusia memiliki dua potensi hubungan, selain mereka merupakan makhluk sosial atau hidup dengan orang lain, manusia juga mempunyai hubungan dengan Allah, akan tetapi terkadang manusia tidak dapat mengoptimalkan hubungan tersebut, sehingga tidak jarang dari mereka mengalami kekosongan pada hatinya yang harus akan sentuhan rohani, di sinilah peran bimbingan dan konseling Islam sebagai usaha pemberian bantuan menyeluruh pada diri individu yang bermasalah.³⁶

Sedangkan pengertian Bimbingan Konseling Islam secara terminologis oleh beberapa ahli, berikut ini:

1) H.M Arifin

Bimbingan dan penyuluhan agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya.³⁷

³⁵ Widayat Mintarsih, *Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan*, Jurnal SAWWA, Vol. 12 No. 2, 2017

³⁶ Hidayatul Khasanah, Yuli Nurkhasanah, Agus Riyadi, *Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 36 No.1, 2016

³⁷ Ahmad H. Asy`ari, dkk., *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hal. 2.

2) Thohari Musnamar

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.³⁸

3) Hamdani Bakran Adz-Dzaki

Bimbingan Konseling Islam adalah proses bimbingan sebagaimana proses bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran islam artinya berlandaskan Al Quran dan Sunnah Rasul.³⁹

4) Aswadi

Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang di hadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT beserta sunnah Rasul SAW, demi tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.⁴⁰

Berdasarkan beberapa pengertian yang di kemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis terhadap individu yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinannya serta dapat mengatasi problema hidupnya secara mandiri sesuai dengan paradigma Al-Quran dan al- Sunnah, sehingga timbul kesadaran dan penyerahan diri dalam diri

³⁸ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 25

³⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137

⁴⁰ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13

individu terhadap kekuasaan Allah SWT dan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat.

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

اتَّقُوا الظُّلْمَ فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya : “Jagalah diri kalian dari perbuatan zalim, karena sesungguhnya kezaliman itu akan menjadi kegelapan pada hari kiamat”. (Hadits Shahih, Riwayat Ahmad. Lihat Shahihul jaami’ No.101).

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Nisa’ berikut:

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya : “Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. Al-Nisa’ [04]: 110)

Ayat dan hadits di atas memberikan dorongan kepada mereka yang berbuat salah untuk menyadari dirinya dan kembali ke jalan yang benar, bertobat kepada Allah. Perbuatan mereka menzalimi diri sendiri dengan jalan berbuat maksiat. Dalam ayat ini di terangkan bagaimana jalan keluar dari dosa, yaitu dengan tobat dan minta ampun. Orang yang minta ampun akan mendapati Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Dia akan merasakan hasil pengampunan Allah pada dirinya yaitu rasa benci kepada kemaksiatan dan penyebab-penyebabnya. Dia juga akan merasakan kasih sayang Allah kepadanya dengan tumbuhnya hasrat dalam hatinya hendak berbuat kebajikan. Sejalan dengan fungsi perbaikan dalam bimbingan konseling Islam yang di maksudkan untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus pada kemaksiatan dan usaha dalam memperbaiki diri.

4. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan dari adanya bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Konseling dan pendekatan konseling dilakukan agar seseorang memiliki komitmen yang kuat, terutama di dalam hal mengamalkan keimanan dan nilai ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik di dalam kehidupannya sendiri, keluarga, pergaulan terhadap teman, maupun pada masyarakat.

- 2) Konseling juga dilakukan dengan tujuan agar seseorang memiliki sikap toleransi kepada umat beragama dan saling menghormati serta memelihara setiap hak dan kewajiban masing-masing.
- 3) Dilakukannya konseling adalah agar seseorang memiliki sebuah pemahaman serta penerimaan diri baik secara objektif maupun konstruktif yang berhubungan dengan kelebihan maupun kelemahan secara fisik dan psikis.
- 4) Konseling dalam pendekatan konseling juga dilakukan dengan tujuan agar seseorang memiliki pemahaman yang berkaitan dengan irama kehidupan yang memiliki sifat fluktuatif antara hal yang menyenangkan dengan hal yang tidak menyenangkan dan mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran yang telah dianut.
- 5) Konseling juga dilakukan dengan tujuan agar seseorang memiliki kemampuan dalam hal berinteraksi sosial serta mampu mewujudkannya dalam bentuk persahabatan, persaudaraan, maupun silaturahmi dengan sesama.
- 6) Selanjutnya, konseling juga dilakukan agar seseorang memiliki kemampuan untuk dapat mengambil keputusan secara efektif.
- 7) Selain itu, konseling dan pendekatan konseling juga dilakukan agar seseorang memiliki sikap dan kebiasaan belajar dan menerapkan hal positif, misalkan berperilaku disiplin, jujur, dan berbagai aspek positif lainnya.
- 8) Konseling di dalam pendekatan juga dilakukan agar tercapainya tujuan seseorang yang memiliki kesadaran terutama di dalam hal potensi diri yang dimiliki dalam aspek belajar serta bisa memahami berbagai macam hambatan yang bisa kapan saja muncul selama proses kehidupan yang berjalan.
- 9) Terakhir, dilakukannya konseling agar seseorang memiliki keterampilan dalam berbagai aspek dan mampu menerapkan keterampilan tersebut secara efektif dan efisien serta memiliki pengaruh positif bagi diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan tujuan di atas, banyak sekali tujuan yang akan di capai dalam proses konseling, di antaranya yaitu agar individu mendapat pemahaman terhadap

dirinya secara lebih baik, mampu mencari jalan pemecahan atas permasalahannya, dan dapat menggerakkan dirinya untuk mengembangkan potensi-potensinya sehingga berkembang secara optimal. Dengan demikian, ia akan dapat mencapai kebahagiaan secara pribadi dan memberi manfaat bagi lingkungan sosial.⁴¹ Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaky adalah:

- 1) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah Tuhan.
- 2) Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial, dan sekitarnya.
- 3) Agar mendapat kecerdasan pada individu dan muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
- 4) Agar menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar.⁴²

5. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum fungsi bimbingan dan konseling menurut Prayitno dan Ami (2004:197) adalah sebagai berikut :

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.
- 2) Fungsi Pencegahan, yaitu menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada diri klien, menurunkan faktor organik dari stress, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, penilaian positif terhadap diri sendiri dan dukungan kelompok.
- 3) Fungsi pengentasan, yaitu membantu mengeluarkan klien dari masalah yang sedang melandanya dengan berdasar diagnosis dan teori-teori konseling yang ada.
- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu memelihara sesuatu yang baik yang ada pada diri individu baik hal itu merupakan pembawaan ataupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

⁴¹ Riskiana, Dhian Putr. Prihwanto Puji., *Metode Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Membangun Kompetensi Difabel Netra*, Jurnal vol 5 no 1 , 2021, hlm5.

⁴² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op.cit*, hal. 167-168.

6. Manfaat Bimbingan dan Konseling Islam

- 1) Konseling dan pendekatan konseling dilakukan agar konseli atau seseorang merasa lebih baik lagi, nyaman, dan merasa tenang karena konseling bisa membantu seseorang untuk menerima sisi yang ada di dalam dirinya.
- 2) Konseling juga dapat membantu seseorang terutama konseli untuk dapat menerima dirinya sendiri dan orang lain sehingga hubungan dengan orang lain lebih efektif dan lebih baik.
- 3) Konseling di dalam pendekatan akan membantu mengurangi tingkat depresi dan stres yang dialami karena sebuah masalah belum bisa terselesaikan.
- 4) Konseling di dalam melakukan pendekatan konseling mampu membuat seseorang mampu mengembangkan personel tentang cara berpikir yang positif.

Berdasarkan manfaat diatas dapat di simpulkan bahwasannya bimbingan dan konseling Islam mempunyai manfaat yang sangat banyak salahsatunya yaitu untuk memberikan bantuan konseli supaya dapat menyelesaikan permasalahannya dengan berlandaskan ayat Al-Qur'an dan Hadits yang ada.⁴³

7. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1. Konselor

Konselor adalah seorang yang memberikan bantuan kepada orang lain terhadap masalah yang dihadapi seseorang, dimana orang tersebut dalam menyelesaikan masalah memerlukan bantuan orang lain. Untuk menjadi seorang konselor tidak mudah, Thohari Musnamar menyebutkan terdapat persyaratan yang harus dipenuhi untuk menjadi konselor antara lain:

- a. Kemampuan Profesional,
- b. Sifat kepribadian yang baik,
- c. Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah),
- d. Ketakwaan kepada Allah.⁴⁴

⁴³ Ariadi Nugraha, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengembangan Sikap Kepemimpinan Siswa*, (Universitas Ahmad Dahlan 2017), hlm. 57

⁴⁴ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

Beberapa syarat yang berkenaan dengan sifat dan sikap yang harus dimiliki oleh seorang konselor, diantaranya ialah sifat dan sikap untuk menerima klien sebagaimana adanya, penuh pengertian atau pemahaman terhadap klien secara jelas, benar dan menyeluruh dari apa yang diungkapkan oleh klien, dan kesungguhan, serta mengkomunikasikan pemahamannya tentang bagaimana klien berusaha untuk mengekspresikan dirinya. Semua hal tersebut diatas juga harus dilengkapi dengan sifat dan sikap pandai menyesuaikan diri, ramah, dan fleksibel yang harus dimiliki oleh seorang konselor.⁴⁵

Tidak hanya memenuhi persyaratan yang telah di tentukan semata, seorang konselor juga perlu memperhatikan kode etik yang ada. Kode etik bimbingan dan konseling berisi ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh siapapun yang berkecimpung di dalamnya. Adapun kode etik yang harus dimiliki oleh pembimbing atau penyuluh (konselor) bimbingan konseling Indonesia disusun oleh ABKIN dan dituangkan dalam SK no: 009/SK/PBABKIN/VIII/2018. Kode etik tersebut memuat hal sebagai berikut adalah:

- a) Kualifikasi dan kompetensi konselor yang mencakup;
 - a. Nilai, sikap, keterampilan, pengetahuan dan wawasan dalam bidang bimbingan konseling
 - b. Adanya pengakuan atau legitimasi kemampuan dan kewenangannya sebagai konselor
- b) Kegiatan profesional yang mencakup;
 - a. Praktek pelayanan konseling secara umum
 - b. Praktek pada unit atau lembaga
 - c. Praktek mandiri
 - d. Dukungan teman sejawat
 - e. Informasi dan riset
 - f. Assesmen atau penilaian
- c) Pelaksanaan pelayanan memuat;
 - a. Penghargaan dan keterbukaan
 - b. Kerahasiaan dan berbagi informasi

⁴⁵ Dr. Masturin, S.Ag, M. Ag, *Media Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah*, (Semarang: Lawwana, 2022), hal. 13.

- c. Setting layanan konseling
 - d. Tanggung jawab konselor
- d) Pelanggaran dan sanksi memuat;
- a. Bentuk pelanggaran
 - b. Sanksi pelanggaran
 - c. Mekanisme penerapan sanksi

2. Klien (Konseli)

Klien merupakan orang membeli sesuatu atau memperoleh layanan, seperti kesehatan, konsultasi jiwa secara tetap.⁴⁶ Islam memandang klien/konseli adalah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemantapan diri sendiri, Rogers yang tidak lain adalah salah satu tokoh psikologi memandang bahwa dalam proses konseling orang paling berhak memilih dan merencanakan serta memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang di pandang paling bermakna bagi klien/konseli itu sendiri.⁴⁷

Untuk menjadi seorang konseli (klien) seseorang harus memenuhi beberapa syarat berikut ini:

- a. Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor,
- b. Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling,
- c. Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi.⁴⁸

3. Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.⁴⁹ Seorang konselor dituntut untuk benar-benar jeli dalam menangkap pesan masalah sebenarnya dari klien (konseli). Masalah yang dihadapi oleh individu

⁴⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia

⁴⁷ Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdullah S.Ag, M.Pd, *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya"*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), hal. 148

⁴⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 109

⁴⁹ W. S Winkel dalam bukunya *"Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah"*

(klien), timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

- a. Bidang Pernikahan dan Keluarga,
- b. Bidang Pendidikan,
- c. Bidang sosial (kemasyarakatan),
- d. Bidang pekerjaan (jabatan),
- e. Bidang keagamaan.

8. Langkah-langkah Konseling

1) Identifikasi kasus atau identifikasi masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini, pembimbing mencatat kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Langkah ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini, kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

4) Terapi (*treatment*)

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu dan proses yang kontinyu dan sistematis.

5) Evaluasi dan Follow-up

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah follow-up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan

selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. Selain itu, langkah umum yang perlu diperhatikan pula oleh seorang konselor atau terapis adalah pemilihan tempat terapis, membangun interaksi yang baik dalam proses terapi, memilih waktu terapi atau menentukan berapa kali pertemuan bisa dilaksanakan, memilih metode terapi, mengaitkan fase diagnosis dengan fase identifikasi, memberikan hasil terapi untuk mengakhiri terapi yang ada dan juga check up yang berkesinambungan.⁵⁰

9. Model-Model Terapi dalam Bimbingan Konseling Islam

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.⁵¹ Kata terapi dalam kamus psikologi juga diartikan sebagai suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.⁵²

Abdul Aziz Ahyadi dalam Agus, dkk mengatakan, terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁵³ Dalam ajaran agama Islam, banyak sekali tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari cemas, tegang, depresi dan permasalahan lain yang terjadi pada manusia.

Di sinilah, model-model terapi dalam Islam perlu diberikan. Dalam Al-Quran dan Sunnah, model-model terapi dalam Islam terbagi menjadi dua:

1) Model Pertama

Terapi menggunakan keimanan dan rasa aman Islami. Beriman kepada Allah dapat menyembuhkan segala penyakit kejiwaan serta dapat memunculkan rasa aman dan juga menjaga diri dari segala bentuk depresi.

⁵⁰ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 375.

⁵¹ Jehru M Echal dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112.

⁵² Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

⁵³ Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, hal. 8.

Terealisasinya ketenangan diri dan keamanan dalam hati orang mukmin tersebut muncul dari keimanannya yang murni kepada Allah SWT, sehingga ia selalu memiliki harapan dalam mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari-Nya.

2) Model Kedua

Terapi dengan menggunakan ibadah. Ibadah merupakan cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT yang ditampakkan dengan selalu mematuhi semua perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Ibadah yang bisa dilakukan secara perorangan dan mampu menjadi terapi bagi diri sendiri masing-masing individu adalah sebagai berikut:

- a. Terapi dengan Shalat,
- b. Terapi dengan Zakat dan Sedekah,
- c. Terapi dengan Puasa,
- d. Terapi dengan Haji,
- e. Terapi dengan Kesabaran,
- f. Terapi dengan Zikir,
- g. Terapi dengan Istighfar dan Taubat.

Selain itu, terapi juga bisa dilakukan dengan terapi doa, yaitu sepenuh hati memohon kepada Allah SWT. serta berharap memperoleh kebaikan dari sisi-Nya, *tdharru'* (merendahkan diri) kepada-Nya agar tercapai apa yang diminta dan diharapkannya.

Moh Ali Aziz dalam buku “Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat” mengatakan, terapi shalat dapat memberikan harapan baru serta terselesainya masalah yang dialami seseorang. Terdapat tujuh langkah terapi shalat yang diajarkan untuk mengatasi masalah belajar yang dilami. Masing-masing langkah tersebut adalah:

- 1) Mencari faktor timbulnya masalah belajar yang dialami berdasarkan pengalaman sendiri atau hasil konsultasi dengan guru, dokter, psikolog, ustadz, orang tua, dan sebagainya. Misalnya masalah Anda cemas ujian bahasa Inggris dan faktor penyebabnya adalah pengujinya yang terkenal killer.
- 2) Menuliskan redaksi doa secara lengkap untuk mengatasi masalah belajar yang berisi empat pernyataan dengan urutan sebagai berikut:

- a. Pernyataan tentang masalah Anda dan faktor penyebabnya. Misalnya, “Wahai Allah, saya mempunyai masalah yaitu cemas menghadapi ujian bahasa Inggris, karena saya lemah di bidang conversation, lebih-lebih di depan Mr. Greg, penguji yang terkenal killer.”
- b. Pernyataan ikhlas, tidak mengeluh dan pantang menyerah meghadapi masalah belajar. Misalnya, “Wahai Allah, sekalipun ujian bahasa Inggris mencemaskan, saya ikhlas, tidak mengeluh dan tetap berusaha keras menyiapkannya.”
- c. Pernyataan yakin akan kepastian pertolongan Allah. Misalnya, “Wahai Allah,saya yakin (3x), Engkau pasti (3x) Maha Kuasa menolong saya dalam ujian tersebut.”
- d. Pernyataan pasrah atas apapun keputusan atau pemberian Allah. Misalnya, “Wahai Allah, saya pasrah (3x) kepada-Mu atas semua ikhtar dan doa saya. Apapun keputusanmu pasti (3x) yang terbaik untuk saya.”
- e. Mulailah shalat dua rakaat atau lebih sebagaimana shalat-shalat sunnah lainnya.
- f. Lakukan rukuk, sujud, dan tasyahud (tahiyyat) masingmasing minimal 30 detik dengan membaca doa rukuk, sujud, dan tasyahud yang bersumber dari Nabi SAW. Lalu, pada posisi rukuk, sujud, dan tasyahud tersebut lanjutkan berdoa dalam hati (tidak boleh diucapkan agar tidak membatalkan shalat) dengan susunan doa lengkap yang terdiri dari empat pernyataan yang telah Anda siapkan pada langkah kedua.
- g. Setelah selesai shalat, ulangi doa atau permohonan yang terdiri dari empat pernyataan tersebut dengan suara sampai terdengar di telinga agar gelombang suara dari doa Anda direspon oleh otak.

B. Self Management

1. Pengertian Self Management

1) Cormier dan Cormier

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi terapeutik.⁵⁴

2) Lutfi Fauzan

Self management sangat berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.⁵⁵

3) Gantina Komalasari

Pengelolaan diri (*self management*) adalah dimana seseorang mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, seseorang terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁵⁶

Menurut The Liang Gie (2000:77) *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Sedangkan menurut Astryani (2010:13) menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi dalam harapan dalam belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* ini, juga merupakan salah satu model dalam

⁵⁴ L.J.Cormier & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, 520.

⁵⁵ Lutfi Fauzan, *Modul Rancangan Konseling Individual*, hal. 35.

⁵⁶ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180

cognitive behavior therapy.⁵⁷ *Self management* bisa dikatakan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam membuat proporsi prioritas, seperti menetapkan apa yang sekiranya dilakukan atau tidak dilakukan dan berkewajiban untuk menyelesaikan apa yang semestinya diselesaikan saat itu.

Self management ini berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku seseorang. *Self management* adalah suatu proses dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Pada dasarnya, bahwa pengelolaan diri terjadi ketika seorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. Dalam *self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi atau diubah.⁵⁸

Berdasarkan beberapa uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu strategi perubahan tingkah laku melalui beberapa tahapan atau prosedur tertentu, dimana kesadaran individu memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri. *Self management* juga terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. Ketika individu mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkahlaku, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management*.

Self management di perlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri kearah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang disusun dalam rangka mencapai tujuan. Aspek-aspek *Self Management*, yaitu:

⁵⁷ Nurdjana Alamri. "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah". *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2015. Vol. 1 No. 1.

⁵⁸ Insan Suwanto. "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu kematangan Karir Siswa SMK". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 2016. Vol. 1 No. 1 hal. 3.

1) *Self Organization* (penyusunan diri),

Sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*. Kemampuan organisasi di sini berarti kamu bisa mengatur porsi waktu, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan sebagainya. Apabila semua itu berhasil diatur dengan baik, kamu akan lebih mudah menerapkan berbagai poin sebelumnya.

2) *Self motivation* (pendorong diri),

Sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Kamu bisa memulai dan menyelesaikan pekerjaan tanpa perlu diminta oleh orang lain. Keinginan untuk melakukan pekerjaan tersebut datang dari dalam dirimu sendiri.

3) *Self Control* (pengendalian diri),

Suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

4) *Self Development* (pengembangan diri),

Suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri, untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan atau potensi yang dimilikinya.⁵⁹

⁵⁹ <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1> di akses pada 04 Januari 2023, Pukul 17.31 wib

2. Konsep Dasar *Self Management*

Konsep Dasar dalam *self management* adalah sebagai berikut:

- 1) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan syarat yang mendasar terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan mengenai masalah.
- 6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang dikehendaki.
- 7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.⁶⁰

3. Ciri-ciri *Self Management*

Menurut Kanfer (2011) ciri-ciri remaja yang memiliki *Self Management* yang tinggi yaitu:

- 1) Menentukan Sasaran (*Goal Setting*),

Remaja dapat menentukan sasaran, target tingkah laku, hal yang hendak dicapai, merupakan langkah pertama dari program self management. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang remaja yaitu berhasil dalam hal prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.

⁶⁰ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, (online), vol.1, no.1 (<http://journal.stkipsingkawang.ac.id>), diakses 05 Januari 2023.

2) Memonitor Diri Sendiri (*Self Monitoring*),

Salah satu komponen yang penting dalam metode *self management* adalah memonitor diri sendiri. Aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh remaja yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai feed back dan sebagai penguat (*reinforcer*).

3) Mengevaluasi Diri Sendiri,

Remaja yang bersangkutan, dalam tahap ini harus bisa mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah targetnya tercapai, apakah konsekuensi yang di peroleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

4) Proses Penguatan Diri (*self reinforcement*),

Proses penguatan diri tentu harus yang bernilai positif atau (*positive reinforcement*).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki keterampilan *self management* yang tinggi adalah: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self management* yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

4. Faktor-faktor *Self Management*

Menurut Junaidi (2010) beberapa faktor yang di anggap berpengaruh terhadap *self management* adalah sebagai berikut:

1) Kesehatan (*health*).

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

2) Keterampilan (*skill*).

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat

menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

3) *Aktivitas (action)*.

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4) *Identitas diri (identity)*.

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*), tanggungjawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Dalam teknik ini, konseling akan melalui tiga tahap, yaitu:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri,
- 2) Tahap mengatur lingkungan,
- 3) Tahap evaluasi,
- 4) Tahap pemberian penguatan.

Dalam *self management* konseli di ajarkan memantau dirinya, konseli mengontrol hal-hal yang mempengaruhi munculnya perilaku, konseli membuat komitmen yang tertulis yang dibuat sendiri dengan target perubahan yang ditentukan sendiri dan adanya penghargaan dari dirinya sendiri untuk keberhasilan yang dilakukan sendiri pada target tertentu.

5. Tujuan *Self Management*

Tujuan utama dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif. Namun, selain tujuan di atas terdapat beberapa tujuan dari *self management* lain yaitu:

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada remaja dalam proses konseling.
- 2) Keterampilan remaja dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru dan sesuai harapan.

- 5) Remaja dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang di inginkan.⁶¹
- 6) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi salah satu syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 7) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangatlah penting.
- 8) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 9) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab, menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-sehari.
- 10) Perubahan bisa dihadirkan dengan cara mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.
- 11) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- 12) Individu diharapkan dapat mengelola pikiran-pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga bisa mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.⁶²

6. Tahap-tahap dalam *Self Management*

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini, konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

⁶¹ Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, ([http://file.upi.edu/Direktor i/FIP/teknik_selfmanagement.pdf](http://file.upi.edu/Direktor_i/FIP/teknik_selfmanagement.pdf), diakses 05 Januari 2023, Pukul 13.00 Wib)

⁶² Insan Suwanto, *Loc. Cit.*

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini, konseli membandingkan hasil tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari dalam diri konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berlanjut (*continue*) dan juga untuk segera memilih penguatan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. Hal ini juga sangat diperlukan untuk membangkitkan semangat konseli.⁶³

7. Manfaat *Self Management*

Manfaat yang diperoleh dari *self management* menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih (2011:180), sebagai berikut:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

⁶³ Halimatus Sa'diyah, dkk. "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresifitas Remaja". Jurnal Counsellia. 2016. Vol. 6 No. 2 hal. 70.

C. Kecanduan *Game Online*

1. Konsep *Game Online*

Game berasal dari bahasa Inggris yang berarti permainan. *Game* mampu berfungsi menjadi penghilang stres atau rasa jenuh sehingga tidak asing setiap orang suka memainkan *game* dari mulai anak-anak, remaja sampai dewasa yang membedakan hanya jenis *game* yang dimainkan. Adapun definisi *game* menurut Andik Susilo *game* mempunyai arti salah satu candu yang sulit dihilangkan, hingga ada yang menyatakan bahwa candu *game online* setara mengkonsumsi narkoba.⁶⁴

Game online artinya permainan yang bersifat lebih massif karena setiap pemainnya terhubung satu sama lain dengan internet. *Game online* cenderung lebih kompetitif sebab melibatkan persaingan dengan pemain yang lain, pencapaian tujuan dalam *game* umumnya memerlukan bantuan dari pemain yang lain (walaupun tidak selalu), sehingga pemain yang memainkan *game online* akan cenderung mengutamakan relasi sosial serta komunikasi secara daring (dalam jaringan) saat bermain *game online*.⁶⁵

Berikutnya *game online* menurut Kim dkk yakni permainan dimana orang-orang bisa memainkannya secara serentak dengan memakai jaringan komunikasi online. Winn dan Fisher memaparkan multiplayer *game online* adalah pengembangan *game* yang semula dimainkan oleh satu orang pemain, menggunakan bentuk dan metode serta melibatkan konsep umum yang sama yang membedakan yakni multiplayer *game* bisa dimainkan oleh banyak pemain disaat bersamaa.⁶⁶

2. Bahaya *Game Online*

Ketika seseorang memainkan *game*, sesungguhnya *game* bisa memberikan manfaat bagi penggunanya. Tetapi sangat disayangkan, pada masa sekarang banyak orang menjadi pecandu *game*, karena dimainkan secara berlebihan tidak sesuai dengan porsinya dapat memberikan dampak yang akan sangat

⁶⁴ Mokhammad Ridoi. “*Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2: Tutorial sederhana Construct 2*”, (Malang: Maskha, 2018), hal. 1-2.

⁶⁵ Mulawan dkk. “*Problematika Penggunaan Internet: Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya Edisi Pertama*”, (Jakarta: Prenada Media, 2020), hal. 46.

⁶⁶ Andri Arif Kustiawan & Andy Widhiya Bayu. “*Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*”. (Magetan: CV AE Media Grafika, 2019), hal. 5-6.

merugikan.⁶⁷ Bahaya yang dapat ditimbulkan dari *game* yang dimainkan secara berlebihan yaitu seperti adiksi (kecanduan), semakin seseorang menjadi kecanduan pada suatu *game* maka akan mempengaruhi kesehatan psikologis pemain. Bahaya lainnya seseorang dapat terdorong untuk melakukan hal-hal negatif, seperti menghambur-hamburkan uang, pencurian uang, pencurian uang dari bayaran sekolah dan membolos sekolah untuk dapat bermain *game*. Tidak terurusnya aktivitas dalam kehidupan nyata juga salah satu bahaya *game online*, karena terlalu asyik bermain *game* kerap menyebabkan banyak aktivitas menjadi tak terselesaikan, mulai dari kewajiban ibadah, kewajiban sekolah, kegiatan kuliah maupun pekerjaan menjadi tidak terurus sebab memainkan *game* atau memikirkan *game* tersebut.⁶⁸

Bahaya *game online* juga berhubungan dengan kesehatan mental. Penggunaan teknologi berupa handphone, komputer, diketahui berkaitan dengan kesehatan mental. Secara spesifik, survei terkait dengan kesehatan mental pada anak-anak serta remaja di Australia menunjukkan terdapat hubungan antara kasus kesehatan mental dengan aktivitas bermain *game*. Seseorang yang menghabiskan waktu cenderung lebih lama bermain *game* akan mengalami distress emosional tinggi, kecemasan, serta depresi. Beberapa gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, perilaku antisosial dan distress emosional juga diketahui berkaitan dengan perilaku bermain *game* yang bermasalah serta internet gaming disorder.⁶⁹

Karakteristik *game online* membuat pemainnya beresiko mengalami adiksi (kecanduan). Adiksi *game online* merupakan salah satu tipe adiksi perilaku yang disebutkan dalam Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder 5 (DSM 5) dengan sebutan internet gaming disorder. Individu yang mengalami gangguan ini akan menjadi kehilangan kontrol, gejala menarik diri, rasa resah tidak tenang dan marah jika dicegah bermain *game* serta individu tersebut akan terus bermain tanpa makan atau tidur bahkan mengabaikan aktivitas sehari-hari seperti sekolah. Semakin lama seseorang bermain *game online* maka semakin menurun kesehatan mentalnya. Seseorang yang menggunakan waktu lebih lama

⁶⁷ Teguh Arie Sandy & Wahyu Nur Hidayat. "*Game Mobile Learning. Malang: Ahlimedia Book*". 2019. h. 8.

⁶⁸ Krista Surbakti. "*Pengaruh Game Online Terhadap Remaja*". Jurnal Curere. 2017. Vol. 1 No. 1 hal. 346.

⁶⁹ Ulin Nihayah, Ajeng Meli Oktaviana, Wafa Saefitri, Hardiyanti Zainuddin, Tarisa Sifa Gurnianingsih. *Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental pada Penderita Gaming Disorder*. Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan. 2021. Vol. 7 No. 2. hal 81.

bermain video *game* akan cenderung menghadapi distress emosional yang lebih besar, kecemasan, serta depresi. Durasi bermain *game* juga berhubungan dengan kecenderungan adiksi *game* semakin lama durasi bermain *game*, semakin tinggi juga kecenderungan individu untuk mengalami adiksi *game online*.⁷⁰

3. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan aktivitas yang paling aktif di internet. Dari segi etimologis (bahasa), makna kecanduan *game online* bisa ditinjau dari dua istilah, yaitu kecanduan dan *game online*. Kecanduan atau *addiction* dalam kamus istilah konseling & terapi memiliki arti keadaan bergantung pada kebiasaan-kebiasaan yang sifatnya destruktif (merusak) seperti kecanduan alkohol, berjudi, kelebihan makan dan merokok.⁷¹ Kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan ataupun kronis, yang ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan pada kepuasan aktivitas kepuasan tertentu.⁷²

Sedangkan *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasa digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini seperti modem dan koneksi kabel. Layanan dari perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.⁷³

Kecanduan *game online* (*Internet gaming disorder*) merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang secara berkelanjutan berhubungan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis. Ciri utama *internet gaming disorder* adalah partisipasi menetap dan terus menerus dalam bermain *game*. Dampak

⁷⁰ Astuti Dian Lestari & Supra Wimbrati. "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator". Jurnal Psikologi Insight. 2021. Vol. 5 No. 1. hal. 47-54.

⁷¹ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 11.

⁷² Khusnul Khotimah & Endang Minarni, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*, Makalah disajikan dalam Seminar Nasional "Di Balik Revitalisasi Budaya" (Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi, 2018), hal. 73-74.

⁷³ Fatychaeny Fatma Faiza, "Layanan Konseling Kelompok terhadap Siswa Pecandu Game Online Di MTs. Ali Maksum Yogyakarta", (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), hal. 31.

negatif yang di rasakan bisa berupa merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas, mengganggu waktu tidur, pekerjaan, pendidikan, sosialisasi dan hubungan. Obsesi terhadap permainan akan menimbulkan kemunduran hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian, agresif dan sikap bermusuhan, stress, disfungsi koping, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagia dan sendirian. Selain itu, dampak psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah psikosomatis lainnya.⁷⁴

Jadi, dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sudah terindikasi kecanduan terhadap *game online* akan terikat kuat baik secara fisik maupun psikologis dan tidak bisa lepas dari kebiasaan bermain game online dari waktu ke waktu tanpa harus memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

4. Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Banyak penyebab yang di timbulkan dari kecanduan *game online*. Namun, faktor penyebab seseorang adiksi atau kecanduan seorang terhadap *game online* tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap *game online*, sebagai berikut:

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang paling tinggi dalam *game online*, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- 3) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain *game online* pada remaja adalah sebagai berikut:

⁷⁴ Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, *Buletin Psikologi*, 1 (Juni 2015), hal. 2-3.

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melambung tinggi terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan .

Selain itu, terbiasa dengan *gadget* hasil dari orang tua dirumah. Beberapa orang tua menjadikan *game* sebagai alat penenang bagi anak. Saat pekerjaan rumah begitu menumpuk, sedangkan tidak ada satu pun orang yang membantu, biasanya orangtua menggunakan *game* sebagai alat penenang. Saat anak tenang dan senang bermain *game*, dengan leluasa si Ibu dapat mengerjakan pekerjaan rumah sepenuhnya tentu saja tanpa gangguan si anak. Jika hal itu di dilakukan secara berulang-ulang, bisa dipastikan bahwa anak tersebut akan terbiasa bermain *game*. Memang ada beberapa anak dengan permainan yang itu-itu saja. Namun, jumlahnya masih relatif sedikit. Menurut Aqila Smart (2010) beberapa faktor lain anak kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

- a). Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. Beberapa anak berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian ini, anak akan berperilaku yang akan menyenangkan hati kedua orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, orang tua akan selalu mengingatkan dan memperhatikannya. Jika selama ini anak suka bersikap agresif atau berperilaku buruk, bisa jadi tujuannya hanya ingin mendapatkan perhatian dari orang tua.
- b). Stress atau depresi seperti orang dewasa, anak-anak juga bisa merasakan depresi. Tertekan dengan mata pelajaran di sekolah, tidak mendapatkan perhatian dari orang tua, merasa terkekang, dan tersingkir dari pergaulan dan lain sebagainya, semua itu bisa memunculkan stress. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya adalah dengan bermain *game*. Mungkin awalnya iseng, karena mengalami

kondisi yang tidak menyenangkan. Akan tetapi pada akhirnya mereka merasa senang, nyaman, dan menjadi kecanduan.

- c). Nikmat yang ditawarkan permainan *game*, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan. Apalagi game padumumnya bertingkat-tingkat, dari level yang mudah sampai yang paling susah.
- d). Kurang kontrol bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mudah terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Kurang kontrol bisa terjadi karena orang tua sibuk dengan pekerjaan mereka.
- e). Kurang kegiatan. Mengganggu sangat tidak menyenangkan. Hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga anak-anak. Bermain *game* sering dijadikan pelarian anak ketika sedang tidak ada pekerjaan.
- f). Lingkungan perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Saat dia sekolah, bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu bisa membentuk perilaku pada anak, jadi meskipun tidak pernah ada orang tua yg mngajarkan anaknya bermain *game*, tetapi dia sudah mahir bermain *game* atau *playstation* karena faktor lingkungan.
- g). Pola asuh perilaku anak biasanya tidak jauh-jauh dari perilaku orang tuanya. Jika selama ini ada orang tua yang gemar bermain *game*, jangan heran jika anaknya pun sangat gemar bermain *game*.

Selain itu juga, faktor seseorang suka bermain *game online* di karenakan seseorang terbiasa bermain *game online* melebihi waktu bisa terjadi di karenakan beberapa hal, seperti: kurang perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh.⁷⁵

Selain itu ada juga beberapa penilaian yang menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kecanduan game online adalah faktor psikologis menurut Zakiah, dkk (2021:15), yakni:

- a). Rendahnya *self-esteem*

Seseorang yang mengalami kecanduan game online akan mempersepsikan dirinya sendiri lebih buruk daripada karakter gamenya, dan mereka akan mempersepsikan karakter game mereka lebih buruk

⁷⁵ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, IAIN Raden Lampung, 12 (Maret 2016), hal. 4-5.

daripada diri ideal mereka. Mereka memiliki kecenderungan untuk mengatasi kelemahan mereka melalui game online. Hal tersebut mengakibatkan timbulnya kecenderungan untuk ketergantungan pada game online.

b). Rendahnya efikasi diri

Individu yang mengalami kecanduan game online memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sehingga mereka cenderung mengabaikannya dengan bermain game online. Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis sebagai penyebab utama yang mempengaruhi kecanduan game online, yaitu rendahnya self esteem adalah mereka memiliki kecenderungan untuk mengatasi kelemahan mereka melalui game online, dan rendahnya efikasi diri adalah memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Berdasarkan faktor-faktor kecanduan game online di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua hal yang menjadi faktor-faktor kecanduan game online yaitu dari faktor internal (berasal dari diri sendiri), dari faktor eksternal (Keluarga dan lingkungan fisik). Artinya faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri. Selain itu, faktor-faktor kecanduan game online yaitu faktor internal dan eksternal serta merasa bahwa pemain game online tersebut merasa bahwa dirinya kurang perhatian dari orang-orang terdekat termasuk orang tua.

5. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Kriteria kecanduan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan ke dalam golongan kecanduan secara fisik. Terdapat empat komponen yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*. Keempat komponen tersebut adalah:

1) *Compulsion* (dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.

2) *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan game online, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

3) *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini di artikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan sesuatu hal.

4) *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung memiliki waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.⁷⁶

Internet gaming disorder atau kecanduam *game online* merujuk pada penggunaan internet secara berlebihan dan terus-menerus dalam permainan, dengan banyak pemain lain yang menyebabkan distress yang di indikasikan oleh beberapa kriteria. Adapun kriteria tersebut akan di bahas secara rinci pada penjelasan berikut ini:

- 1) Keasyikan dengan permainan internet,
- 2) Tanda-tanda menarik diri ketika internet gaming dijauhkan darinya,
- 3) Toleransi, kebutuhan untuk menambah jumlah waktu untuk bermain internet gaming,
- 4) Usaha gagal untuk mengontrol keterlibatan diri dalam internet gaming,
- 5) Kehilangan ketertarikan terhadap hobi dan kesenangan sebelumnya kecuali internet gaming,
- 6) Berkelanjutan secara berlebihan menggunakan internet gaming meskipun mengetahui dampak psikososial yang ditimbulkan,
- 7) Berbohong terhadap keluarga, terapis, menyangkut lamanya bermain internet gaming,
- 8) Menggunakan internet gaming untuk melarikan diri mood negatif, seperti merasa tidak berdaya, bersalah, dan cemas,

⁷⁶ *Ibid*, hal. 6-7.

- 9) Memiliki hubungan yang membahayakan atau hampir kehilangan pekerjaan atau kesempatan karir karena keterlibatannya dalam internet gaming.⁷⁷

Adapun menurut Laili dan Novrialdy (2019), ciri-ciri anak atau remaja yang mengalami gangguan kecanduan game adalah sebagai berikut:

- 1) Bermain game yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari.
- 2) Rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain game.
- 3) Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain game yang sama.
- 4) Bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.
- 5) Kesal dan marah jika dilarang total bermain game tersebut.
- 6) Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya.
- 7) Sangat antusias sekali jika ditanya masalah game tersebut.
- 8) Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game pada jam-jam di luar sekolah.
- 9) Tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai menjadi jelek.
- 10) Lebih memilih bermain game dari pada bermain dengan teman.

6. Dampak Bermain *Game Online*

Adapun beberapa dampak negatif dan positif game online bagi pelajar, dampak positif dari *game online* bagi remaja adalah:

- 1) Pergaulan akan lebih mudah diawasi oleh orang tua
- 2) Otak akan lebih aktif dalam berfikir
- 3) Reflek berfikir akan lebih cepat merespon
- 4) Emosional dapat diluapkan dengan bermain game
- 5) Lebih berfikir kreatif.

Sedangkan dampak negatif dari game online yang akan di dapatkan oleh pelajar adalah:

- 1) Akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online,
- 2) Akan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*,

⁷⁷ Adjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 10.

- 3) Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena bermain *game online*,
- 4) Uang jajan atau uang bayar sekolah akan di salah gunakan untuk bermain *game online*,
- 5) Lupa waktu,
- 6) Pola makan akan terganggu,
- 7) Emosional juga akan terganggu karena efek game ini,
- 8) Jadwal beribadah pun kadang akan dilalaikan dan cenderung akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka.⁷⁸

Selain yang disebutkan diatas dampak negatif lain yang dirasakan oleh individu yang sudah kecanduan *game online* antara lain: meningkatkan perilaku agresif, isolasi sosial, keterampilan sosial berkurang, penurunan prestasi akademik, kesehatan fisik terganggu, kebingungan antara realitas dengan fantasi, kehilangan identitas diri, memburuknya hubungan keluarga, timbulnya perilaku impulsif, dan juga muncul masalah finansial.⁷⁹

Kecanduan *game online* apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Teknologi memang tidak selamanya berdampak positif, tetapi juga memiliki dampak negatif seperti penyalahgunaan internet, handphone, dan *game*. Hal ini juga dapat berdampak pada karir seorang peserta didik, dimana peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Seperti contoh disekolah, mereka tidak fokus dengan proses pembelajaran tetapi difikiran mereka hanya ingin bermain, mencari kesenangan, dan biasanya lari kepada *game online*. Ada juga beberapa poin negatif lainnya yang bisa ditimbulkan dari adanya *game online* adalah sebagai berikut :

- a). Merusak mata dan menimbulkan kelelahan. Biasanya jarak normal yang harus dilakukan orang dari televisi adalah sekitar 1 m lebih, sedangkan anak-anak akan merasa tidak puas saat mereka sedang bermain game dengan jarak jauh, apalagi saat bermain *game* mereka sampai melakukannya dalam waktu yang tidak sebentar. Hal tersebut juga menimbulkan efek negatif lainnya, tidak hanya membuat kerusakan mata

⁷⁸ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Op.Cit*, hal. 3.

⁷⁹ <https://www.halopsikolog.com/11-dampak-negatif-game-online-395.html>, di akses pada tanggal 06 Desember 2022, Pukul 12.03 WIB.

tetapi juga dapat membuat anak terlena karena keasyikan, apalagi ada perasaan tanggung dalam diri mereka saat mereka sudah terlanjur bermain game. Dengan begitu, mereka melupakan waktu untuk mandi, makan, atau bahkan sampai lupa untuk mengerjakan PR.

- b). Membuat anak malas belajar bermain adalah salah satu hal yang paling menyenangkan. Akan tetapi, bila orang tua dibiarkan untuk terus bermain *game* tanpa terkendali, tentu anakanak akan menjadi orang yang akan mulai malas untuk berangkat sekolah dan belajar karena mereka kekurangan waktu untuk dan berkonsentrasi dengan penuh dalam belajar yang baik.
- c). Mengajarkan kekerasan. Anak-anak biasanya akan memilih permainan yang memiliki tingkatan ketegangan yang tinggi, seperti *game action* dan lain sebagainya, yang bisa saja justru akan memberikan contoh dan dampak yang negatif kepada anak. Mereka akan cenderung menirukan setiap kejadian dan tingkah laku aktor pada *game* mereka tersebut sehingga dapat membuat anak untuk melakukan kekerasan yang mungkin secara tidak sengaja dilakukan dan itu akan membuat pribadi anak menjadi pribadi yang keras.
- d). Berpeluang mengajarkan judi. *Ngegame* tidak jauh-jauh dengan taruhan. Mulai dari taruhan yang kecil dan tidak menggunakan uang karena untuk mendapatkan sensasi lain dari bermain game pertarungan. Pertarungan antara anak dan teman-temannya. Mulai dari taruhan yang kecil tersebut jika dibiarkan terus-menerus tanpa adanya pengawasan dari orang tua akan berakibat buruk dan anak bisa menjadi penjudi besar.
- e). Beresiko kecanduan. Mark Griffiths dari *Nottingham Trent University* mengungkapkan bahwa bisa saja *game* membuat orang bermotivasi. Anak-anak akan mulai tertarik dengan *video game* pada sekitar umur tujuh tahunan. Dalam masa ini segala sesuatunya yang terjadi adalah kegiatan yang belum meimbulkan kerusakan serius meskipun sebagian orang sudah melihat adanya gejala kecanduan. Namun, pada penelitian terbaru pada usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain *game* setiap harinya dan yang lebih mengkhawatirkan lagi, yaitu sekitar 7% bermain *game* sekitar 30 menit. Menanggapi hal tersebut, Griffiths mengatakan betapa besar dampak pada jangka panjang dari kegiatan yang

menghabiskan waktu luang sekitar 30 jam per minggu tersebut pada perkembangan pendidikan, kesehatan, dan sosial anak.

7. Mencegah Dampak *Game Online*

Untuk mencegah seorang anak bermain *game online* tentu bukan pekerjaan mudah. Fasilitas internet yang banyak tersedia dimana-mana, salah satunya warung internet, menjadikan anak bisa mengakses internet dari mana saja. Tidak selalu bermain di rumah, anak bisa mencuri waktu sepulang sekolah dengan mengunjungi arena *game online* atau warung internet yang ada disekitar sekolah mereka. Menurut Aqila Smart (2010: 46) Untuk itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan orang tua. Diantaranya:

- 1) Bekerja sama dengan guru di sekolah untuk turut memantau perkembangan belajar anak.
- 2) Menjalin komunikasi informal agar seorang anak bisa terbuka pada orang tua, sehingga orang tua bisa memberikan pendidikan pada seorang anak tanpa sang anak merasa dihakimi.
- 3) Orang tua belajar atau mencari tentang *game online*. Sehingga orang tua bisa berdiskusi dengan anak tentang permainan tersebut. Jika ini bisa terjadi, anak tidak akan perlu mencari pelarian dengan kawan-kawanya untuk sekedar berdiskusi tentang permainan *game online*. Sehingga anak bisa lebih betah di rumah karena bisa mendapatkan kawan mengobrol yang memahami dunia mereka.
- 4) Berikan waktu khusus bermain *game online*, dan tegasi anak untuk tidak bermain di luar waktu yang sudah disepakati. Ini menunjukkan bahwa orang tua tidak sekedar melarang, namun memberikan kelonggaran. Disisi lain orang tua mengajarkan anak untuk bertanggung jawab pada waktu yang dimilikinya.

8. Gejala Remaja Kecanduan Game Online

- 1) Lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game*.
- 2) *Game* pada jam-jam diluar sekolah.
- 3) Tertidur di sekolah.
- 4) Sering melalaikan tugas.
- 5) Nilai di sekolah menurun.
- 6) Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan bermian *game*.
- 7) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman.
- 8) Menjauhkan diri dari kelompok sosialnya.
- 9) Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermian *game*.

Gejala-gejala fisik yang bisa menimpa seseorang yang kecanduan *game* antara lain:

- 1) Gangguan di pergelangan tangan karena saraf tertekan, misalnya jari-jari tangan menjadi kaku.
- 2) Mengalami gangguan tidur (insomnia).
- 3) Sakit punggung atau nyeri leher.
- 4) Sakit kepala.
- 5) Mata kering.
- 6) Malas makan atau makan tidak teratur.
- 7) Mengabaikan kebersihan pribadi, misalnya: malas mandi.

BAB III

GAMBARAN UMUM OBYEK DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

Penelitian ini dilakukan di Provinsi Banten, Tepatnya di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten yang terdapat remaja yang kecanduan *game online*.

1. Profil Sekolah

SMAN 3 Rangkasbitung adalah salah satu sekolah menengah yang ada di Rangkasbitung didirikan pada tahun 1969. Perlu diketahui, dulunya SMAN 3 Rangkasbitung adalah sebuah Sekolah untuk mencetak guru-guru yang berkualitas yang disebut SPG. Tahun 1991 dialih fungsikan menjadi sekolah menengah negeri karena pada saat itu jumlah guru sudah cukup banyak. Sejak saat itu sampai sekarang perannya dalam dunia pendidikan di kabupaten Lebak terus mengalami kenaikan yang signifikan.

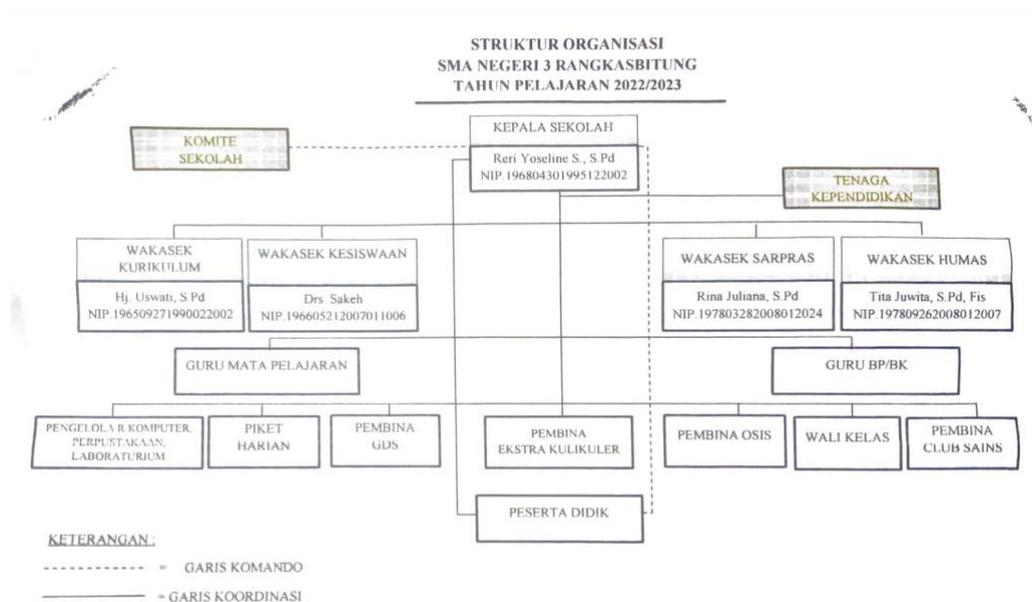
| | |
|-------------------|--|
| Nama Sekolah | : SMAN 3 Rangkasbitung |
| Alamat Sekolah | : Jalan Letnan Muharam No.5 Rangkasbitung, RT/RW 001/003, Dusun Gg Tarman, Kelurahan Muara Ciujung Barat, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. |
| Kode Pos | : 42311 |
| Lintang | : -6 |
| Bujur | : 106 |
| No Telepon | : (0252) 201230 atau 08191740402 |
| Website | : sman3rks.sch.id |
| E-mail | : admin@sman3rks.sch.id |
| Kepala Sekolah | : Reri Yoseline S., S. Pd |
| Status Sekolah | : Negeri |
| Standar Sekolah | : Terakreditasi A |
| Kurikulum | : Kurikulum 2013 |
| Kedaaan Gedung | : Permanen |
| NPSN | : 20601871 |
| Bentuk Pendidikan | : SMA |

Status Kepemilikan : Pemerintah Daerah
 SK Pendirian Sekolah : 0426/0/1991
 Tanggal SK Pendirian : 1991-07-15
 SK Izin Operasional : 0426/0/1991
 Tanggal SK Izin Operasional : 1991-07-15

Salah satu sekolah terbaik yang ada di Rangkasbitung yang terletak tepatnya di jalan Letnan Muharam No.5 ini terus berkembang pesat seiring berjalannya waktu. Prestasi-prestasi semakin banyak diraih oleh SMANTIARA (SMAN 3 Rangkasbitung). Mulai dari Akademik sampai non akademik terus diraih hingga SMANTIARA mendapatkan akreditasi A pada tahun 2017. Sampai saat ini SMAN 3 Rangkasbitung sudah mengalami 6 kali pergantian kepala sekolah yang kalau diurutkan adalah sebagai berikut :

- 1) Drs. S.Slamet Riyadi. Dari tahun 1987 – 1993
- 2) Drs. Asmin Tisna Sucipta dari tahun 1993 – 1998
- 3) Drs. Encum Maksum dari tahun 1998 – 2002
- 4) Dra. Hj. Titin Martini, M.Pd. dari tahun 2002 – 2007
- 5) Drs. H. Ika Santika, M.Si. dari tahun 2007 – 2011
- 6) Dra. Hj. Ucu Lena Muradewi, M.Si. dari tahun 2011 – 2020
- 7) Reri Yoseline S., S.Pd. dari tahun 2020 – Sekarang

2. Struktur SMAN 3 Rangkasbitung, Banten



3. Semboyan, Moto, Visi dan Misi SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

- 1) Semboyan,
“Cerdas Berakhlak Sepanjang Hayat”
- 2) Moto,
“Hidupkan Ilmu Hiduplah Dengan Ilmu”
- 3) Visi,
”Berakhlak Mulia, Cerdas, Mandiri Dan Berwawasan Lingkungan”.

Indikator-indikator Visi sekolah:

- a. Terwujudnya Suasana keagamaan dan pembelajaran dengan dilandasi budi pekerti.
 - b. Terselenggaranya proses pembelajaran yang kondusif dan terukur berdasarkan Standar Nasional pendidikan.
 - c. Terwujudnya profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan.
 - d. Terwujudnya pembelajaran berbasis Sains dan Teknologi.
 - e. Terlaksananya pengembangan potensi peserta didik yang optimal.
 - f. Terwujudnya disiplin , kreatif dan inovatif dan mandiri.
 - g. Tercapainya unggul dalam prestasi akademik dan kualitas lulusan.
 - h. Di miliknya nalar yang mampu memecahkan permasalahan yang di hadapi.
 - i. Memiliki kepedulian yang tinggi terhadap sesama dan lingkungan.
- 4) Misi,
 - a. Membentuk peserta didik yang berakhlak mulia, jujur, berbudi pekerti luhur berdasar keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b. Mewujudkan Keteladanan dan pembinaan keagamaan yang mampu menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
 - c. Mengintegrasikan budi pekerti dalam proses pembelajaran.
 - d. Menyelenggarakan proses pembelajaran yang kondusif dengan mengedepankan pendekatan scientific .
 - e. Mewujudkan Professionalisme dalam pelayanan .
 - f. Mengupayakan pengajaran dan bimbingan yang efektif dan optimal, sehingga setiap peserta didik mampu mengembangkan

potensinya untuk hidup bermasyarakat dan melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi.

- g. Meningkatkan wawasan pengetahuan, penguasaan teknologi informasi dan komunikasi.
- h. Melaksanakan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai sumber dan bahan ajar berbasis ICT.
- i. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah dan menghasilkan lulusan yang berkualitas yang siap melanjutkan ke pendidikan lebih Tinggi dengan didasari sikap disiplin kreatif dan inovatif.
- j. Melaksanakan pembelajaran dengan menanamkan nilai-nilai Wiyatamandala.
- k. Melatih keterampilan berfikir, sehingga mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi.
- l. Membentuk peserta didik yang memiliki kualitas tinggi dalam hal disiplin, kreatif dan inovatif serta mandiri.
- m. Menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang berkualitas yang mampu memotivasi semangat belajar peserta didik (bersih, sehat, hijau, aman dan bersahabat).
- n. Membentuk manusia yang berkarakter, berbudi dan peduli sesama serta mencintai dan melestarikan lingkungannya.
- o. Mewujudkan lingkungan hidup sekolah yang berkualitas melalui sistim pengelolaan lingkungan sekolah yang berkualitas.⁸⁰

B. Remaja yang Kecanduan *Game Online*

Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya yaitu siswa dari kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten Tahun Pelajaran 2023/2024 selaku konseli. Identitas Konseli, sebagai berikut:

- | | |
|---------|--|
| 1) Nama | : FT (nama samaran) |
| Kelas | : X IPS 3 SMAN 3 Rangkasbitung, Banten |
| Alamat | : BTN Mutiara Lebak |

⁸⁰ <https://sman3rks.sch.id/>, di akses pada 20 Februari 2022, Pukul 21.43 WIB

- 2) Nama : RD (nama samaran)
 Kelas : X IPS 3 SMAN 3 Rangkasbitung, Banten
 Alamat : Kp. Rancagawe
- 3) Nama : AK (nama samaran)
 Kelas : X MIPA 3 SMAN 3 Rangkasbitung, Banten
 Alamat : Kp. Aweh
- 4) Nama : HL (nama samaran)
 Kelas : X MIPA 3 SMAN 3 Rangkasbitung, Banten
 Alamat : BTN Pasir Ona

C. Identitas Konselor

- Nama Lengkap : Dita Fathma Muhitha., S.pd
 Tempat, Tanggal Lahir : Lebak, 15 September 1994
 Pekerjaan : Guru Bimbingan Konseling
 Alamat : Jl.Ir. Soetami, No.5, Kp. Ciawi, RT.02 RW. 06
 Kel. Cijoro Pasir, Kec. Rangkasbitung, Kab.
 Lebak, Prov. Banten
 No telepon/Hp : 08568127277
 Email : ditafathma@gmail.com
 Pendidikan : S1 Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

D. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online*

Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Islam, khususnya guru BK memiliki kewajiban untuk membantu semua siswa mengembangkan kekuatan dan kualitas spiritual mereka dengan beberapa latihan spiritual dalam kehidupan sehari-hari, seperti pembiasaan ibadah dan latihan atau riyadhah lainnya.⁸¹

Bimbingan konseling Islam di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten di lakukan oleh Guru Bimbingan Konseling. Konselor menentukan pokok masalah dengan melakukan wawancara secara langsung kepada konseli yang bernama FT, RD, HK, dan AK. Konselor mencoba membangun hubungan akrab dengan konseli yang sebelumnya sering melanggar peraturan sekolah. Konseli merupakan siswa kelas X

⁸¹ Agus Samsul Bassar, dan Aan Hasanah, Riyadhah: The model of the character education based on sufistic counseling, *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1 No. 1, 2020, hlm 25

SMAN 3 Rangkasbitun, Banten. Adapun proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* yaitu berjalan mengikuti tahapan konseling seperti pada umumnya. Hanya saya, dalam proses konseling ini dikombinasikan dengan terapi dalam Islam berupa shalat, do'a dan dzikir.

1. Identifikasi Masalah

Peneliti mendapatkan informasi dari guru BK bahwa yang pertama dilakukan untuk menemukan siswa yang kecanduan *game online* yaitu identifikasi masalah. Karena hal ini sangat penting untuk dilakukan dimana guru BK bisa menemukan siswa atau mengetahui siswa mana yang kecanduan *game online*. Hal ini sangat penting untuk menentukan *treatment* pada konseli. Hasil wawancara dengan Ibu Dita S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten :

“Saya melakukan identifikasi dulu, sebagai guru BK harus bisa mencari dan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya karena itu sangat penting agar bisa menemukan mana sih yang termasuk dari mereka yang mengalami kecanduan *game online* ini atau ketika kita sudah langsung mengetahui siapa orangnya karena dari beberapa sumber informasi atau laporan dan langsung mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari siswa tersebut, sehingga kita bisa tahu masalah yang dihadapi siswa tersebut itu apa, lalu penyebab ia bisa menyukai atau sampai kecanduan game itu karena faktor apa lingkungankah, atau karena ada problematika di keluarga sehingga ia melampiaskannya dengan bermain game”⁸²

Berdasarkan penuturan Ibu Dita, memberikan *treatment* dengan sholat dan berdo'a sebagai jembatan meningkatkan kesadaran atas kesalahan yang telah di perbuat atau di lakukannya dan dapat membuat seseorang menyesalinya. Berdzikir juga mampu menjadi jembatan bagi klien untuk meningkatkan kesadaran akan Allah sebagai Sang Pencipta. Dengan harapan mampu memunculkan perilaku yang lebih baik sehingga seseorang dapat mencapai ketenangan batin dalam menghadapi berbagai kehidupan masalah. Ketenangan batin dan kejernihan hati inilah yang menjadi kunci bagi klien untuk memaksimalkannya potensi mereka untuk memecahkan semua masalah yang dihadapi.⁸³

Pertama, yang dilakukan oleh guru BK dengan cara wawancara kepada konseli. Setelah peneliti wawancar langsung kepada para konseli ternyata memang benar adanya, bahwasanya mereka telah melukan pelanggaran, terutama FT.

⁸² Wawancara guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

⁸³ Ade Sucipto, *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*, Journal of Advanced Guidance and Counseling , vol. 1 No. 1 . 2020, hlm 65

Hasil wawancara dengan konseli FT :

“Saya setiap hari menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online*, seperti saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan guru membosankan dan saat mendapat tugas dari guru. Selain itu, setiap kali ada masalah yang datang, saya lebih memilih menjadikan *game online* sebagai pelarian sampai berbohong dengan orang tua. Sampai saya lupa makan, minum dan ibadah. Dan menghiraukan perintah dari orang tua. Saya melakukan itu karena saya suka dan senang. Karena bermain game itu asyik menurut saya. Karena ketika saya lagi pusing karena tugas atau apapun itu, saya lari ke bermain game daripada saya ganggu orang lain lebih baik saya main game.”⁸⁴

Wawancara dengan konseli RD:

“Waktu itu saya main *game* dikelas pas lagi mata pelajaran berlangsung. Tapi guru mata pelajarannya itu lagi ga jelasin teh, kita itu disuruh nyari artikel di internet terus dibaca artikelnya. Nah, salahnya saya itu bukannya nyari artikel dan di baca sesuai instruksi yang dikasih guru tapi malah main *game*. Karena kan waktu itu siang hari ya teh panas banget cuacanya, terus ngantuk juga, akhirnya saya main *game*. Terus akhirnya ketahuan sama guru mata pelajaran.”⁸⁵

Wawancara dengan konseli AK

“Iya, kan waktu itu teh saya sama temen sakelas saya si HL ini kita berdua lagi main *game* di jam kosong. Padahal kita juga main game itu sebelumnya nyelesain tugas yang dikasih guru dulu terus kita kumpulin ke km. Karena tugasnya ga banyak-banyak banget dan ga susah juga soalnya waktu itu cuman disuruh ngerangkum doang jadi selesainya cepet. Karena sisa waktu jam kosong masih lumayan panjang, akhirnya kita mabar *free fire*. Terus kita kan mainnya teriak-teriak gitu teh, terus ga sengaja ngomong kasar dan ngepasin ada guru lewat kelas kita. Gurunya denger kita ngomong kasar, terus beliau masuk kelas akhirnya ibu nya ngelapor ke BK terus kita berdua dipanggil ke ruang BK.”⁸⁶

Berdasarkan wawancara diatas, konseli masih belum bisa mengendalikan keinginannya. Untuk FT terkadang membohongi orang tuanya agar tetap bisa bermain *game online* setiap kali dilarang untuk bermain. Konseli mengaku bingung menggunakan waktu yang dimiliki, sehingga

⁸⁴ Wawancara Fata, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

⁸⁵ Wawancara RD, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

⁸⁶ Wawancara AK, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

membuat konseli membuang waktunya secara sia-sia hanya untuk bermain *game online*. Sedangkan untuk RD, HL, dan AK mereka bermain game di jam pelajaran.

Kedua, guru BK melakukan wawancara kepada teman satu kelas FT. Karena FT tingkat kecanduannya tinggi maka dari itu guru BK hanya mewawancarai teman FT saja. Dan ketika peneliti menanyakan langsung kepada Zakky teman sekelas FT apa benar FT sangat sering melakukan pelanggaran disekolah karena bermain *game online*. Wawancara dengan Zakky:

“Meskipun saya juga bermain game tapi saya tidak sering seperti FT yang hampir setiap waktu jam kosong atau bahkan guru menerangkan pelajaran FT juga bermain *game online*.”⁸⁷

2. *Diagnosis*

Setelah konselor atau guru BK melakukan identifikasi masalah dan mengetahui gejala perilaku konseli terkait dengan bermain *game online* yang dimunculkan oleh konseli, maka pada tahap ini, langkah yang dilakukan oleh guru BK yaitu menetapkan masalah beserta latar belakangnya atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa yakni faktor-faktor penyebab kecanduan *game online*. Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Awalnya saya sebagai guru BK memanggil konseli ketika ketahuan bermain *game online* di kelas atau di sekolah. Kemudian mengumpulkan informasi dari konseli, setelah itu mencari informasi dari teman-teman dan guru-guru. Atau lebih tepatnya biasanya setelah kita tau bahwa anak ini mengalami masalah tersebut maka selanjutnya kita mencari tau dulu penyebabnya atau apa yang melatar belakangi sehingga anak ini bisa mengalami kecanduan *game online*. Kita juga sangat memerlukan informasi dari temannya intinya orang-orang yang berada disekitar mereka atau orang-orang terdekatnya.”⁸⁸

Dari hasil wawancara peneliti telah mendapatkan informasi bahwa setelah melakukan identifikasi. Maka, selanjutnya guru BK melakukan diagnosis dimana untuk mengetahui secara pasti penyebab suatu masalah serta untuk mengetahui latar belakang dari masalah tersebut. Dalam tahap ini juga guru BK melakukan observasi dan wawancara konseli dan beberapa orang

⁸⁷ Wawancara Zakky, 10 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

⁸⁸ Wawancara guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

yang dekat dengan konseli seperti teman dekat, orang tua, dan wali kelas. Hal ini sangat penting untuk dilakukan mendapatkan data tentang konseli yang mencakup, identitas pribadi, pribadi serta lingkungannya, juga keseharian dari konseli. Diagnosis ini dilaksanakan sekitar 1 minggu atau bisa saja lebih, jika tidak ada kendala guru BK dalam mencari informasi mengenai latar belakang, penyebab, serta faktor-faktor penyebab siswa kecanduan *game online*.

Wawancara dengan konseli RD:

“Waktu itu saya main *game* dikelas pas lagi mata pelajaran berlangsung. Tapi guru mata pelajarannya itu lagi ga jelasin teh, kita itu disuruh nyari artikel di internet terus dibaca artikelnya. Nah, salahnya saya itu bukannya nyari artikel dan di baca sesuai instruksi yang dikasih guru tapi malah main *game*. Karena kan waktu itu siang hari ya teh panas banget cuacanya, terus ngantuk juga, akhirnya saya main *game*. Terus akhirnya ketahuan sama guru mata pelajaran.”⁸⁹

Wawancara dengan konseli AK:

“Iya, kan waktu itu teh saya sama temen sakelas saya si HL ini kita berdua lagi main *game* di jam kosong. Padahal kita juga main *game* itu sebelumnya nyelesain tugas yang dikasih guru dulu terus kita kumpulin ke km. Karena tugasnya ga banyak-banyak banget dan ga susah juga soalnya waktu itu cuman disuruh ngerangkum doang jadi selesainya cepet. Karena sisa waktu jam kosong masih lumayan panjang, akhirnya kita mabar *free fire*. Terus kita kan mainnya teriak-teriak gitu teh, terus ga sengaja ngomong kasar dan ngepasin ada guru lewat kelas kita. Gurunya denger kita ngomong kasar, terus beliau masuk kelas akhirnya ibu nya ngelapor ke BK terus kita berdua dipanggil ke ruang BK.”⁹⁰

Setelah melakukan identifikasi masalah melalui wawancara konselor menemukan gejala-gejala perilaku bermain *game online* yang dilakukan sehari-hari sebagai berikut:

- 1) Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran
- 2) Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai
- 3) Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*
- 4) Lalai melaksanakan ibadah shalat
- 5) Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*
- 6) Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*

⁸⁹ Wawancara RD, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

⁹⁰ Wawancara AK, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

- 7) Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*
- 8) Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*
- 9) Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*
- 10) Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*

3. *Prognosis*

Melihat perilaku yang di munculkan oleh para konseli di atas, untuk mengatasi permasalahan dan menetapkan teknik sangat penting sesuai kebutuhan remaja. Maka guru BK selaku konselor disini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan. Langkah ini ditetapkan guru BK berdasarkan kesimpulan pada langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya. Selanjutnya, guru BK menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada para konseli. Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Setelah kita sudah tau apa penyebab atau yang melatar belakangi siswa sampai bisa mengalami masalah tersebut, maka sekarang kita bisa menentukan teknik mana yang akan kita pakai yang tentunya harus sesuai dengan permasalahan para siswa, kita nggak bisa main asal aja. Kita harus benar-benar memastikan bahwa teknik yang akan kita gunakan itu sesuai dan cocok untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi siswa tersebut. Kalau dalam kecanduan *game online* saya rasa *self management* ini sangat membantu. Terutama untuk FT. Tapi untuk RD, AK dan HL hukuman seperti pada umumnya siswa melanggar peraturan sudah cukup dan untuk *self managemennya* hanya beberapa tahapan saja sudah teratsi. Karena mereka tidak berada ditingkat kecanduan yang parah seperti FT. Tapi tetep setiap siswa yang melakukan pelanggaran itu dikasih bimbingan konseling Islam seperti yang tadi saya jelaskan diawal.”⁹¹

Karena tingkat permasalahan para konseli yang berbeda, maka *treatment* yang diberikan guru BK kepada para konseli juga berbeda sesuai kebutuhan. Untuk FT sendiri guru BK menetapkan teknik *self management* sebagai *treatment* yang pas untuk pemecahan masalah yang dialami FT dan mengikuti semua tahapannya. Sedangkan untuk RD, AK, dan HL diberikann

⁹¹ Wawancara guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

sebuah hukuman seperti pada umumnya siswa ketika melakukan pelanggaran di sekolah dan untuk tahapan *self managemennya* hanya beberapa saja karena ketiga konsepsi ini berada ditingkat kecanduan yang rendah.

Namun demikian guru BK tetap memadukan bimbingan konseling Islam yang berupa terapi sholat, do'a dan dzikir. Terapi sholat diberikan oleh guru BK kepada para konseli sebagai upaya pengendalian diri para konseli. Terapi sholat dalam bimbingan konseling Islam sendiri menggunakan model terapi sholat yang diajarkan oleh Moh. Ali Azis.

4. *Treatment*

Setelah jenis bantuan terhadap konseli ditentukan dalam tahap prognosis, guru BK kemudian memberikan *treatment* kepada para konseli yaitu *treatment* dengan menggunakan teknik *self management* dan juga dengan terapi sholat. Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Sebenarnya kadang jika ada beberapa siswa yang melanggar aturan. Salah satunya bermain *game* di jam pelajaran atau mereka melakukan penyimpangan yang lainnya tapi itu tidak terlalu berat. Kami selaku guru BK memberi hukuman yang ringan sesuai pelanggaran yang dilakukannya. Maka dari itu kita ada tahap identifikasi masalah biar tahu nih pelanggaran yang dilakukan oleh siswa ini pelanggaran seperti apa, berat atau tidaknya. Sehingga kita juga sebagai guru BK bisa memberikan hukuman sesuai pelanggaran yang dilakukannya itu berat atau tidak. Tapi setiap siswa yang melakukan pelanggaran pasti saya suruh untuk sholat sunnah, do'a, dan berdzikir sampai menyesali perbuatannya karena kalau di SMANTI memang sudah pasti setiap siswa yang melanggar disuruh melakukan hal tersebut. Walaupun SMANTI merupakan sekolah umum, kami tetap menerapkan bimbingan konseling Islam kepada para siswa dan siswi di sini sesuai dengan agamanya masing-masing. Sedangkan yang menjadi permasalahan siswa adalah perlunya penurunan tingkat kecanduan terhadap *game online* karena sering sekali para konseli ketahuan bermain *game* di sekolah terutama si FT itu”⁹²

Treatment yang diberikan kepada FT yaitu semua tahapan yang *self management*. Karena *Self Management* akan membantu konseli mengatur perilakunya sendiri dengan merencanakan program yang telah ditargetkan serta mengondisikan lingkungan agar kecanduan *game online* yang dihadapi

⁹² Wawancara guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

bisa dihilangkan atau diturunkan dan diganti dengan kebiasaan yang lebih positif. Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Setelah kita sudah tau apa penyebab atau yang melatar belakangi siswa sampai bisa mengalami masalah tersebut, maka sekarang kita bisa menentukan teknik mana yang akan kita pakai yang tentunya harus sesuai dengan permasalahan para siswa, kita nggak bisa main asal aja. Kita harus benar-benar memastikan bahwa teknik yang akan kita gunakan itu sesuai dan cocok untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi siswa tersebut. Kalau dalam kecanduan *game online* saya rasa *self management* ini sangat membantu.”⁹³

Guru BK mengarahkan FT untuk mencatat perilaku yang akan dirubah terkait dengan kebiasaannya bermain *game online* sekaligus merencanakan serta mengarahkan konseli untuk menentukan perilaku yang ditargetkan untuk menurunkan kecanduan *game online* yang dihadapi, serta memilih prosedur yang sesuai untuk menjalankan program tersebut. Adapun proses pelaksanaan teknik *self management* yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

1) Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri)

Pada tahap ini, FT diajak untuk mengamati tingkah lakunya dengan cara mencatat perilaku-perilaku yang ingin dirubah dan juga perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan (ditargetkan). Sesuai dengan wawancara dengan guru BK di SMAN 3 Rangkasbitung menyatakan sebagai berikut:

“Sebelumnya kita menjelaskan dulu maksud dari pemantauan diri ini, kemudian kita juga menjelaskan tujuannya agar mereka juga tau, kita gunakan bahasa yang mudah dimengerti dan diterima sama konseli. Nah kalau siswa sudah paham, kita bisa memberikan lembaran dimana disana mereka akan menuliskan mulai dari jam, tanggal, kemudian durasinya berapa, ini untuk kecanduan *game online* ya. Terus apa yang akan mereka lakukan ketika perilaku itu muncul, intinya dalam lembar pemantuan diri itu sudah ditulis jadi siswa tinggal mengisi saja”⁹⁴

⁹³ Wawancara guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

⁹⁴ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

a. Konselor Menunjukkan Keterlibatan dengan Konseli

Pada tahap ini, guru BK mengawali pertemuan dengan bersikap otentik dan menaruh perhatian pada hubungan yang dibangun. Di awal pertemuan dengan FT, guru BK yang sebelumnya juga sudah kenal FT berusaha menyampaikan maksud atau tujuan konselor kepada konseli. Guru BK menjelaskan hasil data yang didapatkan melalui wawancara kepada FT dan guru BK juga menawarkan kepada FT terkait kesediannya untuk membantu keluar dari masalah sesuai yang terdapat pada data hasil wawancara tersebut. Wawancara dengan guru BK di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten menyatakan sebagai berikut:

“Kalau berbicara masalah penerapannya, dalam *self management* ini kemauan siswa itu sangat penting karena kalau siswa tidak ada kemauan untuk mengikuti tugas yang diberikan maka percuma saja, saya rasa itu tidak akan berjalan dengan lancar. Kita juga harus menanyakan siap tidak ini anak untuk mengikuti tugas yang diberikan”⁹⁵

Setelah FT mengetahui maksud guru BK, FT sebenarnya pada awalnya menolak melakukan konseling untuk mengatasi masalahnya yang terkait dengan game online. Tetapi guru BK tidak menyerah, guru BK terus memberikan pemahaman kepada FT hingga FT bersedia mengikuti konseling. Guru BK mengatakan bahwa kehadirannya di sini bukan untuk menghukum atas perilaku FT ataupun melaporkan ke pihak sekolah, kehadiran guru BK di sini adalah mendiskusikan masalah yang dihadapi FT kemudian mencari solusi bersama untuk mengatasinya.

⁹⁵ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

Guru BK memanggil FT ke ruang BK, guru BK duduk berhadapan serta menunjukkan ekspresi yang santai kepada FT. Guru BK mulai mengajak FT untuk membicarakan kegiatan sehari-hari, hobinya, dan cita-citanya di masa depan. FT yang semula enggan melakukan konseling kemudian secara perlahan mulai terbuka dan mengutarakan keinginannya selama ini untuk bisa mengatasi masalah yang dihadapi. Kemudian di akhir sesi, FT mengatakan bahwa FT menyatakan ketersediaanya untuk melakukan konseling mulai dari awal hingga akhir.

b. Mengeksplorasi dan Mencatat Perilaku Bermasalah Konseli yang Akan Dirubah

Setelah FT dapat melibatkan diri dengan guru BK, maka guru BK meminta FT mencatat perilaku bermasalahnya yang hendak dirubah. Pada langkah ini, guru BK menjelaskan terlebih dahulu perilaku seperti apa yang akan di catat oleh FT. Guru BK memberikan instruksi bahwa perilaku bermasalah yang akan dirubah adalah perilaku yang erat kaitannya dengan kecanduan game online konseli.

Namun, sebelum konselor mengarahkan konseli untuk mencatat perilaku bermasalah konseli tersebut, konselor terlebih dahulu memberikan format pencatatan. Format pencatatan perilaku yang diberikan oleh konselor berisi tentang bentuk perilaku, penyebab, konsekuensi, dan juga intensitas perilaku yang dilakukan. Setelah memberikan format tersebut, konselor menyediakan bulpoint dan meminta konseli untuk mencatat perilaku tersebut pada kertas yang berisi format penulisan pencatatan perilaku konseli. Wawancara dengan konseli FT:

“Saya sangat susah sekali terlepas dari *game online* yang ada di handphone. Banyak sekali waktu yang terbuang hanya untuk bermain *game online* baik saat di rumah ataupun di sekolah.”⁹⁶

⁹⁶ Wawancara FT, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

c. Konselor Mengarahkan Konseli untuk Menilai Perilakunya Sendiri

Pada tahap ini, guru BK memberikan kesempatan kepada FT untuk menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Pada tahap ini, guru BK menanyakan kepada FT apakah perilakunya tersebut dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Guru BK di sini tidak memberikan penilaian apapun terhadap perilaku FT. Guru BK hanya membimbing konseli apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Saya memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjelaskan permasalahan, kemudian menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Setelah itu membimbing konseli dengan melakukan sholat, berdo’a, dan dzikir. Dalam sesi ini, konseli mengakui mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*.”⁹⁷

Dalam sesi ini, FT mengakui bahwasanya FT menganggap kecanduan *game online* tersebut mengganggu dirinya, karena memberikan dampak negatif bagi dirinya. FT mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*. Guru BK menanyakan kepada FT apakah FT mempunyai komitmen atau tidak untuk melakukan konseling. FT mengungkapkan keinginannya untuk bisa menghilangkan kecanduan *game online* dalam dirinya.

⁹⁷ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

d. Merencanakan Perilaku yang Ditargetkan

Setelah FT menyadari perilakunya tersebut memberikan banyak dampak negatif bagi dirinya, guru BK membantu mengubah perilaku bermasalah yang sudah ditulis dalam tahap sebelumnya dengan mencatat atau menyusun perilaku yang ditargetkan yang lebih positif dan bertanggung jawab.

e. Membuat Komitmen

Pada tahap ini, guru BK mendorong FT untuk membuat komitmen dengan FT dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Guru BK memberikan kesempatan untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan FT selama proses konseling.

f. Mengimplementasikan Strategi (pemberian tugas)

Pada tahap ini, guru BK mendorong FT untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama guru BK dalam jangka waktu 10 hari. FT sudah harus siap dengan komitmen yang telah dibuat. Artinya, FT harus bisa menghindari penyebab dirinya bermain *game online*. Selain itu, FT juga harus mampu melaksanakan perilaku yang akan dilakukan seperti yang telah direncanakan pada tahap perencanaan perilaku yang ditargetkan.

2) Tahap Evaluasi

Pada waktu yang telah disepakati (10 hari setelah sesi konseling sebelumnya), guru BK datang kepada para konseli untuk mengetahui perkembangan perilaku para konseli. Khusus FT guru BK membantu membandingkan hasil catatan tingkah laku yang ditargetkan oleh FT pada tahap sebelumnya dengan tingkah laku yang dilakukan setelah adanya intervensi konseling.

Wawancara dengan Ibu Dita S. Pd sebagai guru BK:

“Nah setelah siswa beberapa kali melakukan bimbingan, dengan bantuan sholat, do’a, dzikir, dan menulis di lembar kegiatannya, kemudian selanjutnya baru bisa dilakukan evaluasi apakah rencana dan tujuan yang dibuatnya itu sudah dilaksanakan, apakah sudah berjalan dengan baik atau tidak, nah disini juga akan ketahuan apa penyebab jika ternyata nanti ada rencana atau tujuan yang tidak tercapai”

Guru BK menyediakan satu lembar kertas HVS berisi format seperti sebelumnya, guru BK melakukan observasi melalui daftar cek untuk mengetahui perilaku FT setelah adanya intervensi konseling. Guru BK memberikan daftar cek tersebut kepada FT, selanjutnya FT mengisi daftar cek tersebut sesuai dengan tingkah lakunya sekarang. Dari kertas tersebut, FT menulis bahwa perilaku yang terjadi pada diri FT terbagi menjadi dua kategori.

Pertama, perilaku yang sudah jarang dilakukan, yaitu bermain game pada saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, setiap datang keinginan untuk bermain game, bermain game sebagai pelampiasan ketika ada masalah, serta tidak teratur dalam beribadah karena asyik bermain game.

Sedangkan untuk kategori yang kedua, yaitu bermain game pada saat pelajaran yang tidak disukai, lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain game, lupa makan atau minum karena asyik bermain game, menghiraukan perintah karena asyik bermain game, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain game, ketika penjelasan guru membosankan FT sudah tidak pernah bermain game lagi.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Setelah mengetahui hasil perubahan tingkah laku FT pada tahap evaluasi, kemudian guru BK memberikan penguatan, penghapusan, maupun hukuman sesuai dengan kontrak diri yang telah dibuat oleh FT pada tahap komitmen. Guru BK memberikan reward (penghargaan) kepada FT atas perilaku yang telah dicapainya sesuai dengan yang ada pada kontrak diri.

Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Jadi pemberian reward disini itu sangat penting untuk menyemangati siswa, biasanya bisa lewat motivasi maksudnya seperti kita memberikan pujian, kamu pasti bisa, dan lain-lain. Misal, ada rencana yang tidak dijalankan kita bisa memberikan semacam hukuman, dalam arti disini yang mendidik, tidak boleh yang bersifat kekerasan, biasanya disini seperti berdzikir, sholat sunnah, berdo’a dan menyita HP konseli selama satu tahun. Itu juga tentunya harus sepakat dulu sama siswa baru bisa dilakukan.”⁹⁸

Wawancara dengan FT:

“Setiap saya mengerjakan tugas kemudian ingin sekali bermain game. Pasti teringat dengan pesan dan hukuman dari guru BK. Hingga akhirnya saya lebih memilih mengerjakan tugas atau kegiatan lainnya seperti membaca komik atau novel.”⁹⁹

Kemudian, untuk perilaku yang belum berhasil dicapai, guru BK mengarahkan FT untuk menghukum dirinya sendiri sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri. FT berusaha untuk tidak memegang Hp selama satu hari, serta FT juga menetapkan bahwa sekarang hanya boleh memegang HP untuk bermain game selama tiga hari saja, yaitu pada hari jumat, sabtu, dan minggu.

Sedangkan untuk RD, HL, dan AK hanya sebuah teguran dan hukuman selayaknya siswa yang melanggar peraturan sekolah. Karena mereka tidak masuk ke dalam kecanduan game online separah FT. Hasil wawancara dengan HL:

“Awalnya kita berdua ditanya bener ga ngomong kasar, terus kita jawab iya bener. Kaya di tanya-tanya gitu teh. Nah abis ditanya-tanya tuh kitanya. Terus di nasehatin, abis itu kita di kasih hukuman kita disuruh hormat ke bendera 15menitan kalau ga salah terus abis itu kita berdua disuruh sholat sunnah, berdo’a, sama dzikir. Terus handphone nya di sita sehari doang tapi. Abis itu besoknya kita ambil hp nya yang disita itu terus kita ga ngulang-ngulang lagi. Soalnya kita takut disita lagi handphonenya.”¹⁰⁰

⁹⁸ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

⁹⁹ Wawancara FT, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

¹⁰⁰ Wawancara HL, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

Wawancara dengan AK:

“Ya itu tadi teh kaya yang dijelasin HK. Awalnya ditanya-tanya, terus di nasehatin, terus disuruh hormat bendera, abis itu sholat sunnah, do’a, sama dzikir. Sama hp kita juga di sita sehari.”¹⁰¹

Wawancara dengan RD:

“Handphone saya disita 3 hari. Tapi sebelum itu saya dipanggil ke ruang BK dulu terus ditanya-tanya kenapa lakuin itu, terus dikasih nasehat, abis itu saya diberi hukuman keliling kelas sambil bawa kertas yang ada bacaan “Saya telah bermain game diwaktu jam pelajaran berlangsung” terus abis saya selesai keliling kelas tuh sama guru BK saya disuruh ambil wudhu terus disuruh sholat, berdo’a, sama dzikir.”¹⁰²

Pelaksanaan *treatment* yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Dalam langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis. Pelaksanaan ini tentu memerlukan pengamatan yang cermat, sistematis dan *continue*.

Walaupun para konseli memiliki masalah yang hampir sama namun berada di tingkat penanganan yang berbeda guru BK tetap menerapkan bimbingan konseling Islam dengan terapi sholat, do’a yang dikemukakan oleh Moh Ali Aziz sebagai berikut:

a. Mencari Faktor Timbulnya Masalah

Guru BK memberikan instruksi kepada para konseli untuk menentukan faktor penyebab para konseli melakukan penyimpangan. Namun, karena para konseli telah melalui tahap ini sebelumnya, maka guru BK menyebutkan faktor penyebab timbulnya masalah para konseli sesuai dengan yang ada pada tahap diagnosis.

b. Menulis Redaksi Doa untuk Mengatasi Masalah

Pada tahap ini, guru BK mencatat redaksi do’a secara lengkap untuk mengatasi masalah dari buku “Sukses Belajar Melalui Terapi Sholat” karya Moh. Ali Azis kemudian memberikan kepada para konseli.

¹⁰¹ Wawancara AK, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

¹⁰² Wawancara RD, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

c. Konseli Mulai Sholat Dua Rakaat

Sebelum melaksanakan shalat, guru BK memberi kebebasan para konseli untuk memilih jenis shalat sunnah yang akan dipraktikkan untuk melakukan terapi ini. Pada tahap ini, para konseli memilih shalat hajat sebagai bahan praktik. Setelah guru BK terlebih dahulu mempersilahkan konseli untuk berwudlu, kemudian guru BK memerintahkan untuk shalat sebagaimana shalat hajat biasanya.

d. Ruku', Sujud, dan Tasyahud Sambil Membaca Doa

Selesai membaca surat al fatihah dan surat al kafirun, konseli kemudian ruku' serta membaca doa ruku'. Setelah itu membaca do'a yang di inginkan atau hajatnya. Tahapan berlanjut hingga konseli sujud dan tasyahud akhir. Setelah itu membaca ulang do'a yang akan di hajatkan.

e. Membaca Ulang Doa setelah Selesai Shalat

Setelah konseli selesai tasyahud konseli membaca doa salam yaitu *assalamu"alaikum warahmatullah* dengan menoleh kanan dan kiri seperti pada shalat biasanya. Konseli kemudian dipandu oleh konselor untuk sekali lagi membaca doa. Di akhir sesi ini, melalui terapi shalat inilah kemudian selain konseli berusaha secara lahir dengan mengelola diri agar menghilangkan perilaku buruk bermain game online menjadi perilaku positif, ia juga berusaha dengan bantuan meminta kepada Allah SWT untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

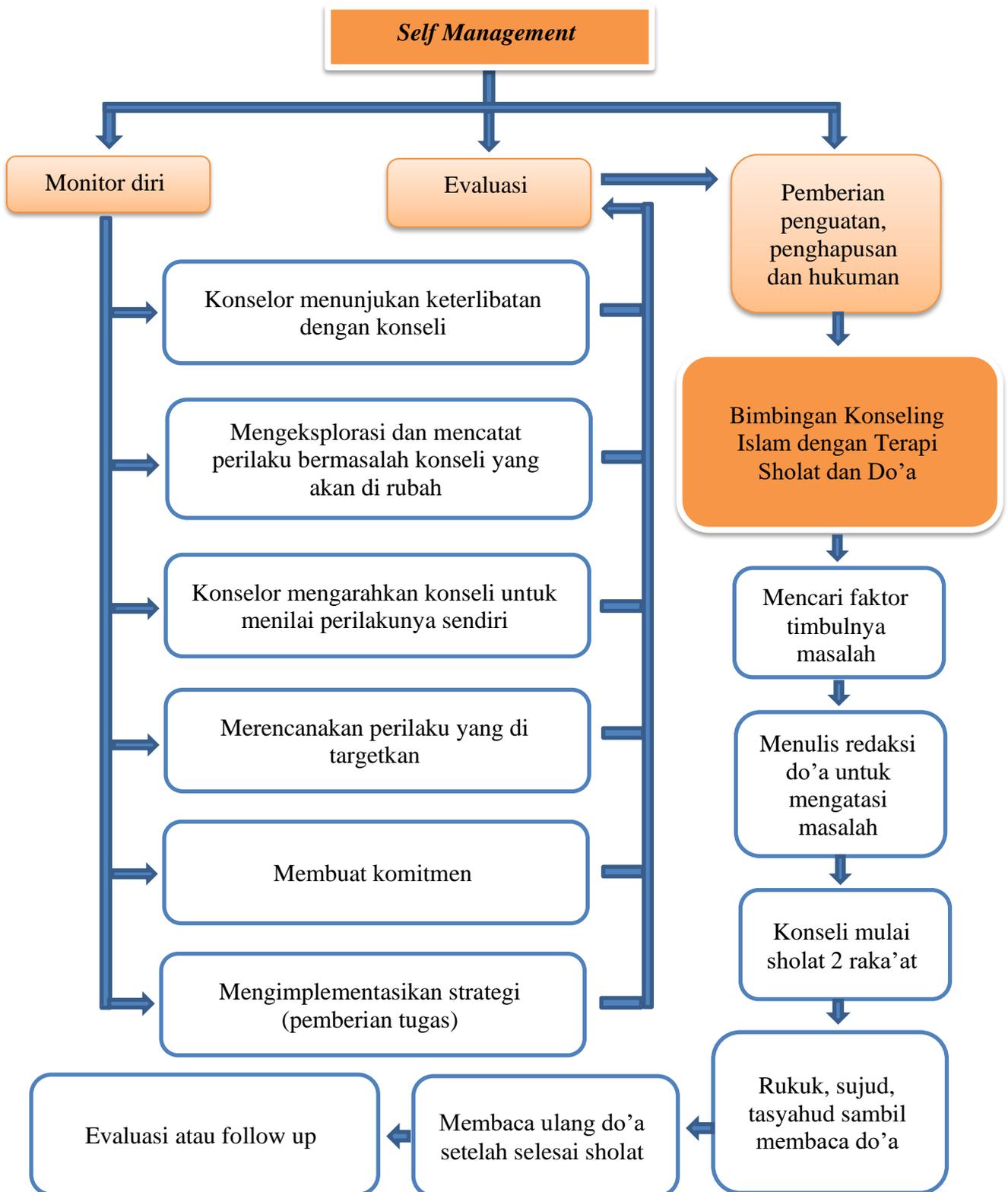
Selain terapi sholat dan do'a guru BK juga menerapkan terapi dzikir yang bertujuan untuk mengisi waktu luang para konseli dan berkelanjutan.

f. Evaluasi atau Follow Up

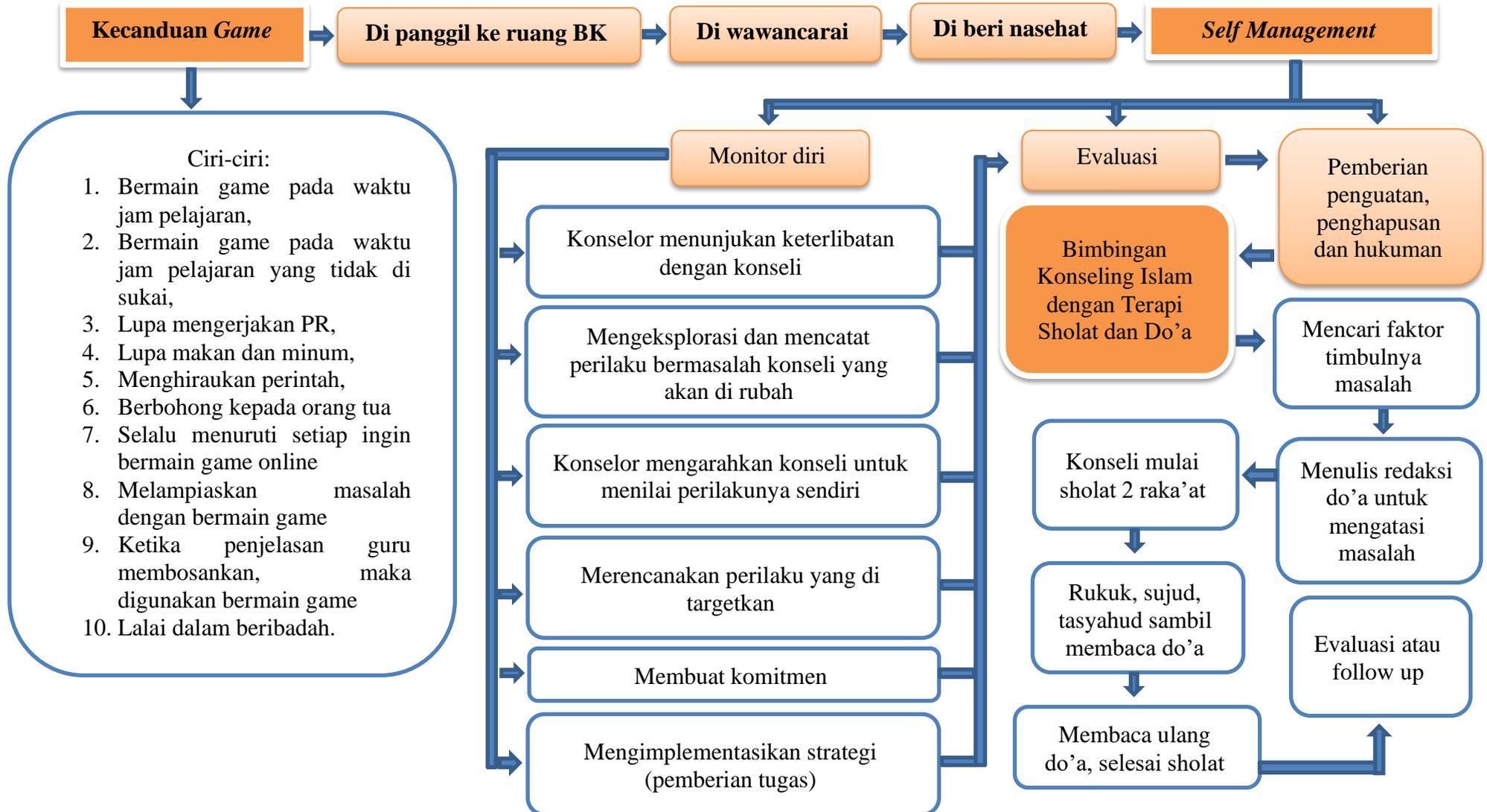
Langkah ini merupakan langkah untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Tingkah laku para konseli setelah adanya intervensi konseling digunakan sebagai dasar

untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan teknik yang digunakan.

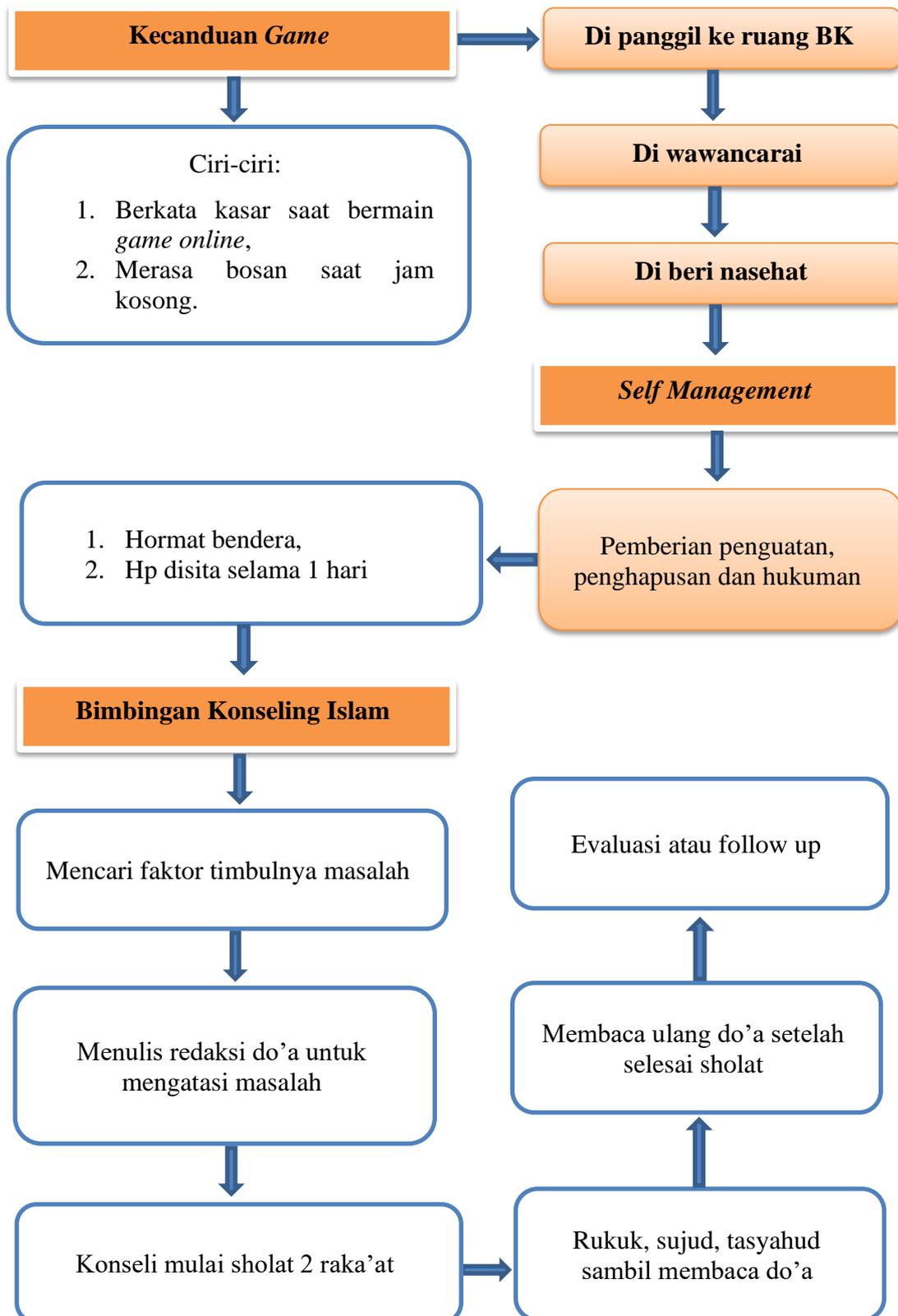
Para konseli juga mulai menerapkan terapi shalat meskipun belum bisa dilakukan secara rutin, namun dari pelaksanaan terapi tersebut konseli merasa lebih tenang. Konseli juga sudah mempunyai bekal pengetahuan yang didapat dari konseling dengan menerapkan terapi shalat untuk usaha jangka panjang. Guru BK juga akan memperdalam proses pemberian terapi shalat kepada konseli agar bisa di jadikan terapi pendukung yang bisa dilakukan secara berkelanjutan untuk menghilangkan atau menurunkan tingkat kecanduan game online konseli.

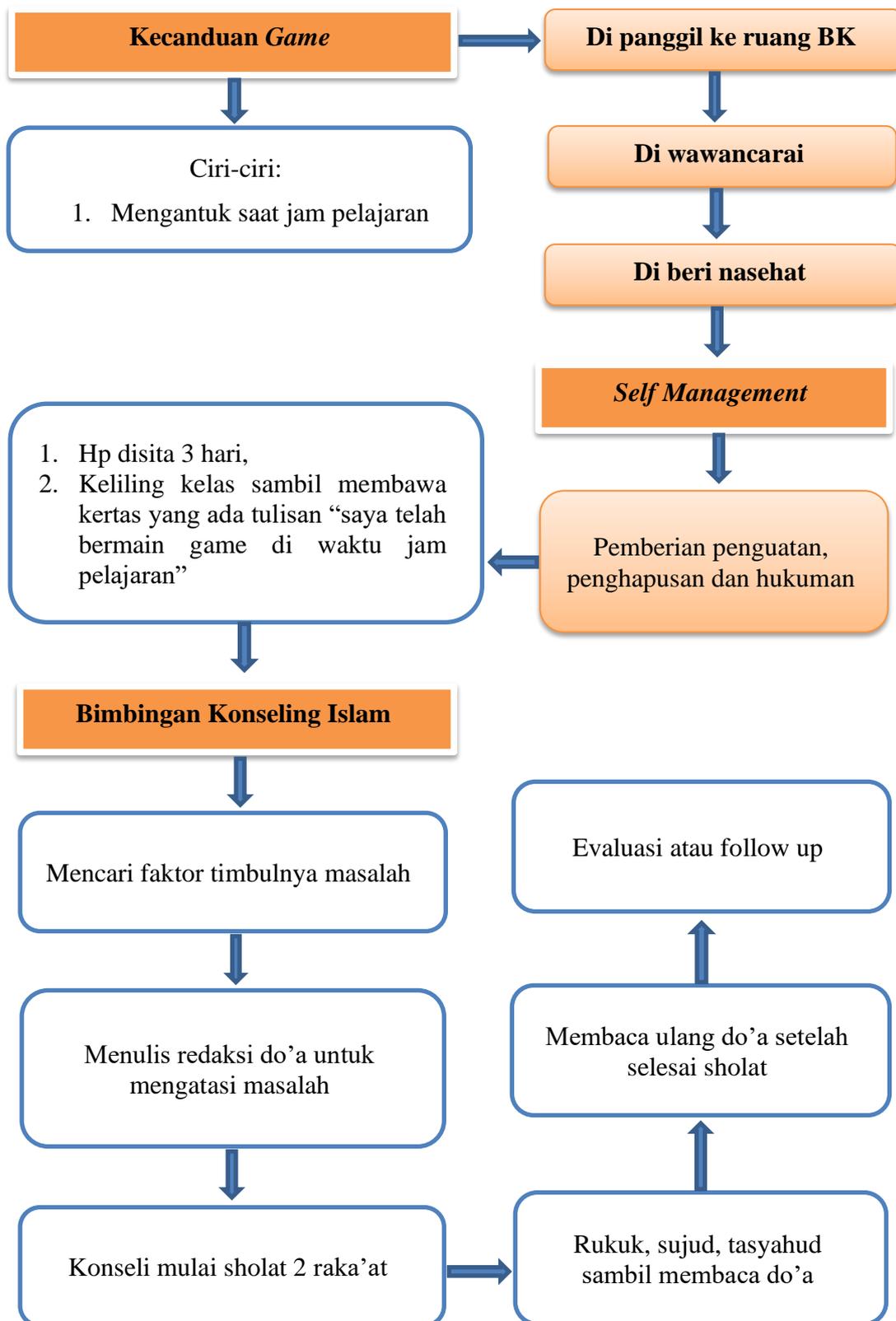
Skema 3.1 *Bimbingan Konseling Islam dengan Self Management*

Skema 3.2 Kecanduan Game Online FT



Skema 3.3 Kecanduan Game Online HL dan AK



Skema 3.4 *Kecanduan Game Online RD*

E. Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online*

Hasil penerapan dari bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* yang diperoleh yaitu dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi atau perilaku. Dalam upaya perbandingan tersebut, konselor melakukan pengamatan dengan wawancara yang dilakukan kepada para konseli. Perkembangan perilaku FT yang di tunjukkan seperti :

1. Berkurangnya durasi dalam bermain *game online*,

Hasil wawancara dengan FT:

“Dulu saya memang sering main game online dan kadang juga kalau sudah main *game online* sering lama bisa sampai 1-3 jam atau kadang lebih dari itu, bisa sampai seharian malah main gamenya, tapi sekarang udah nggak lagi. Kalau sekarang sekedarnya aja, paling beberapa menit lah pokoknya kurang sejam.”¹⁰³

Wawancara dengan Ibu Dita S.Pd sebagai guru BK:

“Perubahan yang terlihat dari siswa setelah mengikuti konseling. Salah satunya itu durasi pada saat bermain game. Sebelumnya itu, setiap kali main *game online* bisa sampai berjam-jam, tapi sudah bisa mulai berkurang, itu tidak lain dari usaha mereka juga dan keinginan mereka juga”.¹⁰⁴

2. Bermain game online pada waktu pergantian jam pelajaran,

FT masih menunjukkan perilaku yang sama baik sebelum ataupun sesudah *treatment* yaitu jarang bermain *game online* saat pergantian jam pelajaran, FT lebih memilih aktivitas yang lain seperti membaca komik, dan sebagainya.

3. Berkurangnya frekuensi bermain *game online* dalam sehari,

Selanjutnya di ungkapkan juga oleh Ibu Dita selaku guru BK di sekolah yaitu sebagai berikut:

“Selain durasinya yang berkurang, siswa juga mulai bisa mengontrol diri pada saat ingin main game online, maksudnya siswa dalam sehari sudah mulai mengurangi dan jarang bermain *game online*, walaupun mereka tetep main *game online* tapi udah jarang. Contohnya yang dalam 1 hari bisa main *game online* setiap waktu akhirnya bisa 1-3 kali dan itupun juga

¹⁰³ Wawancara FT, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

¹⁰⁴ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

durasinya mulai berkurang dari yang berjam-jam jadi hanya satu jam paling lama”¹⁰⁵

Wawancara dengan Zakky, siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten:

“Melihat aktivitas FT (konseli) pada saat sekolah dan jam pelajaran berlangsung, saya tidak pernah melihatnya bermain *game* lagi, paling ketika jam istirahat baru main *game*. Namun ketika bel masuk udah bunyi dia berhenti mainnya. Mungkin sekarang dia udah mulai bisa mengontrol dirinya dan bisa ngurangin main *game* nya.”¹⁰⁶

4. Bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai

Sebelum mengikuti *treatment*, FT masih sering bermain *game*, namun setelah diberikan *treatment* FT sudah tidak pernah bermain *game* lagi. FT lebih memilih mendengarkan

5. Lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game online*

Sebelum mendapatkan *treatment*, FT sering tidak mengerjakan PR sehingga ketika di sekolah FT terburu-buru untuk mengerjakannya, sedangkan setelah mengikuti *treatment* FT sudah mulai mengerjakan PR nya setelah isya’ meskipun hanya sebentar.

6. Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*

Sebelum melakukan *treatment*, FT masih sering lupa untuk makan atau minum karena asyik bermain *game*, namun setelah FT mendapatkan *treatment*, FT sudah tidak pernah telat makan atau minum karena FT tidak ingin penyakit maagnya kambuh lagi.

7. Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*

FT sering kali mengabaikan perintah yang diberikan oleh orang tua karena konseli tidak ingin meninggalkan *game* ketika lagi seru-serunya bermain. Akibatnya, FT sering marah-marah kepadanya karena perintahnya tidak dilaksanakan oleh FT. Namun, setelah melakukan *treatment*, FT sudah tidak pernah lagi menghiraukan perintah dari orang tuanya karena FT tahu bahwa surga ada di telapak kaki ibu.

¹⁰⁵ Wawancara Guru BK, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

¹⁰⁶ Wawancara Zakky, 10 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

8. Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain game

Sebelum melakukan treatment, FT masih sering membohongi kedua orang tuanya dengan mengatakan sudah tidak bermain *game* lagi, padahal sebenarnya di dalam buku FT terdapat HP untuk bermain *game*. Namun, setelah menjalani proses *treatment*, FT sudah tidak pernah lagi membohongi kedua orang tuanya karena ia ingin terbebas dari rasa bersalah atau berdosa karena telah membohongi kedua orang tuanya.

9. Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game*

FT masih sering melampiaskannya dengan bermain *game* saat FT sebelum melakukan *treatment*, namun setelah melakukan *treatment*, FT sudah jarang melampiaskannya dengan bermain *game*. FT lebih memilih streaming video dan juga melakukan terapi shalat yang telah diajarkan oleh konselor.

10. Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game*

Sebelum melakukan treatment FT ketika bosan langsung bermain *game*, namun setelah melakukan treatment FT sudah bisa memilih untuk diam sambil mendengarkan.

11. Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game*

FT sudah mampu menjalankan ibadah dengan teratur, meskipun belum di awal waktu. FT tidak pernah tertinggal shalat subuh lagi karena sebelumnya tidur FT lebih awal daripada dulu saat masih asyik bermain *game*.

Sedangkan hasil proses bimbingan pada HL, AK, dan RD yaitu mereka sudah tidak ingin mengulanginya lagi karena mereka merasa malu pada diri mereka sendiri.

Wawancara dengan RD, siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten:

“Kapok banget teh, gamau saya ngulang-ngulang lagi. Saya gamau disuruh keliling kelas, malu saya.”¹⁰⁷

Wawancara dengan AD:

“Kapok saya teh, takut disuruh hormat bendera lagi panas soalnya teh mana pegel pisan. Terus juga takut hp nya di sita lagi.”¹⁰⁸

¹⁰⁷ Wawancara RD, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

¹⁰⁸ Wawancara AD, 18 Mei 2023 di room *Google Meet*

Dari hasil wawancara diatas, maka dapat di lihat bahwa setelah di terapkan bimbingan konseling islam dan teknik *self management* dan terlihat ada beberapa perubahan yang dialami para konseli. Upaya pemberian bimbingan konseling Islam melalui terapi shalat juga diberikan guru BK sebagai usaha batin (spiritual) dalam mengatasi permasalahan. Para konseli merasa lebih semangat dan optimis melalui pembacaan doa khusus yang ada pada terapi shalat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, karena para konseli tidak merasa sendiri, melainkan melibatkan Allah SWT di dalamnya.

Para konseli juga mempunyai media untuk mengadukan masalahnya, sehingga para konseli tidak cenderung mengabaikan keinginanya untuk melakukan hal-hal negatif. Berdasarkan perbedaan antara kondisi para konseli sebelum dan sesudah melakukan treatment, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari bimbingan konseling Islam dengan teknik self management bisa membantu menurunkan tingkat kecanduan game online yang dialami oleh FT dan bisa membantu memecahkan permasalahan yang dialami HL, AK dan RD.

BAB IV

ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE

Berdasarkan pokok bahasan yang diajukan dalam penyusunan skripsi ini dan sesuai dengan paparan data dalam bab sebelumnya, maka dalam bab ini diuraikan dalam bentuk analisis dan penafsiran terhadap apa yang diperoleh dari lapangan, yaitu bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan bermain game pada siswa di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

Terkait dengan judul penelitian sebagaimana diatas tersebut, dapat dipahami bahwa bimbingan agama Islam sangat penting dalam pembentukan perilaku. Oleh karena itu, guru BK harus memiliki kualitas diri dan metode yang sangat efektif dan efisien terhadap dirinya dengan membekali dirinya dengan berbagai ilmu tentang bimbingan agama Islam yang tepat, pengetahuan tentang pendidikan yang dialami anak dengan hambatan, serta pembentukan perilaku khususnya terhadap anak dengan hambatan. Berikut ini merupakan analisis data tentang pelaksanaan bimbingan agama Islam dengan teknik *self management* dalam upaya menangani siswa yang *kecanduan game online*.

A. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Onenli*

Analisis data pada penelitian ini dilakukan setelah data terkumpul baik melalui metode observasi, wawancara maupun dokumen-dokumen yang diperoleh. Sebelum melakuka proses bimbingan, hal yang harus diperhatikan adalah adanya unsur-unsur bimbingan konseling. Unsur tersebut yaitu adanya konselor, adanya konseli dan adanaya masalah. Ketika ketiga unsur ini sudah terpenuhi maka sesi konseling pun bisa dilaksanakan.

Proses konseling yang dilakukan oleh guru BK adalah dengan tahapan pada umumnya, yaitu mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, serta *follow up*. Berikut ini merupakan uraian analisis proses konseling yang dilakukan oleh guru BK kepada para konseli untuk menangani kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten.

1. Identifikasi Masalah

Langkah ini digunakan untuk mengumpulkan dan menggali data para konseli secara mendalam untuk mengetahui masalah para konseli beserta gejala-gejalanya melalui metode, seperti: observasi, wawancara, dokumentasi dan lain sebagainya. Di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten guru BK melakukan identifikasi masalah terlebih dahulu dengan tujuan menemukan siswa yang memerlukan bantuan. Dalam hal kecanduan bermain *game online* ini guru BK mencoba memahami dan mengenal masalah yang dihadapi siswa-siswi serta gejala-gejala yang tampak terkait kecanduan bermain *game online*. Hal seperti ini sangat perlu dilakukan untuk mempermudah guru BK agar bisa segera memberikan bantuan atau bimbingan pada siswa.

Ketika melakukan wawancara baik kepada para konseli maupun teman satu kelas konseli (khusus permasalahan FT), guru BK mendapati bahwa konseli yang berinisial FT tidak bisa terlepas dari *handphone* nya untuk bermain game online. Untuk permasalahan FT sendiri guru BK juga mewawancarai teman sekelas FT yaitu Zakky. Pada akhirnya guru BK menemukan gejala-gejala kecanduan *game online* yang didapati dalam diri FT, gejala ini sesuai seperti yang tertera di bab sebelumnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran.
- 2) Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai.
- 3) Lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game online*.
- 4) Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*.
- 5) Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*.
- 6) Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*.
- 7) Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*.
- 8) Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*.
- 9) Lalai menjalankan ibadah karena bermain *game online*.

Setelah ditemukannya gejala-gejala kecanduan *game online* pada FT, ditemukan juga ciri-ciri kecanduan *game online* dalam diri konseli yang berinisial FT. Peneliti mendapatkan informasi ini sesuai dari hasil wawancara dengan Ibu Dita S.Pd selaku guru BK SMAN 3 Rangkasbitung, Banten yang menangani permasalahan konseli yang berinisial FT tersebut. Bahwasanya guru BK

mengatakan FT sudah masuk ke dalam ciri kecanduan *game online*. Di kemukakan oleh Laili dan Novrialdy (2019), ciri-ciri anak atau remaja yang mengalami gangguan kecanduan *game online* sebagai berikut:

- 1) Bermain game yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari.
- 2) Rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain game.
- 3) Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain game yang sama.
- 4) Bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.
- 5) Kesal dan marah jika dilarang total bermain game tersebut.
- 6) Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya.
- 7) Sangat antusias sekali jika ditanya masalah game tersebut.
- 8) Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game pada jam-jam di luar sekolah.
- 9) Tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai menjadi jelek.
- 10) Lebih memilih bermain game dari pada bermain dengan teman.

Sedangkan ciri remaja yang mengalami kecanduan game online yang dapat ditemukan dalam diri FT yaitu bermain game yang sama lebih dari 3 jam sehari, rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain game tersebut, rebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* pada jam-jam diluar sekolah, sering tidak mengerjakan tugas dan nilai menjadi jelek, lebih memilih bermain game daripada bermain dengan teman. Hal ini sesuai seperti ciri kecanduan *game online* yang sebutkan diatas.

Untuk faktor yang membuat FT terjerumus kedalam kecanduan *game online* itu disebabkan oleh beberapa hal. Faktor internal yaitu rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada dirumah atau disekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas panjang lainnya, kurangnya *self control* dalam diri, sehingga FT kurang mengantisipasi dampak yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan untuk faktor eksternalnya yaitu kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktifitas yang menyenangkan. Selain itu juga ada beberapa faktor lain yang menyebabkan FT kecanduan *game online* yaitu kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat.

Faktor kecanduan *game online* yang ditemukan dalam diri FT ini sesuai seperti yang dijelaskan bab sebelumnya bahasanya banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi seseorang bisa terjerumus kedalam kecanduan *game online*.

- 1) Malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*
- 2) Mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*.
- 3) Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena bermain *game online*.
- 4) Uang jajan atau uang bayar sekolah akan di salah gunakan untuk bermain *game online*.
- 5) Lupa waktu.
- 6) Pola makan akan terganggu.
- 7) Emosional juga akan terganggu karena efek *game* ini.
- 8) Jadwal beribadah pun kadang akan dilalaikan dan cenderung akan membolos sekolah demi *game* kesayangan mereka.¹⁰⁹

Sedangkan untuk konseli yang berinisial RD, HL, dan AK bermain *game* di jam pelajaran. Dan setelah guru BK mewawancarai dan menggali informasi yang lainnya untuk ketiga konseli ini tidak masuk dalam kecanduan *game online* yang parah.

Setelah peneliti dapat menyimpulkan bahwasana bahaya dari *game online* juga berhubungan dengan kesehatan mental. Seseorang yang menghabiskan waktu cenderung lebih lama bermain *game* akan mengalami distress emosional tinggi, kecemasan, serta depresi. Beberapa gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, perilaku antisosial dan distress emosional juga diketahui berkaitan dengan perilaku bermain *game* yang bermasalah serta internet *gaming disorder*.

2. *Diagnosis*

Menetapkan masalah para konseli beserta latar belakangnya Setelah guru BK mengetahui gejala perilaku bermain *game online* yang dilakukan oleh para konseli, selanjutnya konselor mencocokkan perilaku tersebut dengan ciri

¹⁰⁹ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Op.Cit*, hal. 3.

kecanduan *game online*. Ciri kecanduan *game online* yang terdapat dalam diri FT yaitu:

- a. *Compulsion* (dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Adanya dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri FT untuk bermain *game online* secara terus menerus. Sehingga FT sering melupakan kewajibannya. Seperti : lupa mengerjakan PR nya, lalai dalam ibadah, sering membohongi orang tua, dan lainnya.

- b. *Withdrawal* (penarikan diri)

FT tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, sehingga FT kesusahan untuk melepaskannya, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

- c. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

FT memiliki persoalan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Efek dari kecanduan *game online* FT jadi lebih sering didalam rumah tanpa mau berinteraksi dengan lainnya karena sudah asyik dengan dunia *game onlinenya*. Selain masalah sosial, FT juga memiliki masalah kesehatan akibat dari kecanduan *game*. FT cenderung memiliki waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur, padahal FT mengakui dirinya memiliki sakit *maag*.

Adapun yang melatar belakangi kecanduan *game online* FT adalah:

- a. Munculnya rasa yang dirasakan oleh FT baik saat di rumah atau sekolah.
- b. Penjelasan yang membosankan dari gurunya sehingga mendorong FT untuk lebih memilih bermain *game online*.
- c. Kurang terbuka dengan orang terdekatnya, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi.
- d. Ketidak mampuan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki.

Sedangkan untuk AK, HL dan RD di diagnosis oleh guru BK tidak masuk dalam kecanduan *game online* yang parah sesuai informasi dan data yang diperoleh oleh guru BK. Ketiga konseli ini hanya melakukan pelanggaran seperti siswa pada umumnya. Selain itu juga tidak ditemukan ciri kecanduan game online yang spesifik dalam diri mereka bertiga dan untuk faktor yang membuat mereka bermain game online disekolah yaitu karena rasa bosan yang meyerang mereka di jam pelajaran ataupun di jam kosong.

3. *Prognosis*

Menentukan bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang para konseli Berdasarkan hasil *diagnosis* guru BK, gejala perilaku yang ditampilkan oleh FT merupakan gejala kecanduan *game online*. Untuk mengatasi masalah tersebut, guru BK memberikan *treatment* yang berupa teknik *self management* dengan terapi shalat sebagai terapi dalam bimbingan konseling Islam. Dengan melalui bantuan teknik *self management*, FT diarahkan untuk mengatur dirinya, serta mengondisikan lingkungan agar upaya penurunan kecanduan *game online* bisa tercapai. Ketiga konseli lainnya yang ditangani oleh guru BK dengan tingkat permasalahan yang berbeda-beda, maka *treatment* yang diberikan guru BK kepada para konseli juga berbeda.

FT sendiri guru BK menetapkan teknik *self management* dengan melalui semu tahapannya sesuai penjelasan di bab sebelumnya. Sedangkan untuk RD, AK, dan HL diberikan sebuah hukuman seperti pada umumnya siswa ketika melakukan pelanggaran di sekolah yaitu teguran, nasehat, dan hukuman. Karena *game online* bagi mereka bertiga hanya untuk hiburan semata. Untuk pemberian bimbingan *self managementnya* hanya satu tahapan saja, karena mereka tidak masuk dalam kategori kecanduan *game online* yang parah.

Tindakan yang dilakukan kepada RD yaitu dengan menasehatinya, menegurnya, dan diberi sebuah hukuman yaitu berkeliling kesetiap kelas untuk mengakui kesalahannya bahsawanya dirinya itu sudah melakukan hal yang tidak baik yaitu bermain game ketika jam pelajaran yang sedang berlangsung dan setelah itu guru BK menyuruh RD untuk melakukan sholat Sunnah, berdo'a, menyita *handphonenya* selama tiga hari, dan berdzikir guna agar tidak mengulangi kesalahannya lagi

Sedangkan tindakan yang diberikan guru BK kepada HL & AK yaitu dengan teguran, menasehati, serta diberi hukuman hormat kepada bendera merah putih, serta menyita *handphonenya* selama satu hari. Setelah itu, guru BK juga menyuruh mereka melakukan sholat Sunnah, berdo'a, dan dzikir agar mereka tidak mengulangnya lagi.

Setelah peneliti menyimpulkan sesuai data yang didapat dari wawancara bahasanya guru BK tetap memadukan bimbingan konseling Islam yang berupa terapi sholat, do'a dan dzikir walaupun para konseli berada ditingkat permasalahan dan kecanduan yang berbeda. Terapi sholat diberikan oleh guru BK kepada para konseli sebagai upaya pengendalian diri para konseli. Terapi sholat dalam bimbingan konseling Islam sendiri menggunakan model terapi sholat yang diajarkan oleh Moh. Ali Azis.

4. *Treatment*

Memberikan bantuan kepada para konseli berdasarkan masalah dan latar belakangnya. Setelah guru BK selaku konselor yang menangani permasalahan keempat konseli ini menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada para konseli, maka selanjutnya guru BK menerapkan bantuan tersebut kepada para konseli sesuai dengan tahapan-tahapannya.

Adapun penanganan yang diberikan oleh guru BK untuk FT yaitu dengan menerapkan teknik *self management*, tahapannya yang terdiri dari :

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri (mengamati serta mencatat tingkah lakunya sendiri)

Guru BK mengarahkan FT untuk mengamati tingkah lakunya dengan mencatat perilaku yang ingin dirubah serta perilaku yang ditargetkan.

a). Konselor Menunjukkan Keterlibataan dengan Konseli

Guru BK mengawali pertemuan bersama FT dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Guru BK memulai pembicaraan dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar FT dan juga keluarganya. Setelah FT sudah mulai mengikuti pembicaraan dengan guru BK, kemudian guru BK berusaha menyampaikan maksudnya bertemu dengan FT.

FT awalnya menolak tawaran guru BK untuk membantu mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi, namun setelah guru BK memberikan pemahaman kepada FT bahwa posisi guru BK di sini adalah teman yang FT bisa cerita tentang apapun dan tidak mungkin memberikan hukuman atau bahkan melaporkan kepada kepala sekolah, akhirnya FT bersedia untuk menceritakan masalah kecanduan *game online* yang dialaminya. FT mengatakan selama ini ingin menghilangkan kecanduan *game online* tersebut, namun FT bingung meminta tolong kepada siapa.

b). Mengeksplorasi dan Mencatat Perilaku Bermasalah Konseli yang Akan Dirubah

Guru BK meminta FT mencatat perilaku bermasalah sekarang yang hendak dirubah. Guru BK memberikan bulpoint dan juga kertas HVS yang berisi format pencatatan perilaku terkait kecanduan *game online* yang ingin dirubah.

c). Konseli Menilai Diri Sendiri

Guru BK membimbing FT untuk menilai perilakunya sendiri, tetapi tidak untuk menilai benar atau salah. Pada tahap ini, guru BK menanyakan kepada FT apakah perilakunya tersebut dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Guru BK di sini tidak memberikan penilaian apapun terhadap perilaku FT. Guru BK hanya membimbing FT apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Dalam sesi ini, FT mengakui bahwasanya FT menganggap kecanduan *game online* tersebut mengganggu dirinya, karena memberikan dampak negatif bagi dirinya. FT mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*.

Guru BK menanyakan kepada FT apakah FT mempunyai komitmen atau tidak untuk melakukan konseling. FT mengungkapkan keinginannya untuk bisa menghilangkan kecanduan *game online* dalam dirinya.

d). Merencanakan Perilaku yang Ditargetkan

Guru BK membantu FT membuat perencanaan tindakan yang lebih spesifik. Guru BK membantu FT menyusun perilaku yang ditargetkan dengan cara menyusun perilaku sesuai dengan intensitas yang diinginkan, kemudian diimbangi dengan pembuatan jadwal perilaku yang akan dilakukan untuk mewujudkan target tersebut, seperti:

- a. FT tidak ingin bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, sehingga yang dilakukan FT adalah membaca komik kesukaannya sampai masuk jam pelajaran setelahnya.
 - b. Ketika penjelasan guru membosankan, maka FT ingin tidak pernah menggunakannya untuk bermain *game online*, tetapi mencoba diam dan mendengarkan.
- e). Membuat Komitmen

Guru BK membantu FT membuat kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan konseling. Pada tahap ini, guru BK mengarahkan FT untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan FT selama proses konseling.

- f). Mengimplementasikan Strategi

Guru BK membantu FT untuk merealisasikan rencana yang telah disusun sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan. Artinya, agar FT dapat menghindari penyebab-penyebab bermain *game online*.

2) Tahap Evaluasi Konselor

Guru BK menanyakan kepada FT, dengan tingkah lakunya sekarang. Guru BK kemudian membandingkan perilaku sekarang setelah adanya intervensi konseling dengan perilaku yang sudah ditargetkan. Hasilnya, FT sudah mencapai perilaku yang ditargetkan.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman

Guru BK membantu FT mengatur dirinya, memberikan penguatan, menghapus dan memberi hukuman pada diri sendiri. Guru BK kemudian memberikan penguatan, penghapusan, maupun hukuman sesuai dengan kontrak diri yang telah dibuat oleh FT pada tahap komitmen.

Sedangkan untuk ketiga konseli yang berinisial RD, HL, dan AK yaitu hanya sebuah teguran dan hukuman selayaknya siswa yang melanggar peraturan sekolah. Karena mereka tidak masuk ke dalam kecanduan *game online* separah FT. Hasil wawancara dengan HL:

“Awalnya kita berdua ditanya bener ga ngomong kasar, terus kita jawab iya bener. Kaya di tanya-tanya gitu teh. Nah abis ditanya-tanya tuh kitanya. Terus di nasehatin, abis itu kita di kasih hukuman kita disuruh hormat ke bendera 15menitan kalau ga salah terus abis itu kita berdua disuruh sholat sunnah, berdo’a, sama dzikir. Terus handphone nya di sita sehari doang tapi. Abis itu besoknya kita ambil hp nya yang disita itu terus kita ga ngulang-ngulang lagi. Soalnya kita takut disita lagi handphonenya.”¹¹⁰

Wawancara dengan AK:

“Ya itu tadi teh kaya yang dijelasin HK. Awalnya ditanya-tanya, terus di nasehatin, terus disuruh hormat bendera, abis itu sholat sunnah, do’a, sama dzikir. Sama hp kita juga di sita sehari.”¹¹¹

Wawancara dengan RD:

“Handphone saya disita 3 hari. Tapi sebelum itu saya dipanggil ke ruang BK dulu terus ditanya-tanya kenapa lakuin itu, terus dikasih nasehat, abis itu saya diberi hukuman keliling kelas sambil bawa kertas yang ada bacaan “Saya telah bermain game diwaktu jam pelajaran berlangsung” terus abis saya selesai keliling kelas tuh sama guru BK saya disuruh ambil wudhu terus disuruh sholat, berdo’a, sama dzikir.”¹¹²

Peneliti akhirnya menyimpulakn bahsawanya tahapan *self management* yang diikuti oleh FT, HL, AK dan RD bisa membuahkan hasil yang baik dan sesuai harapan. Walaupun keempat konseli ini menjalai tahapan *self management* yang berbeda-beda dalam artian seperti FT melalui semua tahap *self management* sedangkan HL, AK dan RD hanya satu tahapan saja yaitu tahapan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Tetapi hasilnya tetap sama yaitu para konseli bisa merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi dan tidak akan mengulangin kesalahannya lagi.

¹¹⁰ Wawancara HL, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

¹¹¹ Wawancara AK, 18 Mei 2023 di room Google Meet.

¹¹² Wawancara RD, 9 Februari 2023 di ruang Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

Walaupun para konseli memiliki masalah yang hampir sama namun berada di tingkat penanganan yang berbeda, guru BK tetap menerapkan bimbingan konseling Islam. Disini bimbingan konseling Islam dikolaborasikan. Untuk bimbingan konseling Islam yang diterapkan yaitu dengan terapi sholat, do'a yang dikemukakan oleh Moh Ali Aziz sebagai berikut:

1. Mencari Faktor Timbulnya Masalah

Guru BK membantu para konseli mencari faktor yang menyebabkan timbulnya masalah .Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan guru BK.

2. Menulis Redaksi Doa

Guru BK mencatat redaksi do'a secara lengkap untuk mengatasi masalah. Guru BK menuliskan redaksi do'a secara lengkap untuk mengatasi masalah para konseli, yang berisi pernyataan tentang masalah dan penyebab masalah para konseli, pernyataan ikhlas, yakin akan kepastian pertolongan Allah, pasrah atas apapun keputusan Allah SWT.

3. Konseli Mulai Shalat Dua Rakaat

Guru BK mengarahkan para konseli untuk berwudlu terlebih dahulu. Konseli memilih shalat hajat sebagai shalat yang akan dipraktikkan.

4. Ruku', Sujud, dan Tasyahud sambil Membaca Do'a

Guru BK mengarahkan para konseli untuk melakukan ruku', sujud, dan tasyahud yang bersumber dari Nabi SAW. Tahapan ini berlanjut hingga konseli sujud dan juga tasyahud. Setelah itu kemudian para konseli membaca ulang doa yang telah dituliskan tadi.

5. Membaca Ulang Doa Setelah Selesai Shalat

Setelah selesai shalat, para konseli kemudian dipandu oleh guru BK untuk sekali lagi membaca do'a yang sudah dituliskan sebelumnya dengan suara yang terdengar hingga telinga para konseli. Setelah itu, konselor juga menambahkan membaca doa yang diajarkan oleh nabi Muhammad Saw dan konseli turut membaca doa tersebut.

6. Evaluasi / *Follow Up*

Menilai keberhasilan proses konseling yang dilakukan. Melalui doa yang dibaca pada terapi shalat, para konseli merasa lebih tenang dan tersugesti untuk lebih semangat dan optimis mengatasi permasalahan yang dihadapi.

B. Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online*

Menurut analisis penulis, bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* guru BK dapat membantu para konseli untuk memahami nilai-nilai kecanduan *game online*. Teknik ini membantu para konseli dalam mengambil keputusan sesuai tujuan mereka. Dengan *self management* para konseli bisa mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi masalah dan mengelola diri mereka dengan baik. Dengan kesadaran yang di peroleh, para konseli dapat mengerti hal yang baik maupun buruk. Sehingga perilaku yang negatif akan di ganti dengan perilaku yang positif.

Analisis hasil ini menjelaskan penemuan yang didapat oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Untuk mengetahui hasil penelitian ini, maka dapat diketahui dari gejala-gejala yang terlihat dari konseli saat sebelum dan sesudah mengikuti *treatment*.

Tabel 4.1

Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* pada Peningkatan Kondisi Konseli berinisial FT

| No | Bentuk Perilaku | Sebelum <i>Treatment</i> | Setelah <i>Treatment</i> |
|----|---|---|--|
| 1 | Bermain <i>game online</i> pada waktu jam pelajaran | Konseli terkadang bermain <i>game online</i> karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan untuk mengisi waktu tersebut | Konseli juga masih terkadang bermain <i>game</i> , namun akhir-akhir ini banyak dimanfaatkan oleh konseli dengan membaca komik |
| 2 | Bermain <i>game online</i> pada saat pelajaran yang tidak disukai | Konseli tidak bisa menahan keinginannya untuk bermain <i>game online</i> waktunya | Konseli sudah mulai bisa menahan dan mencoba untuk diam dan tetap |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | pelajaran yang tidak disukai | mendengarkan |
| 3 | Lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain <i>game online</i> | Konseli sering tidak mengerjakan PR karena keasyikan bermain <i>game online</i> kemudian timbul rasa malas, ngantuk dan akhirnya tertidur dan meninggalkan tugasnya. | Konseli sudah tidak pernah tidak mengerjakan PR nya lagi karena setelah isya' konseli mengerjakan PR nya |
| 4 | Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain <i>game online</i> | Konseli sering lebih memilih meneruskan bermain <i>game online</i> daripada berhenti hanya untuk makan | Konseli tidak pernah telat makan dan minum lagi karena konseli tidak ingin penyakit maagnya kambuh |
| 5 | Menghiraukan perintah ketika asyik bermain <i>game online</i> | Konseli sering menunda perintah ibunya sampai kemudian tidak menghiraukan ketika ibunya memerintah sesuatu sedang dia asyik bermain <i>game online</i> | Konseli sudah tidak pernah menghiraukan lagi karena konseli sadar bahwa surga ada di telapak kaki ibu |
| 6 | Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain <i>game online</i> | Konseli sering membohongi ibunya bahwa dia sudah tidak bermain <i>game online</i> , padahal diam-diam masih sering bermain <i>game</i> | Konseli tidak pernah berbohong lagi kepada ibunya karena dia tidak ingin merasa gelisah dan berbuat dosa kepada ibunya |
| 7 | Selalu menuruti setiap ingin bermain <i>game online</i> | Sebelum konseli melakukan terapi, konseli masih sering | Setelah melakukan terapi konseli sudah jaran karena ia selalu |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | <p>menuruti kemauan dirinya untuk bermain <i>game online</i> lebih dari dua jam</p> | <p>menanamkan dalam dirinya bahwa <i>game online</i> tidak akan memberikan manfaat apapun bagi dirinya, khususnya terkait dengan masa depannya. Konseli juga mengingat yang diajarkan oleh guru BK ketika diberi bimbingan terapi sholat, do'a dan dzikir, dalam terapi tersebut konseli diajarkan membaca redaksi do'a yang cukup panjang. Cara ini mengajarkan konseli untuk menahan lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri lagi.</p> |
| 8 | <p>Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain <i>game online</i></p> | <p>Bermain <i>game online</i> merupakan solusi utama konseli mempunyai masalah</p> | <p>Sekarang konseli mengalihkan dengan <i>streaming</i> video dan mengalihkannya dengan melakukan sholat seperti yang diajarkan oleh guru BK. Konseli juga merasa lebih</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | semangat dan optimis melewati masalahnya. Karena konseli sudah tidak merasa sendiri lagi melainkan mempunyai tempat mengadu yaitu melibatkan Allah SWT melalui terapi sholat. |
| 9 | Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain game online | Konseli terkadang bermain game online ketika dia kurang suka dengan penjelasan gurunya yang begitu membosankan | Konseli sudah mulai bisa mendengarkan dan menahan keinginannya untuk bermain game online |
| 10 | Lalai dalam beribadah | Konseli terkadang meninggalkan sholat dan ketika waktunya sholat subuh ia tertidur pulas karena tidur terlalu larut malam karena bermain game online | Konseli sudah bisa shalat lima waktu meskipun belum di awal waktu, konseli sudah tidak terlambat dan subuh karena sudah tidur lebih awal |

Tabel 4.2

Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* pada Peningkatan Kondisi Konseli berinisial HL

| No | Bentuk Perilaku | Sebelum <i>Treatment</i> | Setelah <i>Treatment</i> |
|----|---|---|--|
| 1 | Berkata kasar saat bermain <i>game online</i> | Konseli ketahuan berkata kasar saat bermain <i>game online</i> oleh guru yang sedang melewati kelasnya. | Setelah konseli diberi teguran, dan hukuman hormat kepada bendera dan <i>handphonenya</i> disita selama satu hari, dan juga diberikan bimbingan sholat, do'a dan dzikir oleh guru BK konseli lebih menjaga dan berhati-hati dengan ucapannya |
| 2 | Merasa bosan karena jam kosong | Ketika jam kosong masih panjang konseli mengisi waktunya dengan bermain <i>game online</i> . | Setelah konseli diberi teguran, dan hukuman hormat kepada bendera dan <i>handphonenya</i> disita selama satu hari, dan juga diberikan bimbingan sholat, do'a dan dzikir oleh guru BK konseli tidak bermain <i>game online</i> lagi di jam kosong. Selain itu, setelah mendapatkan <i>treatment</i> dari guru BK ketika jam |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | kosong masih panjang waktunya konseli lebih memilih membaca komik atau menonton anime. |
|--|--|--|--|

Tabel 4.3

Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* pada Peningkatan Kondisi Konseli berinisial AK

| No | Bentuk Perilaku | Sebelum <i>Treatment</i> | Setelah <i>Treatment</i> |
|----|--|--|--|
| 1 | Berkata kasar saat bermain game online | Konseli ketahuan berkata kasar saat bermain game online oleh guru yang sedang melewati kelasnya. | Setelah konseli diberi teguran, dan hukuman hormat kepada bendera dan <i>handphonenya</i> disita selama satu hari, dan juga diberikan bimbingan sholat, do'a dan dzikir oleh guru BK konseli lebih menjaga dan berhati-hati dengan ucapannya |
| 2 | Merasa bosan karena jam kosong | Konseli ketahuan berkata kasar saat bermain game online oleh guru yang sedang melewati kelasnya. | Setelah konseli diberi teguran, dan hukuman hormat kepada bendera dan <i>handphonenya</i> disita selama satu hari, dan juga diberikan bimbingan sholat, do'a dan dzikir oleh |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | guru BK konseli tidak bermain <i>game online</i> lagi di jam kosong dan juga setelah konseli mendapatkan <i>treatment</i> dari guru BK ketika jam kosong masih panjang waktunya konseli lebih memilih menonton anime atau streaming video tayangan pertandingan basket. |
|--|--|--|---|

Tabel 4.4

Tabel hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *Self Management* pada Peningkatan Kondisi Konseli berinisial RD

| No | Bentuk Perilaku | Sebelum <i>Treatment</i> | Sesudah <i>treatment</i> |
|----|---|---|---|
| 1 | Mengantuk di jam pelajaran sedang berlangsung | Ketika KBM sedang berlangsung konseli merasa mengantuk dan gerah karena cuaca panas disiang hari. Pada waktu itu guru mata pelajaran menyuruh para siswa untuk mencari artikel dan konseli malah memainkan <i>game onlinenya</i> dan tidak mencari artikel sesuai yang di intruksikn oleh | Sejak konseli mendapatkan <i>treatment</i> dari guruk BK berupa teguran, bimbingan terapi sholat, do'a dan dzikir, dan juga hukuman mengelilingi kelas untuk mengakui kesalahannya serta <i>handphonennya</i> di sita selamat 3 hari. |

| | | | |
|--|--|-------------------------------|---|
| | | guru mata pelajaran tersebut. | Konseli merasa kapok dan tidak mengulanginya lagi, dan ketika konseli merasa ngantuk saat KBM berlangsung konseli langsung izin membasuh mukanya kepada guru yang bersangkutan pada saat KBM. |
|--|--|-------------------------------|---|

Keempat tabel di atas menjelaskan perbandingan perilaku bermasalah para konseli sebelum dan juga setelah diberikan *treatment* menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management*. Setelah diberikan *treatment*, maka bisa dibandingkan hasilnya yaitu terdapat penurunan tingkat kecanduan *game online* yang dihadapi oleh para konseli.

Untuk FT ketika ada masalah baik ketika di sekolah maupun di keluarganya sendiri yang akhirnya membuat FT melampiaskannya dengan bermain *game online*, ditambah juga FT ketika merasa jenuh dengan waktu senggang yang dimiliki hingga akhirnya FT menggunakannya untuk bermain *game online*. Sedangkan untuk ketiga konseli lainnya yaitu RD, AK, dan HL mereka belum bisa mengontrol diri mereka. Untuk AK dan HL mereka belum bisa mengontrol ucapannya ketika sedang bermain *game online*. Untuk RD sendiri ia belum bisa mengira-ngira apakah hal yang ia lakukan salah atau tidaknya ia hanya memikirkan hawa nafsunya saja.

Namun, semua itu tidak akan dibiarkan hingga menjadi perilaku yang menimbulkan dampak negatif yang lebih besar bagi para konseli. Melalui bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management*, para konseli akan diarahkan untuk:

1. Memantau dirinya melalui catatan tingkah laku yang ingin dirubah dan yang ditargetkan.

Ini sesuai dengan tujuan dari *self management* yaitu memberikan peran yang lebih aktif pada remaja dalam proses konseling karena konseling berhasil itu dikarenakan ketekadan dari konseli sendiri. Selain itu, agar

konseli dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang di inginkan, dan lain sebagainya.

Pada kasus FT ketika ia sudah mencatat tingkah lakunya yang ingin dirubah dan ketika ia sudah berhasil menerapkan dikehidupan sehari-harinya hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan self management itu sendiri, FT sudah mulai bisa mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang di inginkan, dan lain sebagainya.

2. Mengatur lingkungan (menghilangkan penyebab munculnya perilaku, meminta bantuan orang lain untuk mengontrol perilakunya, serta mengubah kebiasaan yang membuat para konseli tidak bisa atau hanya pada waktu-waktu tertentu saja bisa bermain *game online*)
3. Memberikan penghargaan (*reward*) kepada diri sendiri ketika para konseli berhasil mencapai perilaku yang ditargetkan dan memberi hukuman kepada

Dengan teknik tersebut para konseli sudah mulai bisa mengalihkan kebiasaan bermain game dengan aktivitas lain. Untuk FT ia sudah mulai bisa mengalihkan kebiasaan bermain *game online* dengan membaca komik. FT juga sudah mulai bisa merubah jadwalnya, sehingga FT tidak larut bermain *game* sampai lupa waktu. FT sudah bisa tidur lebih awal setelah mengerjakan PR, makan juga sudah teratur. Dengan demikian, target untuk menurunkan kecanduan *game online* sudah cukup terpenuhi dengan adanya terapi ini.

Hal ini sudah sesuai dengan manfaat dari self management yang dicantumkan di bab sebelumnya yaitu membantu konseli untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. FT sudah lebih baik dalam mengontrol dirinya, pikirannya dan perasaannya. Karena ketika FT dilanda masalah ia sudah mulai bisa mengontrol emosi dalam dirinya menjadi lebih tenang dan sabar.

Kemudian, untuk perilaku yang ditampilkan para konseli seperti bermain *game online* secara berlebihan dan diwaktu yang tidak tepat. Maka dengan redaksi do'a cukup panjang dalam terapi shalat yang dibaca para konseli akan melatih diri para konseli untuk sabar, tenang, dan belajar mengendalikan diri dalam mengontrol setiap keinginannya untuk bermain *game online*.

Dengan kalimat-kalimat terapi yang ada dalam redaksi do'a tersebut juga dapat memberikan sugesti kepada para konseli untuk lebih semangat dan optimis dalam mengurangi kecanduan *game online* yang dialami. Untuk FT sendiri merasa

sekarang mempunyai media untuk mengadukan masalah kecanduan yang dialami dengan cara yang telah diajarkan oleh guru BK. Inilah manfaat dari bimbingan konseling Islam yaitu:

1. Konseli merasa lebih baik lagi, nyaman, dan merasa tenang karena konseling bisa membantu seseorang untuk menerima sisi yang ada di dalam dirinya.
2. Konseli jadi dapat menerima dirinya sendiri dan orang lain sehingga hubungan dengan orang lain lebih efektif dan lebih baik.
3. Membantu konseli mengurangi tingkat depresi dan stres yang dialami karena sebuah masalah belum bisa terselesaikan.

Para konseli juga sudah tidak meninggalkan sholat lima waktunya lagi walaupun masih belum tepat waktu tapi dalam diri mereka sudah mulai ada peningkatan tidak meninggalkan kewajiban sholatnya. Perilaku ini berhasil dicapai karena treatment dari terapi sholat yang guru BK terapkan kepada mereka. Selain itu para konseli juga merasa lebih sabar dan optimis ketika memiliki masalah. Hal ini sesuai dengan tujuan dari bimbingan konseling Islam yang dicantumkan di bab sebelumnya yaitu:

1. Konseling dan pendekatan konseling dilakukan agar seseorang memiliki komitmen yang kuat, terutama di dalam hal mengamalkan keimanan dan nilai ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik di dalam kehidupannya sendiri, keluarga, pergaulan terhadap teman, maupun pada masyarakat.

Pada tujuan ini terkhusus untuk FT sebelum mendapatkan bimbingan ia sering sekali meninggalkan sholat subuhnya karena tertidur. Namun, setelah mendapatkan bimbingan FT tidak lagi meninggalkan sholat subuhnya walaupun tidak tepat waktu. Tapi hal ini lebih baik dari perilaku sebelumnya yang sering meninggalkan sholat subuh.

2. Konseling juga dilakukan dengan tujuan agar seseorang memiliki kemampuan dalam hal berinteraksi sosial serta mampu mewujudkannya dalam bentuk persahabatan, persaudaraan, maupun silaturahmi dengan sesama.

Tujuan ini berlaku untuk konseli yang berinisial FT karena sebelum FT mendapatkan bimbingan FT selalu menarik dirinya dari sosial, ia lebih senang menyendiri untuk bermain game onlinenya daripada bersosialisasi. Namun, ketika FT sudah mendapatkan bimbingan FT menyadari bahwasanya dirinya itu adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan pada akhirnya FT

sudah mulai sedikit demi sedikit berinteraksi dengan orang lain. Bahkan FT sekarang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang ada disekolahnya.

3. Selain itu, konseling dan pendekatan konseling juga dilakukan agar seseorang memiliki sikap dan kebiasaan belajar dan menerapkan hal positif, misalkan berperilaku disiplin, jujur, dan berbagai aspek positif lainnya.

Untuk RD, HL, dan AK mereka lebih bisa disiplin lagi dalam mengisi waktu luangnya dan menahan hawa nafsunya. Sedangkan untuk FT ia sudah tidak lagi berbohong kepada kedua orang tuanya dan lebih disiplin dalam menata hidupnya.

Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwasanya *treatment* yang diberikan guru BK kepada para konseli sudah memenuhi beberapa tujuan dari bimbingan konseling Islam seperti pemaparan diatas. Selain tujuan ada juga fungsi dari bimbingan dan konseling Islam yang dikemukakan oleh Prayitno dan Ami (2004:197) adalah sebagai berikut :

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.

Setelah mengikuti *treatment* yang diberikan oleh guru BK FT lebih paham akan tentang dirinya dan masalah yang ada dalam dirinya. Sehingga itu dapat membantu FT untuk lebih bisa bersyukur dan menerima apa yang ada dalam dirinya dan menghadapi masalah yang melanda dirinya.

- 2) Fungsi Pencegahan, yaitu menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada diri klien, menurunkan faktor organik dari stress, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, penilaian positif terhadap diri sendiri dan dukungan kelompok.

Pencegahan yang dilakukan agar FT yaitu dengan memberikan batasan waktu bermain *game online* kepada dirinya sendiri dan melakukan rutinitas sehat seperti membaca komik. Menonton anime seperti yang dilakukan HL, menonton pertandingan basket seperti yang dilakukan AK mereka berdua melakukan itu sebagai pencegahan agar tidak bermain *game online* saat jam kosong. Untuk RD sendiri melakukan pencegahan membasuh muka ketika merasa mengantuk di jam KBM.

- 3) Fungsi pengentasan, yaitu membantu mengeluarkan klien dari masalah yang sedang melandanya dengan berdasar diagnosis dan teori-teori konseling yang ada.

Guru BK membantu para konseli agar bisa keluar dari masalahnya dengan cara memberikan bimbingan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh para konseli. Sehingga konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya.

Seperti ketiga konseli ini mereka dibantu agar tidak terjerumus kedalam kecanduan *game online*. Setelah dilakukan terapi akhirnya ketiga konseli dapat keluar dari permasalahannya FT menjadi lebih bisa mengontrol dirinya lagi, AK, HL dan RD bisa memilih mana hal positif dan negatif.

- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu memelihara sesuatu yang baik yang ada pada diri individu baik hal itu merupakan pembawaan ataupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

Hasil yang telah dicapai oleh para konseli sangat memuaskan itu semua berkat tekad dalam diri konseli itu sendiri untuk mau keluar dari permasalahan yang dialaminya. Seperti FT sudah mulai mau bersosial dengan yang lain ia bahkan mengikuti ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolahnya, sudah tidak meninggalkan sholat subuh, itu semua adalah hasil dari terapi yang dilakukannya dan ia memelihara serta mengembangkannya sesuai fungsi dari bimbingan konseling Islam

Maka dari itu peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan adanya tahapan-tahapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* melalui terapi sholat dan do'a, para konseli dapat mengurangi kebiasaan negatif sebagai berikut;

1. Berkurangnya durasi dalam bermain *game online*
2. Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran
3. Berkurangnya frekuensi bermain *game online* dalam sehari
4. Bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai
5. Lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game online*
6. Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*
7. Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*
8. Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*
9. Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game*

10. Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game*

11. Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game*

Selain itu ketika para konseli ingin bermain *game online*, langsung menggantikannya dengan berdzikir kepada AllahSWT.

Menurut analisis penulis, para konseli juga mempunyai media untuk mengadukan masalahnya, sehingga para konseli tidak cenderung mengabaikan keinginannya untuk melakukan hal-hal negatif. Berdasarkan perbedaan antara kondisi para konseli sebelum dan sesudah melakukan *treatment*. Dengan ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* bisa membantu menurunkan tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh FT dan bisa membantu memecahkan permasalahan yang dialami HL, AK dan RD.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, baik penelitian kepustakaan maupun penelitian lapangan di SMAN 3 Rangkasbitung, Banten serta analisis yang telah dilakukan. Maka berikut di sajikan kesimpulan,

1. Proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten dilakukan sesuai tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, *prognosis*, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. *Treatment* yang diberikan oleh guru BK yaitu menggunakan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapan sholat, do'a dan dzikir kepada para konseli dan dikombinasikan dengan teknik *self management*. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian *treatment* sesuai masalahnya masing-masing.
2. Hasil proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* mempunyai tingkat keberhasilan dalam menurunkan kecanduan *game online* siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten tahun pelajaran 2023/2024. Seperti yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, para konseli menunjukkan perubahan perilaku lebih positif dan itu ditunjukkan setelah pemberian terapi tersebut. Nampak terjadi penurunan intensitas dari perilaku para konseli, seperti:
 - 1) Berkurangnya durasi dalam bermain *game online*
 - 2) Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran
 - 3) Berkurangnya frekuensi bermain *game online* dalam sehari
 - 4) Tidak bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai
 - 5) Tidak lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game online*
 - 6) Tidak lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*
 - 7) Sudah tidak menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*
 - 8) Sudah tidak berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*
 - 9) Ketika ada masalah sudah tidak melampiaskannya dengan bermain *game*
 - 10) Sudah tidak lalai dalam menjalankan ibadah

Penurunan intensitas kecanduan diatas itu adalah hasil dari penerapan bimbingan yang diberikan guru BK kepada FT. Sedangkan hasil penerapan bimbingan yang diberikan guru BK kepada ketiga konseli RD, HL dan AK yaitu dapat mengontrol dirinya dan mengontrol hawa nafsunya sehingga mereka lebih mampu membedakan mana memang hal yang positif dan pantas dilakukan dengan yang tidak. Selain itu ketika para konseli ingin bermain *game online*, langsung menggantikannya dengan berdzikir kepada AllahSWT.

B. Saran

Untuk para remaja yang bermain *gadget* senantiasa selalu dan harus berhati-hati dalam bermain *game online*, jangan berlebihan dan jangan sampai kecanduan. Sehingga merugikan diri kalian sendiri dan untuk orang tua alangkah baiknya selalu mengawasi anak-anaknya ketika sedang bermain *game online*, beri mereka batasan waktu untuk bermain agar mereka tidak sampai kecanduan dalam bermain *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2001. *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Ahmad H. Asy`ari, dkk. 2004. *Pengantar Studi Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel
- Ali Aziz, Moh. 2004. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Pranadamedia Group
- Amin, Samsul Munir. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amjah
- Amti, Erman dan Prayitno. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Anggarani, Fadjri Kirana. 2015. *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern, Buletin Psikologi*
- Anwar, M. Fuad. 2019. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Aswadi, Iyadah Dan Ta`ziyah. 2009. *Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Surabaya: Dakwah Digital Press
- Barja, Abu Bakar. 2004. *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*. Jakarta: Studia Press
- Budiman, Nanang dan Siti Nurzaakiyah. *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*
- Candra, Dian Adi dan Hardiyansyah Masya. 2016. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, IAIN Raden Lampung
- Departemen Agama RI. 2004. *Al-Qur`an dan Terjemahnya*. Jakarta: Anggota IKAPI
- Dr. Ahmad Susanto, M. Pd. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdullah S.Ag, M.Pd. 2019. *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya"*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia)
- Dr. Masturin, S.Ag, M. Ag, 2022. *Media Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah*, Semarang: Lawwana
- Dr. Yusron Masduki S.Ag., M. PdI dan Dr. Ida Wasrah M. PdI. 2020. *Psikologi Agama*, (Palembang: Tunas Gemilang Press)
- Farid, Imam Sayuti. 2007. *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang
- Kamus Besar Bahasa Indonesia

- Karsih, Gantina Komalasari, Eka Wahyuni. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kustiawan, Andri Arif & Bayu, Andy Widhiya Bayu. 2020. "*Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*". Magetan: CV AE Media Grafika
- L.S Cormier, dan L.J.Cormier. 2001. *Interviewing For Helpers, 2nd Edition*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Lubis, Saiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Minarni, Endang dan Khusnul Khotimah. 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*, Makalah disajikan dalam Seminar Nasional "Di Balik Revitalisasi Budaya" Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi
- Moh Surya, dan Djumhur. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*. Bandung : CV Ilmu
- Mulawan, dkk. 2020. *Problematika Penggunaan Internet: Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya Edisi Pertama*. Jakarta: Prenada Media
- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*
- Nurihsan, A. Juntika dan Syamsul Yusuf. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rosda karya
- Putra, Nusa. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ridoi, Mokhammad. 2018. *Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2: Tutorial sederhana Construct 2*. Malang: Maskha
- Salahudin, Anas. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sandy, Teguh Arie & Wahyu Nur Hidayat. 2019. "*Game Mobile Learning. Malang: Ahlimedia Book*".
- Sari, Gantina Komala. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*. Alfabeta: Bandung
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2015. *Metode Penelitian*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sutoyo, Anwar. 2015. *Bimbingan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. 2006. *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*. Jakarta: Gema Insani
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2016. Jakarta: Kelembagaan Ristekdikti
- W. S Winkel dalam bukunya "*Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah*"

Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan + Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset

B. Skripsi dan Jurnal

- Alamri, Nurdjana. 2015. “*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*”. Jurnal Konseling Gusjigang. Vol. 1 No. 1.
- Algifahmy, Ayu Faiza. 2016. “*Pembelajaran General Life Skills Terhadap Anak Autis Di Sekolah Khusus Autis Bina Anggita Yogyakarta*”. Jurnal Tarbiyatuna. Vol. 7 No. 2
- Basri, A. Said Hasan. 2014. “*Kecendrungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas*” dalam Jurnal Dakwah. Volume XV. Nomor 02. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Bassar, Agus Samsul dan Aan Hasanah. 2020. “*Riyadhah: The model of the character education based on sufistic counseling*”. Journal of Advanced Guidance and Counseling. Vol. 1 No. 1
- Faiza, Fatychaeny Fatma. 2017. “*Layanan Konseling Kelompok terhadap Siswa Pecandu Game Online Di MTs. Ali Maksum Yogyakarta*”. Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Halik, Al. 2020. “*A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining Happiness*”. Journal of Advanced Guidance and Counseling, Vol. 1. No. 2
- Halimatus, dkk. 2016 “*Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*” dalam Ilmiah Counsellia. Volume 6. Nomor 2. November.
- Hana, Anik Nidaul. 2018. “*Penanganan Kecanduan Game Melalui Metode Spiritual Hypnotifation Therapy Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis*”. Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
- Hanan, H. Abdul. 2017. “*Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016*”. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol. 3 No. 1
- Kardina. 2020. “*Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Kota Palopo*”. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo
- Khasanah, Hidayatul, Yuli Nurkhasanah, Agus Riyadi. 2016. *Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang*. Jurnal Ilmu Dakwah. Vol. 36 No.1
- Khoiriyah, Siti. 2020. “*Dampak Game Online Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan*”. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Intan Lampung
- Komarudin. 2015. *Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan KonseLing islam, International Journal Ihya’ ‘Ulum Al-Din*. Vol 17 No 2

- Lestari, Astuti Dian & Supra Wimbrati. 2021. "*Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator*". Jurnal Psikologi Insight. Vol. 5 No. 1
- Mintarsih, Widayat. 2017. *Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimb*, Jurnal SAWWA. Vol. 12 No. 2
- Mufid, Abdul. 2020. *Moral And Spiritual Aspects In Counseling: Recent Development In The West*, Journal of Advance Guidance and Counseling. Vol. 1, No. 1
- Nihayah, Ulin, Ajeng Meli Oktaviana, Wafa Saefitri, Hardiyanti Zainuddin, Tarisa Sifa Gurnianingsih. 2021. *Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental pada Penderita Gaming Disorder*. Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan. Vol. 7 No. 2
- Nihayah, Ulin. 2016. "*Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konsel*". Islamic Communication Journal. Vol. 01 No. 01
- Nugraha, Ariadi. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengembangan Sikap Kepemimpinan Siswa*. (Universitas Ahmad Dahlan)
- Ramadhani FS, Ganang. 2020. "*Analisis Dampak Game Online Pada Interaksi Sosial Anak Di SD Mintaragen 3 Kota Tegal*". Fakultas Pendidikan UNNES
- Riskiana, Dhian Putr. Prihwanto Puji. 2021. *Metode Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Membangun Kompetensi Difabel Netra*. Jurnal. Vol 5 No 1
- Riyadi, Agus dan Hendri Hermawan Adinugraha. 2021. *The Islamic Counseling Construction In Dakwah Science Structure*, Journal of Advance Guidance and Counseling. Vol. 2 No. 1
- Sa'diyah, Halimatus, dkk. 2016. "*Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*". Jurnal Counsellia. Vol. 6 No. 2
- Sucipto, Ade. 2020. "*Dzikir as a therapy in sufistic counseling*". Journal of Advanced Guidance and Counseling. Vol. 1 No. 1
- Sulaiman Fitriyani, Mulyadi, dan Yasdar. "*Penerapan Teknik Menejemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Muhammadiyah Enrekang*". dalam Jurnal Pendidikan. Nomor 2. Volume 1
- Surbakti, Krista. 2017. "*Pengaruh Game Online Terhadap Remaja*". Jurnal Curere. Vol. 1 No. 1
- Suwanto, Insan. "*Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK*". Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, (online), Vol.1 No.1 (<http://journal.stkipsingkawang.ac.id>, diakses 05 Januari 2023).
- Suwanto, Insan. 2016. "*Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu kematangan Karir Siswa SMK*". Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Vol. 1 No. 1
- Yeuben, Asdar. 2020. "*Game Online Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Majemuk Anak MA As Salam Matsur Kecamatan Kei Kecil Timur Kabupaten Maluku Tenggara*". Fakultas Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Ambon

C. Internet

Banten.bps.go.id, di akses pada tanggal 03 Januari 2023, Pukul 16.04 Wib

Budiman, Nanang dan Siti Nurzaakiyah. *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/teknik_selfmanagement.pdf, diakses 05 Januari 2023)

[Http://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1](http://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1) di akses pada 25 Oktober 2022, Pukul 23.13 wib

[Https://id.wikipedia.org/wiki/Gawai](https://id.wikipedia.org/wiki/Gawai) di akses pada 18 Desember 2022, Pukul 20.15 wib

[Https://sman3rks.sch.id/](https://sman3rks.sch.id/), di akses pada 20 Februari 2022, Pukul 21.43 WIB.

[Https://www.halopsikolog.com/11-dampak-negatif-game-online-395.html](https://www.halopsikolog.com/11-dampak-negatif-game-online-395.html), di akses pada tanggal 06 Desember 2022, Pukul 12.03 WIB.

[Https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1](https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1) di akses pada 04 Januari 2023, Pukul 17.31 wib

D. WAWANCARA

Wawancara dengan AK, di Room Google Meet, Tanggal 18 Mei 2023.

Wawancara dengan FT, di Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten. Tanggal 9 Februari 2023

Wawancara dengan Guru BK, di Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten. Tanggal 9 Februari 2023

Wawancara dengan HL, di room Google Meet, Tanggal 18 Mei 2023

Wawancara dengan RD, di Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten. Tanggal 9 Februari 2023

Wawancara dengan Zakky, di Perpustakaan SMAN 3 Rangkasbitung, Banten. Tanggal 10 Februari 2023

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I : Pedoman Wawancara

Berikut pedoman wawancara Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten).

A. Guru BK SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. Topik apa saja yang yang sering ibu selesaikan?
2. Bagaimana pendapat ibu ketika siswa ketahuan bermain game di kelas atau sekolah?
3. Bagaimana langkah awal ketika mau memberikan bimbingan kepada siswa yang ketahuan bermain game online?
4. Yang tadi Ibu jelaskan itu berarti masuknya ke dalam tahap apa Bu?
5. Setelah itu bagaimana ibu menangani siswa yang melanggar peraturan sekolah?
6. Pengaruh apa saja yang ditimbulkan apabila siswa terlalu banyak bermain game online?
7. Bagaimana penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik self management untuk menangani siswa kelas X yang kecanduan game online?
8. Bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik self management untuk menangani siswa kelas X yang kecanduan game online?
9. Bagaimana cara ibu mengevaluasi setelah pelaksanaan bimbingan dengan teknik self management terhadap siswa yang kecanduan game online?
10. Dari sekian banyaknya siswa kelas x menurut Ibu ada berapa siswa yang kecanduan game online?

B. FT Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. Game apa yang kamu sukai saat ini?
2. Apakah bermain game mempengaruhi belajar kamu?
3. Bagaimana perasaan kamu saat Handphone kamu di sita?
4. Kegiatan apa yang sering kamu lakukan?
5. Apakah kamu merasa kesulitan lepas dari game online?
6. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti bimbingan dengan teknik self management?
7. Bagaimana pendapat kamu setelah menjalani bimbingan dengan teknik self management?

C. Zakky Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. Apakah kamu sering main game sama seperti FT dan yang lainnya?
2. Game apa yang kamu sukai?
3. Bagaimana perkembangan FT setelah mengikuti bimbingan?

D. AK Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. : Apa kamu suka main game online?
2. Game online apa yang kamu sukai?
3. Apa kamu pernah main game di jam pelajaran?
4. Kamu pernah dipanggil ke ruang BK dan diberi bimbingan oleh guru BK karena melakukan pelanggaran?
5. Kenapa bisa seperti itu?
6. Terus kalian dikasih hukuman dalam bentuk apa?
7. Abis itu kamu kapok ga karena melakukan kesalahan?

E. HL Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. Kamu suka main game?
2. Game apa yang kamu suka?
3. Berarti ga cenderung ke satu game gitu ya?
4. Tadi yang diceritain AK itu bener kalian pernah dipanggil ke ruang BK gara-gara ngomong kasar pas main game?
5. Emang kalau main game itu harus ngomong kasar gitu? Atau gimana?
6. Terus abis kalian dipanggil itu kalian dikasih nasehat apa sama guru BK?
7. Seperti apa bentuk hukuman dan bimbingannya?

F. RD Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

1. Kamu suka dan sering main game online?
2. Game online apa yang suka kamu mainkan?
3. Kalau main game kamu bisa berapa jam?
4. Paling lama satu jam sih teh, soalnya saya ga terlalu suka-suka banget sama game?
5. Kalian berduakan kamu sama FT ini satu kelas ya, suka main game bareng ga sih? Apa tuh istilahnya mabar ya kalau ga salah?
6. Kamu pernah melakukan pelanggaran terus dipanggil ke ruang BK?
7. Waktu itu kamu melakukan pelanggaran apa sampai bisa dipanggil ke ruang BK?
8. Kamu diberi bimbingan dan hukuman seperti apa oleh guru BK?
9. Kamu ngerasa kapok ga?
10. Tapi kamu merasa bimbingan dan hukuman yang kamu dapatkan itu bermanfaat untuk diri kamu ga?

Lampiran II : Hasil Wawancara

Berikut hasil wawancara Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten).

A. Guru BK SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

Penulis : Topik apa saja yang yang sering ibu selesaikan?

Guru BK : Sangat banyak permasalahan, untuk yang terbaru yaitu bermain game online di kelas.

Penulis : Bagaimana pendapat ibu ketika siswa ketahuan bermain game di kelas atau sekolah?

Guru BK : Sebagai seorang guru tentu sangat merasa resah, karena siswa yang umurnya masih remaja belum siap memanfaatkan gadget dengan baik. Hal ini perlu bantuan dan pendampingan dari guru dan orang tua dirumah. Selain guru BK, guru mata pelajaran yang lain juga memberikan arahan kepada siswa agar menggunakan gadget dalam hal-hal yang penting, yang ada kaitannya dengan pembelajaran dan hal-hal positif lainnya, namun guru hanya bisa memberikan bimbingan disekolah saja, sedangkan dirumah akan menjadi tanggung jawab orang tuanya. Apalagi waktu dulu waktu pandemi Covid-19 gadget sangat membantu untuk kegiatan belajar mengajar dengan system pembelajaran online. Namun efek dari pembelajaran online juga berbahaya, membuat siswa ketergantungan dengan handphone bahkan bermain game online dengan berlebihan pada jam pelajaran di kelas atau di sekolah karena ya itu mereka belum bisa mengatur waktu mereka dengan baik.

Penulis : Bagaimana langkah awal ketika mau memberikan bimbingan kepada siswa yang ketahuan bermain game online?

Guru BK : Sebagai guru BK memanggil konseli ketika ketahuan bermain game online di kelas atau di sekolah. Kemudian mengumpulkan informasi dari konseli, setelah itu mencari informasi dari teman-teman dan guru-guru. Atau lebih tepatnya biasanya setelah kita tau bahwa anak ini mengalami masalah tersebut maka selanjutnya kita mencari tau dulu penyebabnya atau apa yang melatar belakangi sehingga anak ini bisa mengalami kecanduan *game online*. Kita juga sangat memerlukan informasi dari temannya intinya orang-orang

yang berada disekitar mereka atau orang-orang terdekatnya. mengumpulkan data sebanyak-banyaknya karena itu sangat penting agar bisa menemukan mana sih yang termasuk dari mereka yang mengalami kecanduan *game online* ini atau ketika kita sudah langsung mengetahui siapa orangnya karena dari beberapa sumber informasi atau laporan dan langsung mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari siswa tersebut, sehingga kita bisa tahu masalah yang dihadapi siswa tersebut itu apa, lalu penyebab ia bisa menyukai atau sampai kecanduan game itu karena faktor apa lingkungankah, atau karena ada problematika di keluarga sehingga ia melampiaskannya dengan bermain game. Setelah kita tau apa penyebab atau yang melatar belakangi siswa sampai bisa mengalami masalah tersebut, maka sekarang kita bisa menentukan teknik mana yang akan kita pakai yang tentunya harus sesuai dengan permasalahan para siswa, kita nggak bisa main asal aja. Kita harus benar-benar memastikan bahwa teknik yang akan kita gunakan itu sesuai dan cocok untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi siswa tersebut. Kalau dalam kecanduan game online saya rasa *self management* ini sangat membantu.

Penulis : Yang tadi Ibu jelaskan itu berarti masuknya ke dalam tahap apa Bu?

Guru BK : Itu disebut dengan tahap identifikasi masalah

Penulis : Setelah itu bagaimana ibu menangani siswa yang melanggar peraturan sekolah?

Guru BK : Sebenarnya kadang jika ada beberapa siswa yang melanggar aturan. Salah satunya bermain *game* di jam pelajaran atau mereka melakukan penyimpangan yang lainnya tapi itu tidak terlalu berat. Kami selaku guru BK memberi hukuman yang ringan sesuai pelanggaran yang dilakukannya. Maka dari itu kita ada tahap identifikasi masalah biar tahu nih pelanggaran yang dilakukan oleh siswa ini pelanggaran seperti apa, berat atau tidaknya. Sehingga kita juga sebagai guru BK bisa memberikan hukuman sesuai pelanggaran yang dilakukannya itu berat atau tidak. Tapi setiap siswa yang melakukan pelanggaran pasti saya suruh untuk sholat sunnah, do'a, dan berdzikir sampai menyesali perbuatannya karena kalau di SMANTI memang sudah pasti setiap siswa yang melanggar disuruh melakukan hal tersebut. Walaupun SMANTI merupakan sekolah umum, kami tetap menerapkan bimbingan konseling Islam kepada para siswa dan siswi di sini sesuai dengan

agamanya masing-masing. Sedangkan yang menjadi permasalahan siswa adalah perlunya penurunan tingkat kecanduan terhadap *game online* karena sering sekali para konseli ketahuan bermain *game* di sekolah terutama si FT itu.

Penulis : Pengaruh apa saja yang ditimbulkan apabila siswa terlalu banyak bermain *game online*?

Guru BK : Pasti akan mudah bosan dengan kegiatan belajar, mudah membangkang dan berbohong.

Penulis : Bagaimana penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani siswa kelas X yang kecanduan *game online*?

Guru BK : Kalau berbicara penerapannya, dalam *self management* ini kemauan siswa itu sangat penting karena kalau siswa tidak ada kemauan untuk mengikuti tugas yang diberikan maka percuma saja, saya rasa itu tidak akan berjalan dengan lancar. Kita juga harus menanyakan siap tidak ini anak untuk mengikuti tugas yang di berikan. Sebagai guru BK memanggil konseli ketika ketahuan bermain *game online* di kelas atau di sekolah. Saya memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjelaskan permasalahan, kemudian menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Setelah itu membimbing konseli dengan melakukan sholat, berdo'a, dan dzikir. Kemudian mengumpulkan informasi dari teman-teman dan guru. Setelah mengetahui penyebab atau latar belakang masalah, maka di tentukan teknik untuk memberikan bantuan kepada konseli.

Dalam *self management* ada beberapa tahapan, yaitu:

a. *Self monitoring*,

Sebelumnya kita menjelaskan dulu maksud dari pemantauan diri ini, kemudian kita juga menjelaskan tujuannya agar mereka juga tau, kita gunakan bahasa yang mudah dimengerti dan diterima sama konseli. Kalau siswa sudah paham, kita bisa memberikan lembaran dimana disana mereka akan menuliskan mulai dari jam, tanggal, kemudian durasinya berapa, ini untuk kecanduan *game online*. Apa yang akan mereka lakukan ketika perilaku itu muncul, intinya dalam lembar pemantuan diri itu sudah ditulis jadi siswa tinggal mengisi saja.

Dalam sesi ini, konseli mengakui mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*.

b. *Self evaluation*,

Setelah siswa beberapa kali melakukan bimbingan, dengan bantuan sholat, do'a, dzikir, dan menulis di lembar kegiatannya, kemudian selanjutnya baru bisa dilakukan evaluasi apakah rencana dan tujuan yang dibuatnya itu sudah dilaksanakan, apakah sudah berjalan dengan baik atau tidak, nah disini juga akan ketahuan apa penyebab jika ternyata nanti ada rencana atau tujuan yang tidak tercapai.

c. *Self Reinforcement*,

Jadi pemberian reward disini itu sangat penting untuk menyemangati siswa, biasanya bisa lewat motivasi maksudnya seperti kita memberikan pujian, kamu pasti bisa, dan lain-lain. Misal, ada rencana yang tidak dijalankan kita bisa memberikan semacam hukuman, dalam arti disini yang mendidik, tidak boleh yang bersifat kekerasan, biasanya disini seperti puasa dan menyita HP konseli selama satu tahun. Itu juga tentunya harus sepakat dulu sama siswa baru bisa dilakukan.

d. *Follow up*.

Guru BK melakukan follow up yang dimana hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli setelah melakukan bimbingan.

Penulis : Bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani siswa kelas X yang kecanduan game online?

Guru BK : Perubahan terlihat dari siswa setelah mengikuti konseling. Salah satunya itu pada durasi saat bermain *game*. Sebelumnya itu, setiap kali main *game online* bisa sampai berjam-jam, tapi sudah bisa mulai berkurang, itu tidak lain dari usaha mereka juga dan keinginan mereka juga. Selain durasinya yang berkurang, siswa juga mulai bisa mengontrol diri pada saat ingin main *game online*, maksudnya siswa dalam sehari sudah mulai mengurangi dan jarang bermain *game online*, walaupun mereka tetap main *game online* tapi udah jarang. Contohnya yang dalam 1 hari bisa main game online setiap waktu akhirnya bisa 1-3 kali dan itupun juga durasinya mulai berkurang dari yang berjam-jam jadi hanya satu jam paling lama.

- Penulis : Bagaimana cara ibu mengevaluasi setelah pelaksanaan bimbingan dengan teknik *self management* terhadap siswa yang kecanduan *game online*?
- Guru BK : Memanggil konseli ke ruang BK kemudian menanyakan perkembangan konseli dan menanyakan tugasnya setiap ada tugas dari guru mata pelajaran.
- Penulis : Dari sekian banyaknya siswa kelas x menurut Ibu ada berapa siswa yang kecanduan *game online*?
- Guru BK : Untuk level kecanduan yang lumayan parah sejauh ini hanya FT. Paling untuk yang lainnya berada di level rendah atau biasa.

B. FT Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

- Penulis : *Game* apa yang kamu sukai saat ini?
- FT : *Mobile Legends*.
- Penulis : Apakah bermain *game* mempengaruhi belajar kamu?
- FT : Sangat mempengaruhi, karena ketika ada tugas dari guru maupun orang tua, saya sering malas-malasan dan lalai.
- Penulis : Bagaimana perasaan kamu saat *Handphone* kamu di sita?
- FT : Kebingungan, karena saya sangat susah sekali terlepas dari *game online* yang ada di *Handphone*. Banyak sekali waktu yang terbuang hanya untuk bermain *game online* baik saat di rumah ataupun di sekolah.
- Penulis : Kegiatan apa yang sering kamu lakukan?
- FT : Saya setiap hari menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online*, seperti saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan guru membosankan dan saat mendapat tugas dari guru. Selain itu, setiap kali ada masalah yang datang, saya lebih memilih menjadikan *game online* sebagai pelarian sampai berbohong dengan orang tua. Sampai saya lupa makan, minum dan ibadah. Dan menghiraukan perintah dari orang tua. Saya melakukan itu karena saya suka dan senang. Karena bermain *game* itu asyik menurut saya. Karena ketika saya lagi pusing karena tugas atau apapun itu, saya lari ke bermain *game* daripada saya ganggu orang lain lebih baik saya main *game*
- Penulis : Apakah kamu merasa kesulitan lepas dari *game online*?
- FT : Saya sangat susah sekali terlepas dari *game online* yang ada di *handphone*. Banyak sekali waktu yang terbuang hanya untuk bermain *game online* baik saat di rumah ataupun di sekolah.

Penulis : Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti bimbingan dengan teknik *self management*?

FT : Dulu saya nggak terlalu perhatian, saya biasanya nggak pernah nulis kegiatan sehari-hari jadi tau ternyata kegiatan saya seperti ini, saya juga merasakan ada manfaatnya gitu. Awalnya kebingungan, setiap saya mengerjakan tugas kemudian ingin sekali bermain *game*. Pasti teringat dengan pesan dan hukuman dari guru BK. Hingga akhirnya saya lebih memilih mengerjakan tugas atau kegiatan lainnya seperti membaca komik atau novel.

Penulis : Bagaimana pendapat kamu setelah menjalani bimbingan dengan teknik *self management*?

FT : Dulu saya memang sering main *game online* dan kadang juga kalau sudah main *game online* sering lama, tapi sekarang udah nggak lagi. Dulu kira-kira sekitar 1-3 jam atau kadang lebih dari itu, bisa sampai seharian malah main gamenya, tapi sekarang udah nggak lagi. Kalau sekarang sekedarnya aja, paling beberapa menit lah pokoknya kurang sejam. Setelah saya mengikuti bimbingan dan arahan guru BK, akhirnya saya bisa mengurangi untuk bermain *game*, meskipun terkadang masih ingin melakukannya. Sebagai pengalihan bermain *game* saya sering membaca komik atau novel.

C. Zakky Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

Penulis : Apakah kamu sering main game sama seperti FT dan yang lainnya?

Zakky : Tidak, meskipun saya terkadang bermain *game* tapi saya tidak sering seperti FT yang hampir setiap waktu jam kosong atau bahkan guru menerangkan pelajaran konseli juga FT sempat bermain *game online*.

Penulis : *Game* apa yang kamu suka?

Zakky : *Mobile Legends*

Penulis : Bagaimana perkembangan FT setelah mengikuti bimbingan?

Zakky : Melihat aktivitas FT (konseli) pada saat sekolah dan jam pelajaran berlangsung, saya tidak pernah melihatnya bermain game lagi, paling ketika jam istirahat baru main *game*. Namun ketika bel masuk udah bunyi dia berhenti mainnya. Mungkin sekarang dia udah mulai bisa mengontrol dirinya dan bisa ngurangin main *game* nya.

D. AK Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

Penulis : Apa kamu suka main *game online*?

AK : Iya, saya suka.

Penulis : *Game online* apa yang kamu sukai?

AK : *Free Fire*.

Penulis : Apa kamu pernah main *game* di jam pelajaran?

AK : Belum pernah sama sekali, paling saya main disaat jam istirahat atau jam kosong tapi itu juga saya udah nyelesain tugas dari guru terlebih dahulu baru saya mabar sama temen-temen.

Penulis : Kamu pernah dipanggil ke ruang BK dan diberi bimbingan oleh guru BK karena melakukan pelanggaran?

AK : Pernah, waktu itu saya dipanggil berdua sama temen saya ke ruang BK karena ngomong kasar pas lagi main *game*.

Penulis : Kenapa bisa seperti itu?

AK : Iya, kan waktu itu teh saya sama temen sakelas saya si HL kita berdua lagi main *game* di jam kosong. Padahal kita juga main *game* itu sebelumnya nyelesain tugas yang dikasih guru dulu terus kita kumpulin ke km. Karena tugasnya ga banyak-banyak banget dan ga susah juga soalnya waktu itu cuman disuruh ngerangkum doang jadi selesainya cepet. Karena sisa waktu jam kosong masih lumayan panjang, akhirnya kita mabar *free fire*. Terus kita kan mainnya teriak-teriak gitu teh, terus ga sengaja ngomong kasar dan ngepasin ada guru lewat kelas kita. Gurunya denger kita ngomong kasar, terus beliau masuk kelas akhirnya ibu nya ngelapor ke BK terus kita berdua dipanggil ke ruang BK.

Penulis : Terus kalian dikasih hukuman dalam bentuk apa?

AK : Ya itu tadi teh kaya yang dijelasin HL. Awalnya ditanya-tanya, terus di nasehatin, terus disuruh hormat bendera, abis itu sholat sunnah, do'a, sama dzikir. Sama hp kita juga di sita sehari.

Penulis : Abis itu kamu kapok ga karena melakukan kesalahan?

AK : Kapok saya teh, takut disuruh hormat bendera lagi panas soalnya teh mana pegel pisan. Terus juga takut hp nya di sita lagi.

E. HL Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

- Penulis : Kamu suka main *game*?
- HL : Suka teh
- Penulis : *Game* apa yang kamu suka?
- HL : Apa aja sih teh, *Mobile Legends* saya suka, *Free Fire* juga saya suka
- Penulis : Berarti ga cenderung ke satu *game* gitu ya?
- HL : Ngga teh
- Penulis : Tadi yang diceritain AK itu bener kalian pernah dipanggil ke ruang BK gara-gara ngomong kasar pas main *game*?
- HK : Iya teh bener
- Penulis : Emang kalau main *game* itu harus ngomong kasar gitu? Atau gimana?
- HK : Ngga juga teh itumah kitanya aja yang gitu. Kaya otomatis gitu loh ngomong kasar kalau lagi main *game*.
- Penulis : Terus abis kalian dipanggil itu kalian dikasih nasehat apa sama guru BK?
- HL : Kita dikasih nasehat, hukuman, sama kaya bimbingan gitu teh
- Penulis : Seperti apa bentuk hukuman dan bimbingannya?
- HL : Awalnya kita berdua ditanya bener ga ngomong kasar, terus kita jawab iya bener. Kaya di tanya-tanya gitu teh. Nah abis ditanya-tanya tuh kitanya. Terus di nasehatin, abis itu kita di kasih hukuman kita disuruh hormat ke bendera 15menitan kalau ga salah terus abis itu kita berdua disuruh sholat sunnah, berdo'a, sama dzikir. Terus handphone nya di sita sehari doang tapi. Abis itu besoknya kita ambil hp nya yang disita itu terus kita ga ngulang-ngulang lagi. Soalnya kita takut disita lagi handphonenya.

F. RD Siswa SMAN 3 Rangkasbitung, Banten

- Penulis : Kamu suka dan sering main *game online*?
- RD : Suka iya tapi kalau sering ngga teh
- Penulis : *Game online* apa yang suka kamu mainkan?
- RD : Kadang *Mobile Legends*, kadang *Free Fire* tergantung lagi pengen main apa sama kadang juga tergantung temen ngajak mabarnya *game* apa
- Penulis : Kalau main *game* kamu bisa berapa jam?
- RD : Paling lama satu jam sih teh, soalnya saya ga terlalu suka-suka banget sama *game*
- Penulis : Jadi menurut kamu *game* itu hanya sebagai hiburan sesaat aja gitu ya?

- RD : Iya bisa dibilang gitu teh
- Penulis : Kalian berduakan kamu sama FT ini satu kelas ya, suka main *game* bareng ga sih? Apa tuh istilahnya mabar ya kalau ga salah?
- RD : Iya teh kadang kita suka mabar
- Penulis : Kamu pernah melakukan pelanggaran terus dipanggil ke ruang BK?
- RD : Pernah teh sekali.
- Penulis : Waktu itu kamu melakukan pelanggaran apa sampai bisa dipanggil ke ruang BK?
- RD : Waktu itu saya main *game* dikelas pas lagi mata pelajaran berlangsung. Tapi guru mata pelajarannya itu lagi ga jelasin teh, kita itu disuruh nyari artikel di internet terus dibaca artikelnnya. Nah, salahnya saya itu bukannya nyari artikel dan di baca sesuai instruksi yang dikasih guru tapi malah main *game*. Karena kan waktu itu siang hari ya teh panas banget cuacanya, terus ngantuk juga, akhirnya saya main *game*. Terus akhirnya ketahuan sama guru mata pelajaran
- Penulis : Kamu diberi bimbingan dan hukuman seperti apa oleh guru BK?
- RD : Handphone saya disita 3 hari. Tapi sebelum itu saya dipanggil ke ruang BK dulu terus ditanya-tanya kenapa lakuin itu, terus dikasih nasehat, abis itu saya diberi hukuman keliling kelas sambil bawa kertas yang ada bacaan “Saya telah bermain game diwaktu jam pelajaran berlangsung” terus abis saya selesai keliling kelas tuh sama guru BK saya disuruh ambil wudhu terus disuruh sholat, berdo’a, sama dzikir.
- Penulis : Kamu ngerasa kapok ga?
- RD : Kapok banget teh, gamau saya ngulang-ngulang lagi. Saya gamau disuruh keliling kelas, malu saya.
- Penulis : Tapi kamu merasa bimbingan dan hukuman yang kamu dapatkan itu bermanfaat untuk diri kamu ga?
- RD : Kalau untuk saya pribadi sih bermanfaat sekali. Karena abis kejadian itu saya gamau-gamau lagi melakukan pelanggaran. Terutama main *game* disekolah dan dikelas

Lampiran III : Dokumentasi

Berikut hasil dokumentasi wawancara dan dokumentasi surat Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten).

Surat ijin pra-Riset

Permohonan Surat Ijin Pra Riset/Observasi MK

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo
c.q Kabag TU Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu' alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, bersama ini saya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo :

Nama/ NIM : Nadin Adiwinata/1901016025
Semester / Jur : 7/Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung)

Tujuan Surat : Kepala Sekolah SMAN 3 Rangkasbitung, Jl. Letnan Muharam No.5 Muara Ciujung Barat, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten

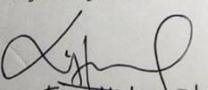
Demikian permohonan ini, atas perhatian dan perkenan Bapak saya ucapkan terimakasih.

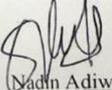
Wassalamu' alaikum Wr. Wb.

Semarang, 15 September 2022

Mengetahui,
Kajur/Sekjur

Hormat saya


..... Ena Hidayat
NIP. 19820307200710 2001


Nadin Adiwinata
NIM. 1901016025

Surat ijin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 672/Un.10.4/K/KM.05.01/02/2023

06 Februari 2023

Lamp. : -

Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMAN 3 Rangkasbitung
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Nadin Adiwinata
NIM : 1901016025
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : SMAN 3 Rangkasbitung Kec. Rangkasbitung Kab. Lebak, Banten
Judul Skripsi : "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management dalam Menangani Kecanduan Game Online (Studi Kasus Siswa Kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten)"

Bermaksud melakukan riset penggalan data di SMAN 3 Rangkasbitung, Jl. Letnan Muharam No.5 Muara Ciujung Barat, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha



MUNTOHA

Tembusan Yth. :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BANTEN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS
SMA NEGERI 3 RANGKASBITUNG
 Jalan Letnan Muharam No 5 Rangkasbitung (0252) 201230 – 42311
 e-mail : smantigarks@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/399. SMAN.03/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 3 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Provinsi Banten menerangkan bahwa :

Nama : NADIN ADIWINATA
 NPM : 1901016025
 Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 3 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Provinsi Banten pada tanggal 07 s.d. 13 Februari 2023 dalam rangka menyelesaikan Skripsi yang berjudul *"BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE (STUDI KASUS SISWA KELAS X SMAN 3 RANGKASBITUNG, BANTEN)"*.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rangkasbitung, 16 Februari 2023
Kepala Sekolah



Reni Yosefine S., S.Pd
NIP. 19680430 199512 2 002

**Wawancara dengan Konseli berinisial FT siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung,
Banten**



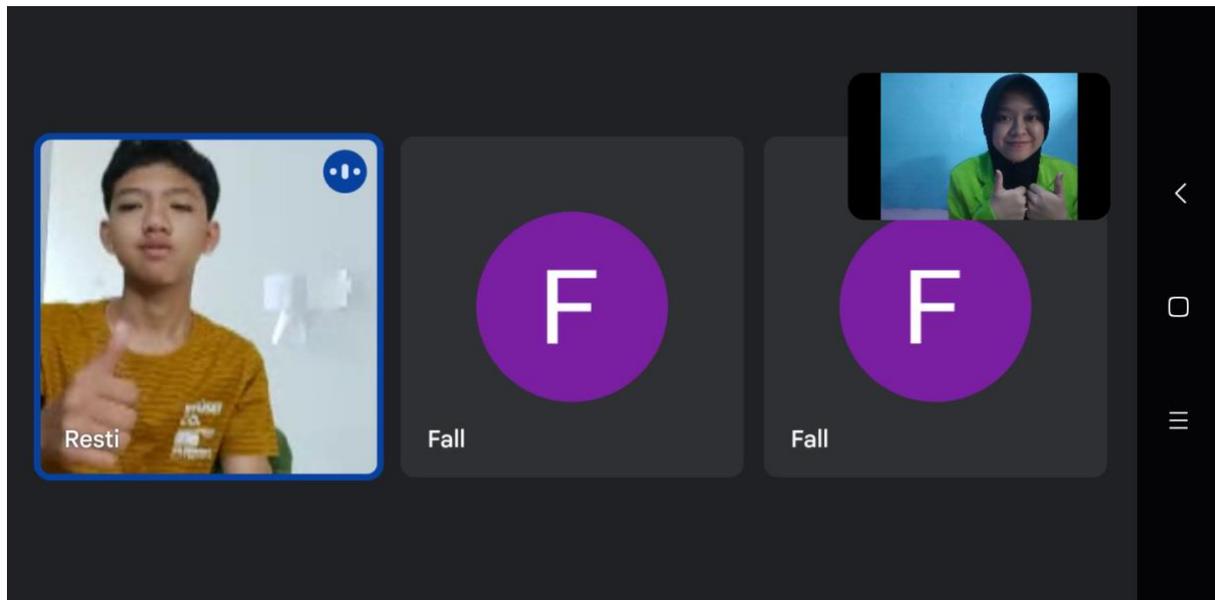
**Wawancara dengan Konseli berinisial RD siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung,
Banten**



Foto Bersama dengan Konseli berinisial RD dan FT siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten



**Wawancara dengan Konseli berinisial HL siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung,
Banten**



**Wawancara dengan Konseli berinisial AK siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung,
Banten**

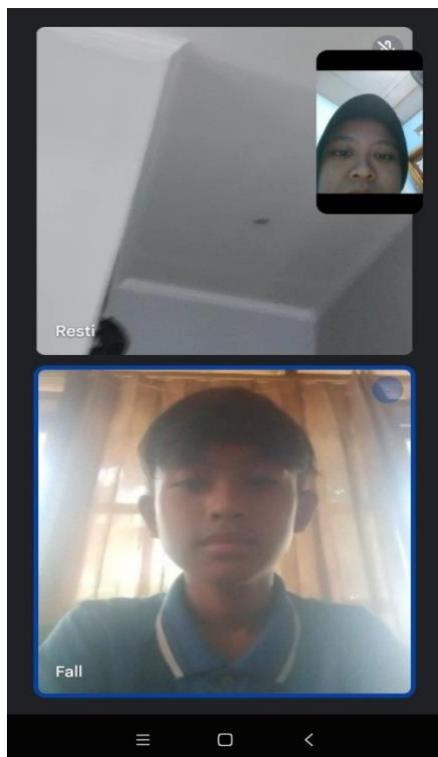


Foto Bersama Konseli berinisial HL dan AK siswa kelas X SMAN 3 Rangkasbitung, Banten



Wawancara dengan Bu Dita S.Pd selaku guru Bk dan konselor yang menangani keempat konseli SMAN 3 Rangkasbitung, Banten



Foto Bersama Bu Dita S.Pd selaku guru Bk dan Konselor yang menangani keempat konseli SMAN 3 Rangkasbitung, Banten



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Nadin Adiwinata
 NIM : 1901016025
 Tempat, tanggal lahir : Lebak, 02 Januari 2001
 Alamat : JL. Siliwangi, Desa Rangkasbitung Timur,
 Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten. Lebak,
 Provinsi. Banten
 Email : nadinadiwinata911@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

| | |
|------------------------------------|-------------|
| 1. SDN 01 Rangkasbitung Timur | 2006 – 2013 |
| 2. Madrasah Ibtidiyah Al-Muhajirin | 2007 – 2013 |
| 3. SMPN 01 Rangkasbitung | 2013 – 2016 |
| 4. SMAN 3 Rangkasbitung | 2016 – 2019 |
| 5. UIN Walisongo Semarang | 2019 – 2023 |

C. Pengalaman Organisasi

| | |
|---|-------------|
| 1. OSIS SMPN 1 Rangkasbitung | 2013 – 2015 |
| 2. Komunitas Karate Kab. Lebak | 2015 – 2016 |
| 3. KSK WADAS Fakultas Dakwah & Komunikasi | 2019 – 2023 |