



**PENDEKATAN TEKNIK KONSELING *SELF* DALAM MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL DI SMP AL-HIDAYAH MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH:

CAHYA ELYZA DALIMUNTHE

NIM. 33.15.4.130

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2019



**PENDEKATAN TEKNIK KONSELING *SELF* DALAM MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL DI SMP AL-HIDAYAH MEDAN**

SKRIPSI

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

OLEH:

CAHYA ELYZA DALIMUNTHE
NIM. 33154130

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dr. Tarmizi, M.Pd
NIP. 19551010 198803 1 002

Sri Wahyuni, M.Psi, Psikolog
NIP. 19740621 201411 2 002

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

Nomor : Istimewah

Medan, Juli 2019

Lamp : -

Kepada Yth:

Hal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas Ilmu

A.n. Cahya Elyza Dalimunthe

Tarbiyah dan Keguruan UIN-

SU

Di

Medan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi A.n. Cahya Elyza Dalimunthe yang berjudul **Pendekatan Teknik Konseling Self dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan**, kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat di terima untuk di Munaqasahkan pada sidang Munaqasah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dr. Tarmizi, M.Pd
NIP. 19551010 198803 1 002

Sri Wahyuni, M.Psi, Psikolog
NIP. 19740621 201411 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahya Elyza Dalimunthe

Nim : 33.15.4.130

Fakultas/Prodi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game

Online Di SMP Al-Hidayah Medan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang di berikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan

Cahya Elyza Dalimunthe

NIM. 33.15.4.130

ABSTRAK



Nama : Cahya Elyza Dalimunthe
NIM : 33.15.4.130
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing Skripsi I : Dr. Tarmizi, M.Pd
Pembimbing Skripsi II: Sri Wahyuni, M.Psi, Psikolog
Judul Skripsi : Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi dari kecanduan game online yang di alami oleh siswa dengan subjek penelitian siswa SMP Al-Hidayah Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual terhadap siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Al-Hidayah Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek penelitian guru bimbingan konseling dan 6 orang siswa SMP Al-Hidayah Medan.

Penelitian ini memberikan makna bahwa melalui pendekatan teknik konseling *self* dengan layanan konseling individual dapat mengetahui bagaimana faktor penyebab kecanduan game online baik yang di amati atau yang di alami oleh siswa. Kesimpulannya di buktikan melalui hasil observasi dan wawancara yang di peroleh dari 6 orang siswa dan guru BK. Hasilnya siswa dapat memberikan penjelasan mengenai tingkat penggunaan bermain game online yang di luar batas setelah di berikan pendekatan dan layanan kepada siswa yang menunjukkan sikap kearah yang lebih baik terhadap pendekatan dan layanan yang telah di berikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan game online.

Kata kunci: Konseling *self*, Konseling individual, Kecanduan game online

**Diketahui,
Pembimbing Skripsi I**

**Dr. Tarmizi, M.Pd
NIP. 19551010 198803 1 002**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur saya ucapkan kepada ALLAH SWT. atas rahmad dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat selesai dengan baik. Serta shalawat dan salam tidak lupa saya ucapkan kepada contoh teladan terbaik dunia, yaitu Rasul yang paling mulia, Muhammad SAW. Semoga dengan perbanyak salam kepadanya akan menjadikan kita salah satu umatnya yang paling mendapatkan syafaatnya dihari kelak nanti. Amin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidika (S.Pd) Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dengan Judul **“Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan berbagai pihak dengan memberikan bimbingan, arahan, semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, antara lain kepada:

1. Teristimewa kepada orangtua tercinta ayahanda Taufik dan Ibunda Siti Cahayani yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada saya baik dukungan secara materi ataupun non materi.

2. Teristimewa kepada orangtua tercinta bapak Sudirman Siregar dan Ibunda Maslohot Daulay yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada saya baik dukungan materi ataupun non materi.
3. Tersayang dan tercinta kepada adik-adik saya semuanya Siti Rozaiamah Dalimunthe, Nurul Hafizah Dalimunthe, Muhammad Sa'ad Kandalawi Dalimunthe, dan Saidinul Fatih Dalimunthe, yang selalu memberikan semangat serta senyuman yang begitu indah di saat saya mulai bosan mengerjakan skripsi.
4. Pimpinan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag. selaku Rektor UIN Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.
6. Bunda tercinta DR. Hj. Ira Suryani, M.Si sebagai ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam perjalanan saya sebagai mahasiswa.
7. Bapak Dr. Tarmizi, M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
8. Ibu tercinta Sri Wahyuni, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing skripsi II yang juga telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
9. Ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si sebagai dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan memberikan arahan dalam perjalanan saya sebagai mahasiswa.

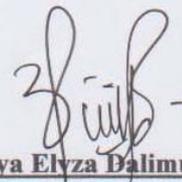
10. Ucapan terimakasih kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan seluruh civitas akademik yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan.
11. Drs. Arsidah H kepala sekolah SMP Al-Hidayah Medan yang telah memberikan izin riset kepada saya.
12. M. Ali Husni Lubis, MA sebagai guru BK yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
13. Kepada siswa-siswi di SMP Al-Hidayah Medan yang telah bersedia dan membantu dalam memberikan keterangan sebagai bahan informasi dalam penelitian.
14. Kepada seseorang yang selalu setia menemani saya dan selalu setia membantu saya Muhammad Syukron Siregar dari hal yang biasa menjadi hal yang luar biasa. Terimakasih untuk dukungan materi maupun non materi.
15. Kepada teman sekaligus sahabat yang selalu memberikan support dan semangat kepada saya Ita Masitah. Terimakasih atas dukungannya selama ini. Dan Kepada semua pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya.

Penulis telah berupaya dengan segala upaya yang penulis lakukan dalam penyelesaian skripsi ini. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan dan kelemahan baik dari segi ini maupun penulisan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membantu bagi para pembaca demi

kesempurnaan skripsi ini. Semoga isi skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Amin

Medan, Juli 2019

Penulis



Cahya Elyza Dalimunthe

NIM. 33.15.4.130

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN

SURAT ISTIMEWAH

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kecanduan Game Online	9
1. Pengertian Game Online	9
2. Pengertian Kecanduan Game Online	11
3. Jenis-Jenis Game Online	13
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online.....	15

5. Dampak Kecanduan Game Online.....	18
6. Cara Mengatasi Kecanduan Game Online	20
B. Layanan Konseling Individual.....	22
1. Pengertian Konseling Individual.....	22
2. Komponen Konseling Individual	26
3. Asas Konseling Individual	28
4. Tujuan Layanan Konseling Individual.....	32
5. Pendekatan dan Unsur Kegiatan Layanan Konseling Individual.....	34
C. Konseling <i>Self</i>	39
1. Pengantar Konseling <i>Self</i>	39
2. Konsep Pokok Konseling <i>Self</i>	42
3. Srtuktur Kepribadian.....	43
4. Ciri-Ciri Kepribadian Salah Suai	45
5. Tujuan Konseling <i>Self</i>	47
D. Penelitian Relevan.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Subjek Penelitian	53
D. Sumber Data.....	53
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	54
F. Teknik Analisis Data.....	55
G. Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data.....	58

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	63
A. Tema Umum	63
1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP Al-Hidayah Medan	63
2. Profil/Identitas SMP Al-Hidayah Medan.....	63
3. Identitas Guru Bimbingan Konseling.....	65
4. Visi dan Misi SMP Al-Hidayah Medan	65
5. Keadaan Siswa	66
6. Keadaan Tenaga Kerja	67
7. Keadaan Sarana dan Prasarana.....	68
B. Tema Khusus	70
1. Pelaksanaan Pendekatan Teknik Konseling <i>Self</i> Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan	70
2. Faktor-Faktor Penyebab Para Siswa Mengalami Kecanduan Game Online di SMP Al-Hidayah Medan.....	73
3. Mengatasi Kecanduan Game Online Dengan Menggunakan Teknik Konseling <i>Self</i> Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al- Hidayah Medan.....	77
C. Pembahasan Penelitian	79
1. Pelaksanaan Pendekatan Teknik Konseling <i>Self</i> Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan.....	79

2. Faktor-Faktor Penyebab Para Siswa Mengalami Kecanduan	
Game Online di SMP Al-Hidayah Medan.....	80
3. Mengatasi Kecanduan Game Online Dengan Menggunakan Teknik	
Konseling <i>Self</i> Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-	
Hidayah Medan.....	81
BAB IV PENUTUP	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN 1 PEDOMAN OBSERVASI DAN WAWANCARA	
LAMPIRAN 2 CATATAN LAPANGAN HASIL OBSERVASI	
LAMPIRAN 3 CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA	
LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI PENELITIAN	
LAMPIRAN 5 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel I.....	66
Tabel II.....	67
Tabel III.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi dan Wawancara

Lampiran 2. Catatan Lapangan Hasil Observasi

Lampiran 3. Catatan Lapangan Hasil Wawancara

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian

Surat Izin Riset

Surat Balasan

Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada Era Globalisasi saat ini, pengaruh teknologi sudah berkembang sangat pesat khususnya pengguna dan penikmat game online. Seluruh manusia baik dari kalangan tua hingga kalangan muda semuanya menggunakan dan menikmati fasilitas game online yang telah disediakan oleh dunia teknologi. Bisa kita lihat dan kita perhatikan didalam kehidupan sehari-hari dari mulai anak-anak dan remaja yang menyalahgunakan game online untuk kesenangan dan hiburan sehari-hari mereka. Hal tersebut tentu dapat mengganggu perkembangan anak-anak dan remaja. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan untuk bermain game online.

Game online sudah tidak asing lagi ditelinga masyarakat, baik itu anak-anak maupun remaja. Beberapa tahun terakhir ini, banyak kaum remaja khususnya gemar bermain game online. Hal ini didukung dengan teknologi yang dirasakan sangat berkembang secara luar biasa. Internetlah yang bisa dikatakan sebagai tonggak dari penemuan terbesar perangkat teknologi yang memberikan dampak terbesar pula bagi kemajuan manusia dalam menggunakan game online untuk bermain.

Teknologi dengan fasilitas game online sangat mudah dijumpai oleh para siswa. Ini semua mungkin bisa jadi salah satunya disebabkan dari kurangnya perhatian dan kontrolan dari keluarga yang memungkinkan para pelajar mencari kesibukan yang negatif dengan bermain game online secara berlebihan, dan

mungkin juga penyebab lainnya disebabkan karna masa kecil anak-anak ataupun remaja yang kurang kesempatan dalam bermain, sehingga para siswa khususnya menjadi kecanduan bermain game online dan memilih bermain dengan memainkan game online. Game online sendiri membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan diri seseorang. Siswa yang sering memainkan game online, akan menyebabkan siswa menjadi kecanduan ataupun ketagihan. Kecanduan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi dirinya sendiri.

Kecanduan sendiri dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat dikontrol sehingga dapat melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Kecanduan game online yang dialami oleh para siswa, dapat mempengaruhi diri individu dan keadaan individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karna banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Cromie menyatakan bahwa ancaman yang paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi yang tidak sesuai dalam berperilaku ataupun bertingkah laku.

Selain itu, penyebab dari kecanduan game online dapat menyebabkan individu bertingkah laku tidak konsisten atau plin-plan. Artinya apa yang dilakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Misalkan siswa yang sudah kecanduan game online, biasanya bertingkah laku tidak sesuai pada saat belajar ataupun tidak saat belajar.

Dan menurut Sumadi Suryabrata menyatakan bahwa:

Konseling *self* mengenai ciri-ciri kepribadian salah suai pada situasi tertentu individu tersebut bisa berkata jujur dan pada kesempatan lainnya individu tersebut menjadi pembohong dan besoknya individu tersebut bisa menjadi baik dan kemudian berbohong lagi dan begitu seterusnya guna untuk menutupi *self* atau diri tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap dirinya. Dan dalam hal lain juga *self* yang ada menjadi suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati sesuatu.¹

Maraknya, situs game online beberapa tahun belakangan ini bisa dijadikan fenomena pengungkapan diri yang terjadi dalam berperilaku. Tanpa disadari pengguna teknologi yang telah kecanduan game online sepertinya sudah memiliki budaya sendiri dalam pengungkapan diri melalui situs game online tersebut, bahkan dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali. Ada di antara para siswa yang memiliki kebiasaan sendiri seperti, jika biasanya para siswa bisa fokus menulis ataupun mengerjakan tugas ada diantaranya yang menulis dan mengerjakan tugas sambil bermain game online. Dan tidak hanya itu, siswa yang bisa dikatakan sudah kecanduan game online biasanya sering memainkan game online tanpa mengenal waktu. siswa yang sudah kecanduan game online biasanya seluruh waktunya dihabiskan hanya untuk bermain game online.

Dalam hal ini melalui hasil observasi dan wawancara dengan seorang guru BK di SMP Al-Hidayah Medan yang bernama Bapak Ali Husni Lubis.² Fenomena kecanduan game online yang terjadi di sekolah tersebut sangat mengganggu prestasi belajar para siswa di sekolah dalam proses pembelajaran, para siswa juga sering melalaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru, siswa juga jadi kurang bersosialisasi akibat sibuk bermain game online, tidak hanya itu siswa juga

¹ Sumadi Suryabrata, (2015), *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal. 248.

² Wawancara dengan Bapak Ali Husni Lubis, tanggal 18 Maret 2019 di Sekolah SMP Al-Hidayah Medan

punya kebiasaan sendiri dalam bermain game online baik ada waktu luang maupun tidak ada waktu luang, siswa selalu membawa gadget kemanapun agar dapat bermain game online, dan yang sangat sering terjadi adalah menurunnya prestasi belajar para siswa di sekolah. Dan sudah ada beberapa kali ditemukan siswa yang kedapatan sedang bermain game online disaat proses belajar mengajar sedang berlangsung didalam kelas.

Dalam mengatasi permasalahan ini, dunia pendidikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat berperan penting dalam mengatasi kecanduan game online yang terjadi dikalangan siswa. Bimbingan konseling merupakan salah satu cara yang dapat memberikan bantuan dalam mengentaskan permasalahan kecanduan game online. Karena, didalam bimbingan dan konseling ada terdapat layanan dan teknik yang sangat dapat membantu dalam proses mengentaskan permasalahan game online.

Dalam bimbingan dan konseling sendiri ada 10 jenis layanan. Namun dalam penelitian ini saya menggunakan layanan konseling individu yang merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh guru BK kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.³

³ Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing, hal. 90.

Selain menggunakan layanan konseling individual tersebut, penelitian saya ini juga memberikan pendekatan teknik yang juga bagian dari bimbingan konseling dan teknik yang saya gunakan adalah teknik konseling *self* guna untuk mengentaskan permasalahan para siswa yang kecanduan game online. Pendekatan teknik konseling *self* sendiri bertujuan untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi didalam perkembangan diri individu. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan pendekatan teknik konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK adalah individu itu sendiri dan bukan kepada pemecahan masalahnya saja. Sampai pada akhirnya diharapkan individu menjadi mampu mengevaluasi diri, sehingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dan itu merupakan cara yang paling baik untuk memahami diri individu agar tidak memiliki rasa kecanduan terhadap game online.⁴

Di sekolah SMP Al-Hidayah Medan yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah seluruh siswanya ada 278 siswa yaitu kelas VII dibagi menjadi empat kelas setiap kelasnya ada 24, 24, 26, dan 28 siswa, kelas VIII dibagi menjadi tiga kelas setiap kelasnya ada 22, 22, dan 23 siswa, dan kelas IX dibagi menjadi lima kelas dan setiap kelasnya ada 18, 21, 21, 22, dan 26 siswa. Maka dengan demikian sesuai dengan permasalahan yang terjadi di sekolah SMP Al-Hidayah Medan tentang siswa yang terdapat mengalami penyalahgunaan game online dan mengalami kecanduan game online di sekolah yaitu dari kelas VII-A ada 2 orang siswa, kelas VII-B ada 1 orang siswa, VIII-B ada 1 orang siswa, dan yang terakhir kelas VIII-C ada 2 orang siswa. Dengan demikian jumlah keseluruhan siswa yang mengalami kecanduan game online dari kelas VII sampai kelas VIII ada 6 orang

⁴ Sumadi Suryabrata, *Op.Cit*, hal. 264.

siswa dari seluruh jumlah siswa yang ada yaitu 278 orang siswa. Maka dari itu keseluruhan siswa yang ada di SMP Al-Hidayah Medan dari kelas VII sampai kelas VIII ada 2,1% siswa yang menyalahgunakan dan mengalami kecanduan game online. Kemudian dari pada itu perlu kiranya peneliti tertarik untuk mengambil judul: **Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan.**

B. Fokus Penelitian

Melihat beberapa faktor dari latar belakang diatas, maka perlu dilakukan fokus penelitian atas masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah yang ditemukan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan?
2. Faktor-faktor penyebab para siswa mengalami kecanduan game online di SMP Al-Hidayah Medan

3. Bagaimana cara mengatasi kecanduan game online dengan menggunakan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengatasi kecanduan game online para pelajar dengan menggunakan pendekatan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan. Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan.
2. Mengetahui faktor-faktor penyebab para siswa mengalami kecanduan game online di SMP Al-Hidayah Medan.
3. Mengetahui bagaimana cara mengatasi kecanduan game online dengan menggunakan pendekatan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diatas diharapkan akan memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama penggunaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual.

- b. Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan bimbingan konseling khususnya dalam membantu para siswa menyelesaikan permasalahannya.
- c. Secara teoritis dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan ataupun pedoman bagi kepala sekolah SMP Al-Hidayah Medan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengatasi kecanduan game online, serta dapat meningkatkan peraturan-peraturan disekolah lebih ketat lagi kepada siswa.
- b. Bagi guru BK, untuk menambah wawasan penggunaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual para siswa disekolah.
- c. Bagi siswa yang mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan teknik konseling *self* ini agar menjadi pribadi yang lebih baik dalam bermain game online dan tidak lagi mengalami kecanduan game online dalam tindakan saat bermain game online selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kecanduan Game Online

1. Pengertian Game Online

Game online adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. Game artinya adalah permainan dan online artinya adalah daring atau dalam jaringan. Jika dua kata ini digabungkan, maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh-jauh dari pengertian dasar kedua kata itu. Pengertian game online sebenarnya adalah sebuah jenis video permainan yang hanya dapat dijalankan apabila suatu perangkat yang digunakan untuk bermain game terhubung dengan jaringan internet. Kalau tidak, maka besar kemungkinan game online itu tidak dapat dimainkan.

Game online adalah permainan dimana kita dapat bermain dengan orang lain yang berada ditempat yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Game online pertama kali muncul pada tahun 1979. Salah satu tipe permainan online adalah "*massively multiplayer online*" dimana kita dapat bermain secara langsung dengan banyak orang.⁵

Selain itu, game online merupakan permainan yang dioperasikan menggunakan koneksi internet. Berkaitan dengan hal tersebut Burhan dan Tsharir mengemukakan bahwa game online merupakan permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak permainan melalui internet. Dalam 10 tahun terakhir ini, game online telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat

⁵ Blind Spot, (2009), *Penemuan Game*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, hal. 25.

dilihat di kota-kota besar, dan tidak terkecuali juga di kota-kota kecil, banyak sekali *game centre* yang muncul. Game centre memiliki pelanggan tetap yang sangat banyak dari masyarakat-masyarakat pecinta dan penikmat game online. Hal inilah yang membuat game online selalu diminati.

Game atau permainan merupakan bentuk kegiatan untuk menghibur diri sendiri serta dapat menghilangkan rasa penat dalam melakukan aktivitas keseharian. Seiring perkembangan zaman, game atau permainan pun juga ikut mengalami perubahan. Kemajuan teknologi dan informasi membuat berbagai macam permainan terus berkembang. Salah satunya permainan yang banyak diminati adalah game online. Game online adalah sebuah permainan yang hanya dapat dioperasikan menggunakan koneksi internet.

Berkaitan dengan pengertian game online, Young juga mengemukakan bahwa game online adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Lebih lanjut dapat dikatakan game online adalah duatu permainan yang dimainkan di komputer dan dilakukan secara online melalui internet dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah game atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pendapat Andrew Rollings dan Ernest Adams memiliki makna bahwa game online bukan hanya sekedar sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat

menghubungkan antar pemain. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa game online merupakan suatu bentuk permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui koneksi internet.⁶

2. Pengertian Kecanduan Game Online

Kata kecanduan berasal dari kata dasar “candu” yang terdapat didalam kamus besar Bahasa Indonesia yang memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain.⁷ Kecanduan menurut Gripton dan Bokular adalah suatu keadaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dari organism hidup dan obat, dibedakan oleh tanggapan prilaku dan respon yang lainnya yang selalu menyertakan suatu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mangalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan dari obat.

Kata kecanduan sendiri biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan prilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada prilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (ICT). Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Seperti yang disebutkan Young yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah berlebihan dalam bermain game online. Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering di kunjungi dan sangat di gemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang tinggi.

⁶ Drajat Edy Kurniawan, “Pengaruh Intesitas Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta” Jurnal Konseling Gusjigang, Volume 3 No. 1, Juni 2017, hal. 98.

⁷ Wijanarko Jarot, dkk, (2016), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*, Jakarta: Keluarga Bahagia, hal. 3.

Selain itu kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya saja kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan narkoba, dan juga kecanduan memainkan game online.⁸

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah berlebihan dalam bermain game. Game online merupakan bagian yang sering dikunjungi dan sangat di gemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang sangat tinggi.

Game online pada dasarnya ditunjukkan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. Intensitas bermain game yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang memberi berbagai dampak terhadap perilaku individu. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain game online diantaranya, yaitu remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong remaja untuk bertindak sosial, serta menyebabkan remaja menjadi malas belajar.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat

⁸ Syafaruddin, dkk, (2016), *Sosiologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, hal. 155.

kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu kewaktu akan terjadi peningkatan durasi, frekuensi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

3. Jenis-Jenis Game Online

Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari permainan sederhana sampai permainan yang rumit dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jenis-jenis game online berdasarkan permainannya dan game online yang memang paling diminati oleh pelajar:

a. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter Game*)

Pada jenis ini, game online mengambil pemain sebagai sudut pandang orang pertama sehingga pemain secara langsung dapat merasakan bahwa ia sedang bermain didalam permainan tersebut secara nyata. Game online ini memang melibatkan banyak pemain lainnya, yang juga pada setiap pemain memiliki tokoh yang berbeda kemampuan, dan juga refleksnya. Contoh dari jenis game ini adalah game online yang menggunakan keadaan dalam peperangan.

b. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategi Games*)

Pada game online, game ini memfokuskan keunggulan peraturan strategi permainan yang di miliki oleh pemain. Contoh untuk game ini adalah game yang bertemakan fantasi, fiksi ilmiah, dan sejarah. MMORTS pada game jenis ini menggunakan peran dari tokoh khayalan sebagai pemain dan bekerjasama dalam

hal sosial, bukan dalam hal kompetisi dalam membuat cerita pada permainan yang mana pemain terbentuk dalam suatu kelompok.

c. *Massively Multiplayer Online Browser Game*

Pada permainan jenis ini, dapat memainkan game online dengan menggunakan *browser* seperti opera, *Mozilla firefox*, dll. Teknologi yang berkembang pada teknologi grafik berbasis web, seperti *java* dan *flash* dapat menghasilkan permainan "*flash game*" atau "*java game*" yang populer. Teknologi web seperti *ajax* dapat digunakan pada browser untuk memainkan games yang baru dengan memungkinkan adanya interaksi antara multipleyer.

d. *Mobile Legends*

Merupakan salah satu game MOBA yang hadir dihandphone android dan termasuk game yang sangat populer dimainkan oleh semua kalangan, baik dari kalangan muda hingga kalangan tua, dari kalangan anak-anak sampai dewasa, semua tau memainkan game *mobile legends* ini.

Untuk pertandingan utama dari *mobile legends* sendiri melibatkan 2 tim dengan masing-masing 5 orang yang memiliki satu tujuan untuk menghancurkan markas utama. Namun dalam mencapai hal itu, pemain harus menghadapi berbagai rintangan, mulai dari minion, hero, maupun turret musuh.

Nantinya setiap pemain dapat memilih satu hero untuk bertanding dan memiliki 3 skill khusus untuk mengalahkan hero, minion, turret dan markas musuh. Menariknya, dikabarkan *mobile legends* sedang meluncurkan arena pertandingan terbarunya yang bernama Mode Survival.

e. *Player Unknown's Battlegrounds* (PUBG)

Sebuah game dimana harus bertahan hidup bertempur melawan 100 pemain lain dan menjadi yang terakhir untuk hidup. Ketika para pemain memulai gamenya, mereka akan terjun dari sebuah pesawat dan menggunakan parasut ke berbagai lokasi untuk mereka loot. Sebuah lingkaran putih yang menandakan zona bermain akan muncul dan para pemain harus mengikuti masuk kedalam lingkaran zona bermain tersebut. Zona bermain PUBG itu akan dipengaruhi dan mengecil ketika waktu lingkaran mencapai 0 hal tersebut membuat beberapa area menjadi tidak aman.

Pemain yang berada di luar lingkaran putih atau zona bermain akan kehabisan darah dan mati, lalu lingkaran putih tersebut akan mengecil secara terus menerus dan membuat semua pemain yang tersisa pada lingkaran akhir untuk bertempur habis-habisan agar dapat menjadi pemain terakhir dan memenangkan *chicken dinner*.

Selain kelima game yang sering dimainkan oleh semua kalangan termasuk pelajar, ada juga permainan game online yang pemainnya juga dapat memainkan permainan khusus bahasa inggris misalnya seperti, *Word Link*, *Scrabble*, *Word Connect*, dan lain sebagainya.⁹

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecanduan game online meliputi, faktor biologi, psikologi, dan sosial. Dr. kristiana Siste, SpKJ(K) dalam

⁹ Andy Krisianto, (2018), *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, Jakarta: PT Gramedia, hal. 42.

keterangan resmi yang diterima bisnis dari kementerian kesehatan menjelaskan bahwa orang yang gemar bermain game, *neurotransmitter dopamine* akan meningkat saat ia sedang bermain, sehingga menimbulkan rasa senang. Manusia terlahir dengan dopamine yang rendah, jadi ia akan selalu mencari cara, benda atau kegiatan yang bisa meningkatkan dopaminenya. Maka dari segi biologi, seseorang yang memiliki gangguan *neurotransmitter dopamine*, akan lebih rentan mengalami kecanduan.

Dalam permainan berbasis online seringkali disuguhkan konten-konten yang mengacu adrenalin pemainnya. Setelah itu, terdapat tantangan yang senantiasa bertambah di setiap level permainan. Hal ini tertentu menjadi daya tarik sekaligus merupakan resiko bagi orang-orang yang pada dasarnya secara psikologi senang mencari tantangan.

Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orangtua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan, dan akan menjadi prilaku menyimpang pada remaja.¹⁰

Tidak hanya itu faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan game online ada dua, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adanya keberagaman pilihan, stress atau depresi dan kurang kegiatan.

¹⁰ Sarlito W Sarwono, (2012), *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, hal. 280.

Semakin banyak pengguna game online maka banyak pula pecinta *creator* yang menciptakan game online dengan lebih menarik dan lebih mengasyikkan. Tampilan visual dari game online juga mempengaruhi minat game, karena semakin bagus tampilan visual dan kecanggihan game online semakin banyak pula pemainnya. Sebagian besar para pemain game online adalah anak laki-laki, maka para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat game online baru menurut selera laki-laki dan terbukti ketika tantangan dan akseibilitinya ditambah atau semakin menantang maka pemain bertambah banyak karena sebagian dari anak-anak yang bermain game online menyatakan lebih menyukai game online yang menantang.¹¹

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar diri, sebagai contohnya adalah adanya tawaran kebebasan, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, dan lingkungan.

Adanya tawaran kebebasan yaitu seseorang dapat mengalami dunia baru dalam bermain game online. Ketika mendapatkan tawaran kebebasan untuk bermain game online, sikap anak mulai berubah kurang terkontrol dan selalu ingin mencoba game online. Selain itu anak yang bermain game online ingin memasuki dunia yang baru atau dunia kebebasan karena ada faktor-faktor lain contohnya anak merasa pusing dan stres memikirkan tugas sekolah yang akhirnya akan berhenti sejenak meninggalkan aktivitas sebagai pelajar, untuk memasuki dunia yang baru dengan bermain game online.

¹¹ Blind Spot, *Op.Cit*, hal. 4.

Bagi orangtua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Prilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga, pada saat anak-anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membantu prilaku pada anak. Meskipun pada pihak keluarga tidak mengenalkan game online, jangan heran bila tiba-tiba anak anak sudah bisa dan lebih piawai untuk bermain game online. Karna bahwasannya disadari prilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada.¹²

5. Dampak Kecanduan Game Online

Selain memberikan dampak positif dari game online, tentunya para penikmat game online bisa memanfaatkannya dengan baik dalam bermain game online. Dampak positif dari game online ini, ialah:

- a. Bisa meningkatkan kemampuan belajar Bahasa Inggris. Karena banyak game besar yang menggunakan Bahasa Inggris sebagai bahasa utamanya. Dan ini bisa memanfaatkan para penikmat game online khususnya para pelajar untuk belajar Bahasa Inggris secara lebih optimal dan menyenangkan. Para penikmat game online akan banyak mempelajari istilah-istilah baru dalam sebuah game online. Tentunya istilah-istilah tersebut adalah istilah yang sering di gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

¹² Bimo Walgito, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: ANDI, hal. 15.

- b. Dapat mempelajari pengetahuan umum di game. Game online khususnya yang ada di ponsel banyak mengandung pengetahuan umum, misalnya sejarah, tokoh-tokoh terkenal, dan sebagainya. Ini bisa memperluas wawasan para pemain game online. Dan secara tidak sengaja pastilah pemain mempelajari hal-hal baru dengan cara yang menyenangkan.
- c. Memainkan game yang bisa memberikan pengetahuan dan keterampilan di kehidupan sehari-hari. Salah satunya cara belajar yang mengasyikkan adalah dengan menggunakan game. Mainkanlah game yang bisa memberikan keterampilan untuk kehidupan sehari-hari, misalnya ada game perdagangan saham, desain rumah, jual beli, Bahasa Inggris, dan lain sebagainya.¹³

Selain itu, dampak negatif dari bermain game online yaitu dampak yang kurang baik bagi para pengguna game online adalah:

- a. Seseorang yang mengahmbur-hamburkan waktu dan uang dengan sia-sia.
- b. Dengan bermain game secara berlebihan akan membuat seseorang menjadi kecanduan.
- c. Dengan bermain game online bisa membuat seseorang lupa waktu, lupa makan, lupa beribadah, lupa waktu pulang dan lain sebagainya.
- d. Dapat merusak organ tubuh salah satunya adalah mata. Karena terlalu sering menatap layar monitor maupun layar ponsel.
- e. Seseorang sering berbohong kepada orangtuanya hanya karna untuk bermain game online.

¹³ Andy Krisianto, *Op.Cit*, hal. 41-46.

- f. Membuat seseorang menjadi malas belajar dan lebih senang bermain game. Karena dianggap belajar adalah kegiatan yang tidak menguntungkan dan berbeda dengan bermain yang keuntungannya berupa rasa senang yang bisa langsung dirasakan.¹⁴

Selain dampak negatif yang telah terjabarkan diatas, kecanduan game online dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan game online maka ia akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya. Tidak juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan game online. Seperti yang dijelaskan didalam firman Allah SWT, di dalam surah Al-Hasyr ayat 19:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (Q.S. Al-Hasyr ayat 19)¹⁵

6. Cara Mengatasi Kecanduan Game Online

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan game online yang terjadi terhadap pelajar khususnya, yaitu:

- a. Berilah perhatian yang lebih pada anak. Kecanduan game online pada anak ataupun pelajar bisa saja terjadi karena kurangnya perhatian orangtua kepada anak, mereka kemudian mencoba mencari perhatian tersebut

¹⁴ Wulan Darmanto, (2009), *Anakku Malas Belajar*, Jakarta: KINIMEDIA, hal. 2.

¹⁵ Dapartemen RI, (2012), *Mushaf Al-Qur'an AL-KAFI*, Bandung: DIPONEGORO, hal. 548.

- b. dengan bermain game online. Dan ini bisa menjadi salah satu cara sebagai orangtua untuk lebih memperhatikan anak dan memberi perhatian yang lebih kepada mereka.
- c. Alihkan perhatian anak keaktifitas lainnya, dan ini bisa dilakukan setiap orangtua kepada anak dalam mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada anak khususnya dikalangan pelajar dengan mengalihkan perhatian mereka keaktifitas lain yang lebih bermanfaat. Sebagai orangtua khususnya bisa mengikutkan anak atau pelajar keprogram les, ekstrakurikuler sekolah dan pengembangan bakat yang tentu saja memberikan dampak yang lebih baik daripada bermain game online.
- d. Jadilah teladan yang baik bagi anak maupun pelajar. Karena kebanyakan anak menjadi kecanduan game online karena kebanyakan waktu luang dan tidak dapat memanfaatkannya dengan baik. Sebagai orangtua harus mampu menjadi teladan yang baik bagi anak, misalnya berlatih teladan bagaimana mengahabisi waktu luang seperti jalan-jalan, membersihkan rumah, membaca dan lain sebagainya
- e. Dan untuk pendidik khususnya guru BK dapat memberikan layanan BK yang lebih efektif untuk membantu pelajar khususnya yang telah kecanduan game online.
- f. Pihak sekolah juga bisa lebih mengatur waktu belajar dan waktu bermain bagi pelajar.
- g. Menjalin komunikasi interpersonal agar pelajar dapat terbuka dan lebih terbuka kepada orangtuanya.

- h. Memberikan waktu khusus untuk bermain game dan mengajarkan anak khususnya pelajar untuk bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan.¹⁶

B. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Pada bagian-bagian terdahulu konseling telah banyak disebut. Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien di cermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal itu berarti agaknya bahwa apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Atau dengan kata lain, konseling merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang benar-benar tinggi. Ibarat seorang jejak yang menaksir dengan seorang gadis, apabila jejak itu telah mampu memikat “jantung hati” gadis itu, maka segala urusan dan kehendak akan dapat diselenggarakan dan dicapai dengan lancar.

Implikasi lain pengertian “jantung hati” itu ialah, apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana pelayanan

¹⁶ Ridwan Syahrani, (2015), *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1, hal. 87-88.

konseling itu dalam arti memahami, menghayati, dan menerapkan wawasan, pengetahuan, dan ketrampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya, maka dapat di harapkan ia akan dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya dengan tidak mengalami banyak kesulitan. Hal itu dapat di mengerti karena, layanan konseling yang tuntas telah mencakup sebagai fungsi-fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, serta pemeliharaan, dan pengembangan.¹⁷

Layanan konseling individual sendiri merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

Layanan konseling individual yang memungkinkan pelajar mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dan guru kelas di sekolah yang bertujuan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh pelajar. Oleh karna itu, layanan konseling individual ini mendukung fungsi pengentasan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Materi yang dapat diangkat melalui layanan konseling individual ini ada berbagai macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah pelajar secara perorangan didalam berbagai bidang baik itu bidang bimbingan, yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir.¹⁸

¹⁷ Prayitno, Erman Amti, (2013), *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, hal. 288.

¹⁸ Hallen, (2002), *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, hal. 85.

Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an mengenai kegiatan dalam konseling yang berarti kita harus saling mengingatkan dan membimbing kepada arah yang benar dalam menyampaikan suatu hal kebaikan Qur'an Surah Al-Imron ayat 104.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ

Artinya: “Dan hendaklah di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S. Al-Imron: 104).¹⁹

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa, Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyeruh kepada yang *ma’ruf* dan mencegah kepada yang munkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat baik dan menjauhi perbuatan kerji dan munkar dan faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental atau KES dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu dalam layanan konseling individual konselor memberikan ruang dan suasana yang sangat memungkinkan klien untuk membuka diri setransparan mungkin. Dalam suasana seperti itu, dan diibaratkan klien seperti berkaca. Melalui “kaca” itu klien memahami kondisi diri sendiri dan lingkungannya dan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki klien, serta

¹⁹ Daparterman RI, (2011), *Al-Karim (Al-Qur'an Tafsir Perkta Tadjiwid Kode Angka)*, Tangerang: Kalim, hal, 64.

kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah klien tersebut. Hasil “berkaca” itu mengarahkan dan menggerakkan klien untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan pengentasan atas kekurangan dan kelemahan yang ada pada diri klien tersebut.

Menciptakan suasana “berkaca” dan membawa klien kehadapan kaca sehingga klien memahami kondisi diri dan mengupayakan perbaikan bagi dirinya, sering kali tidak mudah. Klien boleh jadi ragu-ragu berdiri di hadapan kaca, tidak tahu apa dan bagaimana yang harus dihadapkan kearah kaca, tidak tahu bagaimana cara membaca dan menafsirkan apa yang terlihat didalam kaca, tidak tahu apa yang harus diperbuat seiring dengan pemahaman terhadap kondisi sebagaimana terlihat didalam kaca itu. Hal yang ironis dapat berkembang, misalnya apabila klien salah tafsir dan tidak mau menerima yang dilihat didalam kaca, peristiwa “buruk muka cermin sebelah” dapat menjadi kenyataan. Sebaliknya adalah sangat menguntungkan, bagi klien dan juga konselor, apabila klien dengan mudah dan lancar menjalani proses “berkaca” itu dan menindaklanjutinya.

Kemungkinan lain, yang merupakan tantangan bagi konselor dalam upaya layanannya, adalah suasana ibarat “membawa kuda mandi kesungai”. Betapa sulitnya menarik dan menuntun kuda masuk keair. Sesudah sampai keairpun, sang kuda tidak dapat mandi sendiri. Siapa yang harus memandikannya, supaya kuda itu segar dan bersih? Pastilah bukan kuda itu sendiri.

Ilustrasi diatas menggambarkan variasi suasana dan luasnya operasional layanan konseling individual. Mengembangkan suasana “berkaca” sampai

“memandikan kuda” memerlukan keahlian tersendiri. Untuk itu konselor perlu melengkapi diri dengan berbagai pendekatan dan teknik konseling, dari pendekatan mono-dualektik sampai dengan pendekatan elektik, dari teknik-teknik umum pengembangan proses konseling sampai dengan teknik-teknik khusus intervensi dan perubahan tingkah laku klien. Pendekatan dan teknik-teknik tersebut, disinergikan dengan asas-asas konseling, akan membentuk profesionalisasi layanan konseling individual oleh konselor profesional.²⁰

2. Komponen Konseling Individual

Dalam layanan konseling individual berperan dua pihak, yaitu seorang konselor dan seorang klien.

a. Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembang proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap klien. Dalam proses konseling, selain media pembicaraan verbal, konselor juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik, dan media pembelajaran lainnya, serta media pengembangan tingkah laku. Semua hal itu diupayakan konselor dengan cara-cara yang cermat dan tepat, demi terentasnya masalah yang dialami klien.²¹

²⁰ Prayitno, (2004), *Layanan L.1-L.9*, Padang: UNP, hal. 2.

²¹ *Ibid*, hal. 6.

b. Klien

Klien dalam istilah bahasa Inggris disebut *client*, adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling. Dalam konseling, pada setting persekolahan, yang dimaksud klien adalah peserta didik yang mendapatkan pelayanan konseling, sedangkan dalam konseling pada setting diluar sekolah yang dimaksud klien adalah seseorang atau sekelompok orang sebagai anggota masyarakat, yang memperoleh pelayanan konseling.

Menurut terminologi konvensional, dimana konseling dipandang sebagai jantungnya pelayanan bimbingan yang bersifat penyembuhan, klien didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka memerlukan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memecahkan masalahnya.

Dalam terminologi modern, siapa saja yang memperoleh pelayanan konseling disebut klien. Klien tersebut bisa berstatus sebagai peserta didik, pegawai perusahaan, atau lembaga pemerintah ataupun swasta, ibu rumah tangga, ayah, pemuda atau remaja, orang dewasa, dan lansia. Mereka secara sadar membutuhkan pelayanan konseling.

Menurut Zainal Aqib menyatakan bahwa:

Klien adalah individu yang memiliki keunikan tertentu. Keunikan tersebut mencakup keunikan kebutuhan, keunikan kepribadian, keunikan inteligensi, keunikan bakat, keunikan motif dan motivasi, keunikan minat, keunikan perhatian, keunikan sikap, keunikan kebiasaan, yang secara khas mempengaruhi prilakunya.²²

²² Zainal Aqib, (2015), *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: CV YRAMA WIDYA, hal. 136.

Klien datang dan bertemu konselor dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang datang sendiri dengan kemauan yang kuat untuk memenuhi konselor. Ada yang datang dengan perantara orang lain, bahkan ada yang datang terpaksa karena didorong atau diperintahkan oleh pihak lain. Kedatangan klien bertemu konselor disertai dengan kondisi tertentu yang ada pada diri klien itu sendiri. Dalam pada itu, apapun latar belakang kedatangan klien, dan bagaimanapun juga kondisi diri klien sejak paling awal pertemuannya dengan konselor, semua itu harus disikapi oleh konselor dengan penerapan asas kekinian dan prinsip “klien tidak pernah salah (KTSP)”.

Apapun latar belakang dan kondisi klien yang datang menemui konselor, semuanya itu perlu mendapatkan perhatian dan penanganan sepenuhnya oleh konselor. Melalui proses layanan konseling individual, klien bersama konselor melakukan upaya tersinergikan untuk mencapai tujuan layanan. Dari segi klien, keefektifan layanan konseling individual ditentukan oleh kondisi klien sejak sebelum bertemu konselor sampai dengan aktifitas klien pasca layanan konseling individual.²³

3. Asas Konseling Individual

a. Asas Kerahasiaan

Tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Untuk ini asas kerahasiaan menjadi jaminannya. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk

²³ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 8.

melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Asas Kegiatan

Kekhasan yang paling mendasar layanan konseling individual adalah hubungan interpersonal yang amat intens antara klien dan konselor. Hubungan ini sangat benar-benar mempribadi, sehingga boleh dikatakan antara kedua pribadi itu “saling masuk-memasuki”. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadi konselor. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil didalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya asas-asas konseling memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada didalam layanan konseling individual.

c. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan penuh klien untuk menjalani proses layanan konseling individual bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien. Dengan demikian kerahasiaan-kerahasiaan menjadi unsur dwi-tunggal yang mengantarkan klien karena proses layanan konseling individual. Asas kerahasiaan dan asas kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan klien.

Klien *self-referral* pada awalnya dalam kondisi kesukarelaan untuk bertemu konselor. Kesukarelaan awal ini harus di pupuk dan di kuatkan. Apabila penguat kesukarelaan awal ini gagal dilaksanakan maka keterbukaan tidak akan terjadi dan kelangsungan proses layanan konseling individual terancam gagal.

Menghadapi klien yang *non-self-referral*, termasuk klien yang dipanggil tugas konselor menjadi lebih berat, khususnya dalam mengembangkan kesukarelaan dan keterbukaan klien. Dalam hal ini, seberat apapun pengembangan kesukarelaan dan keterbukaan itu harus dilakukan konselor, apabila proses konseling hendak dihidupkan dan berhasil.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian diterapkan sejak paling awal konselor bertemu klien. Dengan nuansa kekinianlah segenap proses layanan di kembangkan dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan klien dalam layanan di jalankan.

Klien dituntut untuk benar-benar aktif menajalani proses bantuan melalui layanan konseling individual, dari awal selama proses layanan, sampai pada periode pasca layanan. Tanpa keseriusan aktivitas yang dimaksudkan itu dikhawatirkan perolehan klien akan sangat terbatas atau keseluruhan proses layanan itu menjadi sia-sia.

e. Asas Kenormatifan

Segenap aspek teknis dan isi layanan konseling individual adalah normatif. Tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan. Klien dan konselor terikatnya sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku yang menjadi spektrum nilai-nilai karakter-cerdas.

f. Asas Keahlian

Sebagian ahli dalam pelayanan konseling, konselor mencurahkan keahlian profesionalnya dalam pengembangan konseling individual untuk kepentingan klien dengan menerapkan segenap asas tersebut. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi. Seluruh kegiatan itu bernunsa kekinian dan rahasia pribadi sepenuhnya dirahasiakan.

g. Keputusan di ambil Oleh Klien Sendiri

Inilah asas yang secara langsung menunjang kemandirian klien. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar klien berfikir, menganalisis, menilai, dan menyimpulkan sendiri, mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya. Akhirnya klien mampu mengambil keputusan sendiri untuk bertindak dan mampu bertanggung jawab serta menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut. Dalam hal ini konselor tidak memberikan syarat apapun untuk diambilnya keputusan oleh klien, tidak mendesak-desak atau mengarahkan sesuatu. Begitu juga tidak memberikan semacam persetujuan ataupun konfirmasi definitif atau sesuatu yang di kehendaki klien, meskipun klien memintanya kecuali mengaktifkan klien untuk ber-BMB3 secara positif terhadap materi keputusan yang diambilnya itu. Lebih jauh, mutu keberhasilan dan kenormatifannya harus dianalisis.

Konselor dengan tegas “membiarkan” klien tegak dengan sendirinya menghadapi tantangan yang ada. Dalam hal ini bantuan yang tidak putus-putusnya diupayakan konselor adalah memberikan semangat dalam arah “kamu pasti bisa”

dan meneguhkan hasrat, memperkaya informasi, wawasan dan persepsi, memperkuat analisis atas antagonisme ataupun kontradiksi yang terjadi, melalui dinamika BMB3 dengan arah positif. Dalam hal ini suasana yang “memfrustasikan klien” dan sikap “tidak maaf” merupakan cara-cara spesifik untuk membuat klien lebih tajam, kuat dan tegas dalam melihat dan menghadapi tantangan.²⁴

4. Tujuan Layanan Konseling Individual

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dirincikan sebagai sesuatu yang tidak disukai adanya, sesuatu yang ingin dihilangkan, atau sesuatu yang dapat menghambat ataupun menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah klien melalui layanan konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud dan untuk mengurangi intensitas hambatan atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban klien diringankan, kemampuan klien di tingkatkan, dan potensi klien dikembangkan.

Tujuan umum layanan konseling individual adalah pengentasan masalah klien dengan demikian, fungsi pengentasan sangat mendominasi dalam layanan ini.

²⁴ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hal. 112.

b. Tujuan Khusus

Dalam kerangka tujuan umum itu, tujuan khusus layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling yang secara menyeluruh diembannya. Pertama, melalui layanan konseling individual klien memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman). Kedua, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien itu. Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan fokus yang sangat khas, kongkrit, dan langsung ditangani dalam layanan konseling individual.

Ketiga, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai (fungsi ppemahaman dan pemeliharaan). Bahkan, secara tidak langsung layanan konseling individual sering kali menjadikan pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif klien sebagai fokus dan sasaran layanan. Disamping itu, keempat, pengembangan dan pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami itu, serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.

Lebih jauh, kelima, apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran bersifat advokasi (fungsi advokasi).

Melalui layanan konseling individual klien memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri menghadapi keteraniayaan itu. Kelima sasaran yang merupakan wujud dari keseluruhan fungsi konseling itu, secara langsung mengarah kepada di penuhnya kualitas untuk kehidupan sehari-hari yang efektif.

Gabungan capaian tujuan umum dan tujuan khusus yang dapat diraih melalui layanan konseling individual memperlihatkan beberapa layanan konseling individual dapat disebut sebagai “jantung hatinya” seluruh pelayanan konseling. Dengan kemampuan layanan konseling individual konselor dapat menjangkau keseluruhan daerah layanan konseling.²⁵

Selain itu, didalam petunjuk pelaksanaan BK (Depdikbud, 1994:6) dijelaskan:

Secara khusus layanan BK bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir.²⁶

5. Pendekatan dan Unsur Kegiatan Layanan Konseling Individual

a. Pendekatan

Dalam layanan konseling individual pada umumnya di gunakan pendekatan elektik yang menyinergikan unsur pendekatan direktif-non-direktif, humanistik-behavioristik, kognitif-emosional-afektif, melalui penerapan berbagai teknik dalam spektrum yang luas, sesuai dengan materi permasalahan klien yang dibahas. Berbagai teknik dalam pendekatan elektik itu digunakan oleh konselor

²⁵ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 4.

²⁶ Purbatua, Tumiyem, & Helmi Ghoffar, (2016), *Media Pembelajaran dan Pelayanan BK*, Medan: Perdana Publishing, hal. 77.

sejak awal menerima klien, sepanjang proses layanan dan dalam menindaklanjuti hasil layanan.

Sebagaimana disinggung terdahulu, penyelenggara layanan konseling individual bisa terjadi dengan awalan yang berbeda, yaitu proses yang sudah terjadwal dan direncanakan terlebih dahulu, dan proses “dadakan” yang tidak direncanakan atau tidak di dahului oleh kondisi yang dapat mengarahkan substansi layanan terhadap klien. Kondisi kedua itu menuntut kemampuan konselor untuk dapat menerapkan satu sisi dari motto profesi konseling, yaitu: dimana-mana siap.

Dalam kondisi pertama, proses layanan konseling individual dapat dipersiapkan, misalnya penyiapan data yang mengandung masalah tersebut. Untuk kondisi kedua, konselor harus benar-benar telah memiliki kesiapan diri dan mampu menerima serta mendalami segenap data yang secara “mendadak, insidental, dan langsung” yang terungkap dari klien, dan langsung pula diringi oleh perumusan masalah yang ada. Untuk kondisi yang kedua itu, konselor benar-benar dikaji kepiawaiannya sebagai petugas yang profesional.

Kepiawaian dalam layanan konseling individual demikian itulah yang mengindikasikan bahwa layanan konseling individual adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara keseluruhan. Konselor yang benar-benar piawai dalam penyelenggara layanan konseling individual sangat bisa diharapkan mampu melaksanakan layanan-layanan konseling lainnya.²⁷

²⁷ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 119.

b. Pentahapan

Secara menyeluruh dan umum, proses layanan konseling individual terentang dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, dapat dipilah dalam lima tahap yaitu, pengantar, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Diantara kelima tahap itu tidak ada batas yang jelas, bahkan kelimanya cenderung sangat bertumpang tindih. Dalam keseluruhan proses layanan konseling individual, konselor harus setiap kali menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Kegiatan pengantaran dan penialain jelas sekali posisinya, yaitu satu diawal proses, sedangkan yang satu lagi diakhir proses. Setelah proses konseling individual dengan penerimaan terhadap klien, posisi duduk dan penstrukturan. Konselor langsung memasuki tahap kedua, ketiga, dan keempat. Ketiga tahap ini sangat saling bertimpah tindih. Namun demikian, betapapun tumpang tindihnya ketiga itu, konselor harus menyadari apakah dirinya sedang menjajaki, menginterpretasi atau mengintervensi.

Kegiatan menjajaki, menginterpretasi atau mengintervensi itu kadangkala dilaksanakan secara “pelan-pelan” dan “halus” melalui teknik-teknik umum untuk mengembangkan aspek-aspek kognitif dan afektif klien. Kadang-kadang tiga kegiatan pengembangan klien itu dimunculkan dalam bentuk satu paket latihan atau perubahan tingkah laku dengan menggunakan teknik-teknik khusus. Dengan menggunakan teknik-teknik umum atau teknik khusus, penerapan tahap-tahap itu sering kali tidak sekali jadi, prosesnya maju mundur, diulangi dan dilanjutkan, dialami dan ditingkatkan. Disinilah tumpang tindihnya tidak

terhindarkan, atau bahkan justru diperlukan untuk keberhasilan yang lebih tinggi.²⁸

c. Teknik

Pengembangan proses layanan konseling individual oleh konselor dilandasi dan dipengaruhi oleh suasana penerimaan, posisi duduk, dan hasil penstrukturan. Lebih lanjut, konselor menggunakan berbagai teknik untuk mengembangkan proses layanan konseling individual yang efektif dalam mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik umum dan teknik khusus. Teknik-teknik khusus yang lainnya yang sering disebutkan adalah pemberian nasihat. Teknik ini sering kali ternyata tidak efektif. Nasihat mudah diucapkan oleh siapapun, enak didengar, enak di-iya-kan, tetapi tidak ada jaminan untuk keterlaksanaannya. Dalam proses layanan konseling individual, penggunaan nasihat sedapat-dapatnya dihindarkan.²⁹

Dapat juga disimpulkan bahwa keberhasilan teknik-teknik ini lebih terjamin jika konselor dapat bersikap terbuka tentang dirinya terhadap klien dengan menghilangkan sikap berpura-pura. Dengan demikian, keterbukaan pihak klien dapat pula terungkap/ konselor di harapkan rela menghargai perilaku klien secara positif dan sekaligus dapat memahami perilaku dan perasaannya sebagaimana adanya. Hal ini menurut Corey akan membantu klien untuk lebih mudah memperoleh kesadaran akan dirinya dan berani mengutarakan masalah-masalah yang sebenarnya dihadapinya. Sementara itu, sikap konselor yang penuh ketulusan, kehangatan, penerimaan yang non posesif, dan empati akurat, akan

²⁸ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 25.

²⁹ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 122-125.

membentuk kondisi menguntungkan bagi keefektifan pemberian bimbingan kepada klien. Atas dasar itu, kelihatan dengan jelas bahwa prinsip demokrasi benar-benar dijadikan landasan operasional dalam pelaksanaan teknik-teknik didalam layanan konseling individual.³⁰

d. Waktu dan Tempat

Pada dasarnya layanan konseling individual diselenggarakan kapan saja, di manapun juga, termasuk diruang pribadi atau privat konselor atas kesepakatan klien, dengan memperhatikan kenyamanan klien, diterapkannya asas kerahasiaan secara ketat. Kondisi tempat layanan perlu mendapat perhatian tersendiri dari konselor. Selain kursi dan meja secukupnya, ruang konseling dapat dilengkapi dengan tempat menyimpan bahan-bahan seperti dokumen, laporan, buku, dan lain-lain. Peralatan relaksasi dapat di tambahkan. Cahaya dan udara ruangan harus terpelihara. Dalam hal ini kondisi ruangan tempat layanan diselenggarakan menggambarkan kesiapan konselor melaksanakan layanan profesionalnya bagi para klien.

Kapan layanan konseling individual diselenggarakan juga atas kesepakatan kedua belah pihak, klien dan konselor. Kepentingan klien diutamakan, tanpa mengabaikan kesepakatan dan kondisi konselor. Konselor yang memiliki hak panggil atas klien perlu mengatur pemanggilan terhadap klien sehingga tidak mengganggu kepentingan klien dan sedapat-dapatnya tidak menimbulkan kerugian apapun pada diri klien.

³⁰ Saiful Akhyar, (2017), *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*, Medan: Perdana Publishing, hal. 54.

Jadwal ataupun janji untuk bertemu konselor ditepati dengan baik, pengingkarannya dapat berdampak negatif terhadap proses layanan konseling individual. Apabila jadwal atau janji untuk bertemu itu perlu diubah, maka klien harus diberitahu sebelum waktu yang dijadwalkan atau dijanjikan itu tiba. Untuk sesi-sesi layanan konseling individual yang berlanjut diperlukan ketetapan mengenai waktu dan tempat yang dipatuhi kedua belah pihak.³¹

C. Konseling Self

1. Pengantar Konseling Self

Konseling yang berpusat pada klien sering pula disebut dengan konseling teori diri (*self theory*), konseling non-direktif dan konseling rogerian. Konseling *self* sendiri dipelopori oleh Rogers. Menurut Rogers konseling dan psikoterapi tidak mempunyai perbedaan. Konseling yang berpusat pada klien berkembang pesat di Amerika Serikat dan diterima sebagai konsep dan alat baru dalam terapi yang ditetapkan tidak hanya bagi orang dewasa akan tetapi juga bagi remaja dan anak-anak. Sepanjang sejarah keinginan manusia untuk mengetahui sebab-sebab tingkah lakunya dan semenjak psikologi menjadi pengetahuan yang otonom, masalah aspek kejiwaan yang mengatur, membimbing dan mengontrol tingkah laku manusia selalu timbul dan menjadi persoalan.

Terapi akhir-akhir ini diantara ahli-ahli di Amerika Serikat terdapat perhatian terhadap pengertian self itu. W. James dalam bukunya: *Principles of Psychology* (1890, chapter X) memutuskan pengertian "*self*" itu, dan banyak teori

³¹ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 28.

tentang *self* dan ego dewasa ini secara langsung atau tidak langsung diasalkan dari James. James memberi batasan mengenai *self* atau yang disebutnya *empirical me* itu dalam arti yang umum sekali, yaitu sebagai keseluruhan dari segala yang orang lain disebut “nya”: tumbuhnya, sifat-sifatnya, kemampuan-kemampuannya, milik-milik kebendaannya, kekeluarganya, teman-temannya, musuh-musuhnya, pekerjaannya dan kenganggurannya, dan lain-lain lagi.

Istilah *self* didalam psikologi mempunyai dua arti yaitu, sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dan yang kedua suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Arti yang pertama itu dapat disebut pengertian *self* sebagai objek, karena pengertian itu menunjukkan sikap, perasaan pengamatan, dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sendiri sebagai objek. Dalam hal ini *self* itu berarti apa yang dipikirkan orang tentang dirinya. Arti yang kedua dapat kita sebut pengertian *self* sebagai proses. Dalam hal ini *self* itu adalah suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati.

Dari pada itu haruslah diingat, bahwa tidak ada teori modern mengenai *self* yang berpendapat bahwa ada aspek kejiwaan sebagai sesuatu yang ada didalam sebagai isi yang mengatur perbuatan-perbuatan manusia. *Self*, baik itu dimaksudkan sebagai objek maupun sebagai proses, ataupun kedua-duanya bukanlah suatu *homunculus* atau manusia didalam dada atau jiwa, tetapi pengertian tersebut terutama dimaksudkan untuk menunjukkan kepada objek proses-proses psikologis itu sendiri, dan proses-proses tersebut dianggap dikuasai oleh hukum sebab akibat. Dengan kata lain, pengertian *self* itu tidak dipakai dalam arti metafisis atau keagamaan, tetapi dipakai didalam psikologi ilmiah.

Teori *self* menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh untuk menyelidiki gejala-gejala dan membuat konsepsi dari hasil penyelidikan mengenai tingkah laku. Jadi, didalam menunjukkan *self* sebagai proses, itu yang dimaksud tidak lain daripada nama bagi sekelompok proses.³²

Apa pengertian *self*? Ada banyak pengertian mengenai *self*. Menurut Leary, McDonald, dan Tangney, paling tidak ada lima cara bagaimana para pakar dalam bidang sosial dan perilaku memahami *self* dan unsur-unsurnya. Pertama, *self* dipandang sebagai sebagai total person. *Self* dianggap identik dengan orang. Namun, menurut Olson, pengertian ini bukanlah yang dimaksud dalam psikologi. Dalam psikologi, *self* tidak sama dengan orang, tetapi setiap orang mempunyai *self*. Kedua, *self* dipandang sebagai kepribadian. Wucklund dan Eckert dan Tesser memandang *self* sebagai keseluruhan atau bagian dari kepribadian seseorang. Pandang ini, menurut Leary, McDonald, dan Tangney, cukup membingungkan. Menurut Cattell dan Lecky, *self* justru merupakan sesuatu yang mengorganisasikan dan menyatukan *traits* dan kekuatan dari kepribadian. Jadi, *self* lebih luas daripada kepribadian.

Ketiga, *self* dipandang sebagai subjek yang mengalami. Pandangan William James yang membagi *self* dua yaitu, *self* sebagai subjek dan *self* sebagai objek termasuk pada kategori ini. Keempat, *self* dipandang sebagai *executive agent*. Yaitu, *self* sebagai pengambil keputusan dan yang meregulasi perilaku seseorang. Yang terakhir, *self* dipandang sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri. *Self* diartikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap diri sendiri.

³² Sumadi Suryabrata, *Op.Cit*, hal. 247-249.

Berdasarkan kelima cara tersebut, Leary, McDonald, dan Tangney, kemudian membuat definisi lain mengenai *self*. Menurut mereka *self* adalah kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, yang mendasari semua jenis, persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri, serta yang memungkinkan seseorang untuk meregulasi perilakunya sendiri. Definisi tersebut tampak menggabungkan tiga cara pendefinisian terakhir yang sudah di sampaikan di atas yaitu *self as experiencing, executive agens, beliefs about oneself*.

Sekarang, bagaimana pandangan tasawuf mengenai *self*? Dalam tradisi tasawuf beberapa konsep seperti hati, roh, jiwa, dan akal. Penting untuk memahami keempat konsep tersebut supaya terlihat struktur dan dinamikanya serta kemudian bisa di pahami konsep mana yang relevan dengan konsep *self*. Dari beberapa penjelasan mengenai keempat konsep tersebut, yang paling mendekati konsep *self* adalah konsep hati atau al-kalbu.

Juga bisa di simpulkan bahwasannya *self* adalah kelengkapan psikologi yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri, serta yang memungkinkan orang untuk meregulasi perilaku sendiri.³³

2. Konsep Pokok Konseling *Self*

Dalam teorinya Rogers lebih menekankan konsep organism dan *self*. Organism adalah unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologisnya. Dalam setiap organism terdapat lapangan fenomenal dan *the self*,

³³ Agus Abdul Rahman, (2017), *Psikologi Sosial*, Jakarta: RajaGrafindoPesada, hal. 44-46.

Calvin S. Hall mengemukakan bahwa *self* adalah bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasikan sedikit demi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. Tingkah laku adalah fungsi pola pengalaman subyektif, yang berarti tingkah laku merupakan hasil dari realitas yang dialami, dirasa, dinilai, dan bahkan ditafsirkan dalam konteks pengertian individu. *Self* pada diri seseorang merupakan konsep diri yang terdiri dari persepsi mengenai kekhasan dari “I” atau “Me” dan persepsi hubungan antara “I” atau “Me” dengan orang lain dalam aspek kehidupan. *Self* bersifat lentur dan fleksibel, serta didalamnya terdapat diri ideal yang menunjukkan keinginan seseorang untuk mempertahankan apa yang ingin diperoleh dalam pengembangan diri dan prestasinya dalam mempertahankan diri dan aktualisasi diri.

Kecocokan dan ketidakcocokan diantara *self* dan organisme akan menentukan kematangan, penyesuaian diri, dan kesehatan mental seseorang. *Congruence* berarti ada kecocokan antara *self* yang dirasakan dengan pengalaman aktual organisme. *Incongruence* dapat menimbulkan kecemasan, perasaan terancam, mempertahankan diri, berpikiran kaku, dan melakukan hal-hal yang tidak positif. Perhatian Rogers adalah bagaimana dari *self* yang dapat dibuat menjadi lebih *congruence*.

3. Struktur Kepribadian

Rogers merumuskan teori kepribadiannya dengan tiga unsur yang penting yang disebut dengan organisme, lapangan fenomenal, dan diri. Ketiga unsur ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Organisme

Istilah organisme berarti keseluruhan individu, yaitu pikiran, tingkah laku, dan keadaan fisik seseorang. Menurut Rogers, organisme berbuat dalam suatu penampilan keseluruhan sebagai suatu usaha untuk memuaskan kebutuhan, organisme sebagai motif dasar untuk mengaktualisasi, dan organisme bertindak dalam cara yang memungkinkan sejumlah pengalaman dilambangkan dalam kesadaran sementara itu juga menolak atau mengabaikan pengalaman orang lain dan organisme merupakan keseluruhan dari individu.

b. Lapangan fenomenal

Lapangan fenomenal merupakan keseluruhan dari pengalaman seseorang. Pengalaman yang dimaksud tidak hanya pengalaman eksternal, tetapi juga pengalaman internal. Pengalaman eksternal mencakup semua kejadian yang dipersepsi oleh individu dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu pengalaman internal, bagaimana penghayatan individu terhadap semua hal yang mempengaruhi dirinya. Lapangan fenomenal juga berisi pengalaman-pengalaman yang membantu individu mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya. Semua yang ada dalam fenomenal akan mempengaruhi organisme dan *self*.

c. *Self*

Self berarti diri, yaitu bagaimana keadaan individu tersebut. Dengan adanya *self* tersebut terbentuk melalui pengalaman individu semenjak kecil. Ada dua unsur dalam memaknai *self* oleh Rogers yaitu "I" dan "Me". "I" berarti saya yaitu merupakan pandangan individu terhadap siapa dirinya misalnya adalah

“saya adalah orang yang cakap”, “saya adalah orang yang pintar”, dan lain sebagainya. Saya bisa mengubah rumus statistik, saya bisa mengendarai mobil, saya dapat memperbaiki komputer, dan lain sebagainya. Karena itu, *self* merupakan bagian dari medan fenomenal yang terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar dari “I” atau “Me”.³⁴

4. Ciri-Ciri Kepribadian Salah Suai

Menurut Rogers, orang yang kepribadiannya tidak sesuai seperti tidak sadar dengan perasaan yang mereka ekspresikan. Mereka juga tidak sadar dengan pernyataan yang bertentangan dengan *self*-nya dan berusaha menolak ekspresi yang dapat mengungkapkan hal itu. Hubungan akrab dipandang sebagai ancaman, dan keterlibatan dengan orang lain dihindari. Sebaliknya, orang sehat menyadari pengalaman dan ekspresi perasaannya, bertanggung jawab dengan perasaan yang dimilikinya, dan berani bergaul akrab dengan segala resikonya. Adapun ciri-ciri kepribadian salah suai ialah:

a. Munafik

Individu yang munafik adalah individu yang bertingkah laku tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya, atau biasa dikatakan lain dimulut lain pula dihati, berbeda yang diucapkan dengan yang dilakukan. Individu seperti ini selalu menutupi dirinya, sehingga tingkah lakunya itu tidak sesuai dengan apa yang dirasakan dan diinginkannya. Kondisi semacam itu sebetulnya yang bersangkutan tidak nyaman karena harus selalu berpura-pura dan akhirnya kehidupannya tidak akan tenang.

³⁴ Zainal Aqib, *Op.Cit*, hal. 162-163.

b. Tingkah Laku Yang Tidak Konsisten

Ciri kedua dari kepribadian salah suai adalah individu yang bertingkah laku tidak konsisten atau plin-plan. Artinya apa yang di lakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Pada situasi tertentu dia berbuat jujur, dan pada kesempatan lain dia menjadi pembohong, besoknya menjadi lebih baik lagi, kemudian berbohong lagi dan begitu seterusnya.

c. Kecemasan

Ciri ketiga dari kepribadian salah suai adalah apabila individu selalu mengalami kecemasan. Pada diri yang bersangkutan setiap kali muncul kecemasan dalam menghadapi situasi tertentu, atau kecemasan akan selalu ditimpa musibah. Kecemasan sebenarnya diperlukan juga, sebab jika seseorang tidak sedikitpun cemas dalam menjalani menghadapi atau menjalani sesuatu, tentu dia tidak mencoba untuk mengantisipasi kegagalan atau keceakaan yang mungkin bisa terjadi pada dirinya apabila beraktifitas.

d. Mekanisme Pertahanan Diri

Mekanisme pertahanan diri maksudnya adalah kecendrungan individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang tidak sesuai dengan realitas eksternal maupun internal, guna menutupi kecemasannya. Orang-orang yang mencari-cari alasan untuk membenarkan atau tingkah lakunya yang keliru adalah salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri.

e. Tingkah Laku Salah Suai

Dasar dari manusia itu bertingkah laku adalah untuk beraktualisasi diri. Tingkah laku-tingkah laku yang ditampilkan pada lingkungan sosial tertentu hendaklah dapat diterima oleh masyarakat yang berada dalam lingkungan itu. Apabila seorang individu bertingkah laku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial dimana mereka berada disebut bertingkah laku salah suai. Apabila sering kali yang bersangkutan bertingkah laku yang salah suai hal ini menandakan bahwa pada dirinya ada penyimpangan kepribadian.

Semakin besar jurang ketidaksesuaian antara konsep diri dengan pengalaman organismik, semakin individu yang menjadi rentan. Lebih-lebih jika individu itu sudah tidak menyadari perbedaan antara konsep diri dengan pengalamannya. Kondisi dimana self tidak mampu mempertahankan diri dari pengalaman yang mengancam ini akan menimbulkan disorganisasi kepribadian dan akan membuat individu bertingkah menjadi salah suai.³⁵

5. Tujuan Konseling Self

Tujuan konseling *self* adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan dalam perkembangannya. Pada giliran berikutnya klien diharapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan.

Proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian konselor adalah para individu klien itu

³⁵ Alwisol, (2014), *Psikologi Kepribadian*, Malang: Katalog Dalam Terbitan, hal. 275-277.

sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja. Yang pada akhirnya diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri klien setelah menjalani proses konseling selesai, yaitu aktualisasi diri. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri klien, diharapkan:

- a. Terjadinya keseimbangan dalam diri klien, sehingga klien lebih terbuka pada pengalamannya.
- b. Klien dapat menjadi lebih realistis, obyektif, dan persepsinya lebih luas, sehingga ideal *self*nya lebih realistis dan seimbang dengan *self*nya. Dengan demikian ketegangan yang terjadi pada diri akan dapat dikurangi.
- c. Sebagai konsekuensi dari perubahan pada butir a dan b di atas, selanjutnya akan tumbuh rasa percaya diri yang menjadi meningkat, klien mampu mengevaluasi diri, sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh, dapat menerima diri sendiri sebagaimana adanya dengan segala kekurangan dan kelebihanannya, dapat menerima orang lain dan lingkungannya, lebih kreatif, dapat menentukan tujuan hidupnya, mandiri, serta mampu bertanggung jawab.

Kemudian tidak hanya itu saja, klien diajak untuk dapat memahami dirinya sesuai dengan kenyataan yang ada. Memang sering terjadi klien yang datang ke ruang konseling dengan membawa keyakinan diri yang tidak dapat diubah dan seringkali menyalahkan orang lain atau dengan membawa gangguan psikologis. Pada saat ini konselor berusaha untuk menggali permasalahan dan perasaan yang dimiliki oleh klien. Dengan penggalian ini, diharapkan klien akan dapat menyadari dan kemudian memiliki permasalahan yang ada dalam dirinya.

Setelah klien sadar dan memiliki apa yang ada dalam dirinya, maka konselor kemudian mengadakan revisi konsep diri yang dimiliki oleh klien. Revisi ini didasarkan pada pengalaman perasaan yang dimiliki oleh klien selama proses konseling berjalan. Lebih lanjut, Rogers menyatakan bahwa tujuan konseling *self* adalah membantu klien agar menjadi manusia yang berfungsi seutuhnya.³⁶

D. Penelitian Relevan

Ada beberapa penelitian relevan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sebagai berikut:

1. Jurnal Khusnul Khotimah dan Endang Minarni ISBN: 978-602-72362-7-1 Universitas PGRI Banyuwangi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Sisa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi”. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi kecanduan game online, namun peneliti ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral teknik control diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik control diri untuk mengurangi kecanduan pada siswa SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi kelas X TKR. Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 siswa yang kecanduan game online. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Non equivalent Pretest-*

³⁶ Zainal Aqib, *Op.Cit*, hal. 164-165.

2. *Posttest Control Group Design*. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian teraupetik untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel yang terkait. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kecanduan game online yang salah satu bentuk kecanduannya bersifat *non-physical*, yang ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan game online untuk mendapatkan kepuasan tersendiri sehingga menyebabkan pengguna sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah sosial atau emosional.
3. Jurnal Ridwan Syahrani ISSN: 2443-2202 Universitas Tadulako yang berjudul “ Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya”. Kaitanya penelitian tersebut dengan peneliti sama-sama membahas kecanduan game online, hanya saja penelitian ini khusus membahas kecanduan game online dan mengatasinya saja, tidak ada menggunakan pendekatan baik itu layanan maupun teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku yang ditimbulkan dari kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 1 Palu yang meliputi faktor-faktor penyebab kecanduan, psikologis yang ditimbulkan dari kecanduan game online. Pendekatan yang peneliti lakukan disini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan berdasarkan responden dan informan sebagai bahan sumber data. Dalam proses pengumpulan data digunakan teknik observasi dan wawancara, dimana setelah data diperoleh selanjutnya di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

4. Jurnal Tumiyem dan Dessy Nita Br. Sembiring ISSN: 2088-8341 Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Budidaya Binjai yang berjudul “Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP MELATI BINJAI Tahun Pelajaran 2017/2018”. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti adalah sama-sama membahas kecanduan game online dan sama-sama dilakukan dalam bimbingan konseling, hanya saja didalam jurnal Al-Irsyad ini khusus program bimbingan konseling yang mencakup semua yang ada di dalam bimbingan konseling, sedangkan peneliti menggunakan layanan bimbingan konseling individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah program bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dapat mengatasi kecanduan siswa terhadap game online. Pendekatan yang dilakukan disini adalah penelitian deskripsi dan penilaian penelitian yang hanya memiliki satu variabel saja. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu program bimbingan dan konseling dapat mengurangi kecanduan game online oleh siswa kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun 2017/2018.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan sesuai dengan permasalahan yang diajukan yakni jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Untuk itu peneliti mulai mengkaji data dan menggambarkan realita yang kongkrit dan kompleks. Penelitian kualitatif digunakan karena penelitian ini mengkaji atau mengumpulkan data yang berbentuk kata-kata, gambar, serta pengamatan yang baik bukan angket ataupun angka.

Laporan penelitian ini akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut bisa jadi berasal dari naskah wawancara, catatan, lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau tempo, dan dokumen resmi lainnya. Pengertian penelitian kualitatif dari definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Serta memfokuskan pada makna atau arti dari tingkah laku manusia, konteks interaksi sosial, dan hubungan-hubungan antara keadaan dan tingkah laku.³⁷

Berhubung dengan judul yang di kemukakan maka jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dan metode yang digunakan peneliti untuk meneliti data keseluruhan menggunakan pendekatan deskriptif.

³⁷ Salim, (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media, hal. 44.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian yang akan dilakukan memilih SMP Al-Hidayah Medan sebagai lokasi penelitian yang beralamat di jalan Letda Sujono Gg. Perguruan Kel. Bandar Selamat Kec. Medan Tembung Kota Medan Prov. Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020 kegiatan pelaksanaan dilakukan mulai bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2019.

C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data tentang penelitian ini yaitu guru Bimbingan dan Konseling dan 6 orang pelajar SMP Al-Hidayah Medan yang mengalami kecanduan game online.

D. Sumber Data

Sumber data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini dapat penulis simpulkan dibagi menjadi dua macam diantaranya, yaitu:

1. Sumber data primer, yaitu sumber data pokok yang diterima langsung oleh guru BK, dan 6 orang siswa SMP Al-Hidayah Medan.
2. Sumber data skunder, yaitu sumber data pendukung atau pelengkap. Data yang diperoleh dari dokumen-dokumen, data-data, serta buku-buku referensi yang berkenaan dengan penelitian yang diperoleh dari perpustakaan maupun yang diperoleh dari tata usaha.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karna tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang ditetapkan. Dalam penelitian kualitatif peneliti sekaligus berperan sebagai instrument penelitian. Berlangsungnya proses pengumpulan data, peneliti diharapkan benar-benar diharapkan mampu berinteraksi dengan objek yang dijadikan sasaran penelitian. Dengan arti kata, peneliti menggunakan pendekatan alamiah dan peka terhadap gejala-gejala yang dilihat, didengar, dirasakan dan dipikirkan.³⁸

Adapun teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data atau memperoleh data kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan secara indrawi yang direncanakan, sistematis, dan hasilnya dicatat serta dimaknai dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subjek yang diamati atau yang ingin diteliti.³⁹ Observasi yang akan dilakukan adalah untuk melihat serta meninjau langsung bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Al-Hidayah Medan, khususnya yang berkaitan dengan upaya guru BK dalam mencegah kecanduan game online pada pelajar di sekolah.

³⁸ Basrowi dan Suwandi, (2008), *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 113.

³⁹ Susilo Rahardjo dan Gunanto, (2016), *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, Jakarta: Kecana, hal. 47.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu teknik memahami siswa dengan cara melakukan komunikasi langsung atau tatap muka antara pewawancara dengan orang yang ingin diwawancarai untuk memperoleh keterangan dan informasi.⁴⁰ Selain itu wawancara juga dilakukan untuk mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain sebagainya. Teknik wawancara ini dapat digunakan sebagai strategi penunjang teknik lain untuk mengumpulkan data.⁴¹

3. Dokumentasi

Selain dari apa yang dikemukakan diatas, teknik lain yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data tentang pelajar adalah dokumentasi.⁴² Dokumentasi juga digunakan untuk memperoleh data berupa gambar atau foto, dokumen-dokumen atau data-data selama proses penelitian berlangsung yang dilakukan oleh peneliti dan digunakan sebagai bukti bahwa telah dilaksanakannya penelitian di SMP Al-Hidayah Medan.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan terkumpul dengan menggunakan teknik pengumpul data atau instrument yang telah ditetapkan, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan analisis data, pada pokoknya pengolahan data atau analisis data ada dua cara, yang tergantung pada datanya, yaitu: analisis non statistik dan analisis statistik.

⁴⁰ *Ibid.*, hal. 126.

⁴¹ Salim, *Op.Cit*, hal. 120.

⁴² Hallen, *Op.Cit*, hal. 118.

Analisis non statistik dilakukan terhadap data kualitatif. Dalam hal ini penelitian kualitatif mengajak seseorang untuk mempelajari sesuatu masalah yang ingin diteliti secara mendasar dan mendalam sampai keakar-akarnya. Dan masalah yang dilihat itu dari berbagai segi. Data yang dikumpulkan bukan secara random atau mekanik, tetapi dikuasai oleh perkembangan hipotesis. Apa yang ditemukan pada suatu saat adalah satu pedoman yang langsung terdapat apa yang akan dikumpulkan melalui wawancara, observasi maupun dokumentasi.

Setelah data dan informasi yang diperlukan terkumpul selanjutnya dianalisis dalam rangka menemukan makna temuan. Selanjutnya dikemukakan bahwa analisis data merupakan proses yang terus menerus dilakukan di dalam sebuah penelitian. Kemudian data atau informasi yang diperoleh dari tempat penelitian akan dianalisis secara terus-menerus setelah dibuat catatan untuk menemukan makna perilaku subjek penelitian.⁴³

Selain itu metode ini juga bertujuan untuk menggambarkan secara objektif bagaimana sebenarnya fakta yang terjadi di SMP Al-Hidayah Medan dalam mengatasi kecanduan game online dalam konseling individual, kemudian penarikan kesimpulan peneliti yang mengemukakan beberapa kesimpulan dari hasil wawancara. Penarikan kesimpulan sendiri adalah kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah jika ditemukan bukti yang kuat dan mendukung pada tahap awal yang valid dan konsisten saat peneliti melakukan penelitian lalu mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan kesimpulan yang dapat dipercaya.

⁴³ Salim, *Op.Cit*, hal. 144.

Adapun langkah-langkah dalam proses analisis data yang akan digunakan mencakup:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah lebih memfokuskan, menyederhanakan, dan memindahkan data mentah kedalam bentuk yang lebih mudah dikelola. Tegasnya reduksi data adalah membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, membuat gugus-gugus, membuat bagian, penggolongan dan menulis memo. Kegiatan ini berlangsung terus menerus sampai laporan akhir terkumpul.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah sebagai sekumpulan informasi tersusun yang member kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data berbentuk teks naratif yang diubah menjadi bentuk jenis matriks, grafiks, jaringan dan bagan. Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih sehingga peneliti dapat mengetahui apa yang terjadi untuk menarik kesimpulan. Penyajian data sendiri merupakan bagian dari proses analisis.

3. Menarik Kesimpulan/Verifikasi

Setelah data disajikan yang juga dalam rangkaian analisis data, maka proses selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Dalam tahap analisis data, seorang peneliti kualitatif mulai mencari arti benda-benda mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, lalu sebab akibat dan proposisi.

Kesimpulan pada tahap pertama bersifat longgar, tetap terbuka, belum jelas, kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan final mungkin belum muncul sampai pengumpulan data terakhir, tergantung pada besarnya kumpulan-kumpulan catatan laporan, pengkodeannya, penyimpanannya, dan metode pencarian ulang yang digunakan, serta kecapan peneliti dalam menarik kesimpulan.

Proses verifikasi dalam hal ini adalah tujuan ulang terhadap catatan lapangan, tukar pikiran dengan teman untuk mengembangkan kesepakatan cara yang baik dan benar. Jadi setiap makna budaya yang muncul diuji kebenarannya, kekokohnya, dan kecocokannya yakni merupakan validitasnya.

Dapat ditegaskan bahwa reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi merupakan suatu jalin-menjalin pada saat sebelum, selama dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang umum disebut analisis.⁴⁴

G. Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif factor keabsahan data juga sangat diperhatikan karena suatu hasil penelitian tidak artinya jika tidak mendapat pengakuan atau terpercaya. Untuk memperoleh pengakuan terhadap hasil penelitian ini terletak pada keabsahan dan penelitian yang telah dikumpulkan. Untuk mencapai kebenaran dipergunakan teknik kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang terkait dengan proses pengumpulan dan analisis data.

⁴⁴ *Ibid.*, hal. 148-151.

1. Kredibilitas (Keterpercayaan)

Adapun usaha untuk membuat lebih terpercaya proses, interpretasi, dan temuan dalam penelitian ini yaitu dengan cara:

- a. Keterkaitan yang lama peneliti dengan yang diteliti dalam kegiatan memimpin yang dilaksanakan oleh pimpinan umum disekolah yaitu dilaksanakan dengan tidak tergesa-gesa sehingga pengumpulan data dan informasi tentang situasi social dan berfokus pada penelitian yang akan diperoleh secara sempurna.
- b. Ketekunan pengamatan terhadap cara-cara memimpin oleh pimpinan umum dalam melaksanakan tugas dan kerjasama oleh para aktor-aktor dilokasi penelitian untuk memperoleh informasi yang terpercaya.
- c. Melakukan triangulasi yaitu informasi yang diperoleh dari beberapa sumber diperiksa silang dan antara data wawancara dengan data pengamatan dan dokumen. Demikian pula dilakukan pemeriksaan data dari berbagai informan.
- d. Mendiskusikan dengan teman sejawat yang tidak berperan serta dalam penelitian, sehingga penelitian akan mendapatkan masukan dari orang lain.
- e. Kecakupan referensi dalam konteks ini peneliti mengembangkan kritik tulisan untuk mengevaluasi tujuan yang sudah dirumuskan. Untuk itu, peneliti *naturalistic* menggunakan materi referensi adalah dimungkinkan untuk mengetahui merasakan kepaduan kepada perbedaan lapisan, mendemonstrasikan kurang minat, dalam analisis kemurnian temuan daripada pengembangan perasaan peneliti.

f. Analisis kasus negatif. Adapun analisis kasus negatif identik dengan analisis varian dalam penelitian kuantitatif. Kasus negatif dapat digunakan untuk membuktikan dan mengubah interpretasi dalam proses penelitian kualitatif untuk mencapai titik jenuh dan kredibilitas penelitian. Analisis kasus negatif dilakukan dengan cara meninjau ulang hal-hal yang sudah terjadi, tercatat dalam catatan lapangan, apakah masih ada data yang tidak mendukung data utama. Dengan kata lain, analisis negatif yaitu menganalisis dan mencari kasus atau keadaan menyanggah temuan penelitian, sehingga tidak ada lagi bukti yang menolak temuan penelitian.

2. Transferabilitas

Generalisasi dalam penelitian kualitatif tidak mempersyaratkan asumsi-asumsi seperti rata-rata populasi dan rata-rata sampel atau asumsi kurva norma. Transferabilitas memperhatikan kecocokan arti fungsi unsur-unsur yang terkandung dalam fenomena studi dan fenomena lain diluar ruang lingkup studi. Cara yang ditempuh untuk menjamin keteralihan ini adalah dengan melakukan uraian rinci dari data keteori, atau dari kasus kekasus lain, sehingga pembaca dapat menerapkannya dalam konteks yang hampir sama.

3. Dependabilitas

Dependabilitas identik dengan keterandalan. Dalam penelitian ini dependabilitas dibangun sejak dari pengumpulan data dan analisis data lapangan serta saat penyajian data laporan penelitian. Dalam pengembangan desain kebasahan data dibangun mulai dari pemilihan kasus dan fokus, melakukan orientasi lapangan dan pengembangan kerangka konseptual.

Keabsahan data sendiri dibangun dengan teknik, memeriksa bias-bias yang datang dari peneliti ataupun datang dari objek penelitian, menganalisis dengan memperhatikan kasus negatif, mengkonfirmasi setiap simpulan dari suatu tahapan kepada subjek penelitian. Selanjutnya mengkonsultasikannya kepada pembimbing, promotor atau konsultan. Selain itu untuk mempertinggi dependabiliti dalam penelitian ini juga dapat digunakan mengambil dokumentasi atau foto kegiatan menggunakan kamera dan video dalam pencatatan data wawancara.

4. Konfirmabilitas

Konfirmabilitas identik dengan objektivitas penelitian atau keabsahan deskriptif dan interpretatif. Keabsahan data dan laporan penelitian ini dibandingkan dengan menggunakan teknik yaitu, mengkonsultasikan setiap langkah kegiatan kepada promotor atau konsultan sejak dari pengembangan desain, menyusun ulang fokus, penentuan konteks dan narasumber, penetapan teknik pengumpulan data, dan analisis data serta penyajian data penelitian. Beberapa hal yang menjadi pokok diskusi adalah keabsahan sampel/subjek, kesesuaian logika kesimpulan dan data yang tersedia, pemeriksaan terhadap bias peneliti, ketetapan langkah dalam pengumpulan data dan ketetapan kerangka konseptual serta konstruk yang di bangun berdasarkan data lapangan. Selain itu, setiap data wawancara dan observasi dikonfirmasi ulang kepada informan kunci, dan subjek penelitian lainnya berkaitan dengan kebenaran fakta yang ditemukan.

Perspektif lain dalam mencapai penjaminan keabsahan data dan hasil penelitian dapat dilihat dari dimensi kesahihan data baik secara internal maupun eksternal.⁴⁵

⁴⁵ *Ibid.*, hal. 165-170.

BAB 4

TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Tema Umum

1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP Al-Hidayah Medan

Sejarah berdirinya sekolah SMP Al-Hidayah Medan yang terletak di jalan Letda Sujono Gg. Perguruan Kel. Bandar Selamat Kec. Medan Tembung Kota Medan Prov. Sumatera Utara. Didirikan oleh Dr. H. Abdul Hadi Yakub Matondang pada tahun 1961. Tujuannya didirikan sekolah SMP Al-Hidayah ini adalah untuk memajukan masyarakat yang ada dikota Medan khususnya dijalan Letda Sujono melalui pendidikan. Dr. H. Abdul Hadi Yakub Matondang sendiri bergerak pada bidang dakwah dan pendidikan.

Awalnya Dr. H. Abdul Hadi Yakub Matondang mendirikan sekolah MDA, dengan perkembangan yang terjadi setiap tahunnya selalu meningkat, beliau menggantikan MDA menjadi sekolah umum seperti SD, SMP dan SMA yang berbasis agama islam. Tidak hanya itu, tujuan dari berdirinya sekolah Al-Hidayah sendiri adalah memusatkan perhatian kepada anak yatim piatu agar dapat bersekolag lagi. Untuk anak yatim piatu sendiri mendapatkan bantuan gratis selama bersekolah di SMP Al-Hidayah Medan.

2. Profil / Identitas SMP Al-Hidayah Medan

- a. Nama Sekolah : SMP Swasta Al-Hidayah Medan
- b. Alamat :
 - 1). Jalan : Jalan Letda Sujono Gg. Perguruan Medan

- 2). Desa / Kec : Bandar Selamat / Medan Tembung
- 3). Kab / Kota : MEDAN
- c. No. Telp / HP : (061) 7352164
- d. Nama Yayasan (swasta) : Yayasan Perguruan Al – Hidayah
- e. Alamat & No. Telp. : Jalan. Letda Sujono Gg Perguruan No. 4
Medan
- f. NSS / NDS : 204076009113 / 2007120064
- g. Jenjang Akreditasi : BAIK (B)
- h. Tahun didirikan : 1970
- i. Tahun Beroperasi : 1971
- j. Kepemilikan Tanah : Yayasan Perguruan Al-Hidayah
- k. Status tanah : MILIK YAYASAN
- l. Luas tanah : 1.081 M²
- m. Status Bangunan : YAYASAN
- n. Luas seluruh Bangunan : 539 M²
- o. No Rekening Sekolah : 116.02.05.000018-1 Atas Nama
SMP Al-Hidayah Medan

3. Identitas Guru Bimbingan Konseling

- a. Nama : Muhammad Ali Husni Lubis
- b. Tempat Tanggal Lahir : Sawah Mudik, 09 Agustus 1977
- c. Status : Menikah
- d. Pendidikan
 - 1). SD : SDN Sawah Mudik
 - 2). SLTP : MTS Muhammadiyah Pasaman Barat
 - 3). SLTA : MA Muhammadiyah Pasaman Barat
 - 4). P. Tinggi : S1 IAIN dan S2 IAIN

4. Visi dan Misi SMP Al-Hidayah Medan

a. Visi SMP Al-Hidayah Medan

“Sekolah yang bermutu dan bermartabat yang mampu menghasilkan yang ber IPTEK dan ber IMTAQ serta memiliki nasionalisme yang tinggi.”

b. Misi SMP Al-Hidayah Medan

- 1). Melaksanakan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien
- 2). Menegakkan tata tertib siswa, guru, administrasi dan tata tertib keuangan.
- 3). Mengaktifkan siswa dan guru dalam kursus Komputer di laboratorium komputer Al-Hidayah.
- 4). Menyelenggarakan pengajaran pelajaran aqidah akhlaq, qur'an hadits, bahasa arab.

5). Menggalakkan pembinaan ibadah di sekolah (sholat berjamaah,

Kegiatan Ramadhan) dan gemar berinfaq.

6). Mengaktifkan komite sekolah

7). Mengaktifkan kepramukaan, osis serta kegiatan hari besar

nasional dan hari besar islam.

8). Membina hubungan dengan Pemerintah Daerah, masyarakat

dan organisasi sosial yang berkaitan dengan pendidikan

5. Keadaan Siswa

Keadaan siswa yang ada di SMP Al-Hidayah Medan tahun ajaran 2018/2019 berjumlah keseluruhan sebanyak 278 siswa, dan diantaranya kelas VII yang berjumlah 102, siswa kelas VIII berjumlah 68 dan kelas IX berjumlah 108 siswa. Untuk mengetahui keadaan jumlah siswa di SMP Al-Hidayah Medan berdasarkan masing-masing kelas dapat di kemukakan melalui table berikut:

**Tabel 4.1 Keadaan Siswa-Siswi SMP Al-Hidayah Medan
Tahun Ajaran 2018/2019**

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	VII-A	18	8	26
2	VII-B	14	14	28
3	VII-C	19	5	24
4	VII-D	12	12	24
JUMLAH		63	39	102
5	VIII-A	15	8	23
6	VIII-B	11	11	22
7	VIII-C	9	14	23
JUMLAH		35	22	68
8	IX-A	14	12	26
9	IX-B	14	7	21

10	IX-C	9	12	21
11	IX-D	11	11	22
12	IX-E	14	4	18
JUMLAH		62	46	108
TOTAL JUMLAH		160	118	278

Sumber: Data SMP Al-Hidayah Medan T.A 2018/2019

6. Keadaan Tenaga Kerja

Guru adalah pelaksanaan langsung dalam proses belajar mengajar di sekolah, guru memiliki peran penting dalam menyelenggarakan pendidikan sekolah, guru memiliki peran penting dalam menyelenggarakan pendidikan sekolah. Keberadaan guru menjadi faktor penting penyelenggaraan pendidikan, bahkan membantu terhadap keberhasilan dan peningkatan kualitas pendidikan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor tata usaha SMP Al-Hidayah Medan, dapat diketahui bahwa jumlah tenaga kerja secara keseluruhan ada 24. Untuk mengetahui keadaan tenaga kerja di SMP Al-Hidayah Medan dapat dikemukakan melalui tabel berikut:

Tabel 4.2. Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMP Al-Hidayah Medan Tahun Ajaran 2018/2019

NO	NAMA GURU	JABATAN	B.STUDI YANG DIAMPU
1	Abdul Muhammad Haidir Saragih	Guru Mapel	B. Inggris
2	Abdul Mutholib Nasution, S.Pdi	Guru Mapel	Fiqh
3	Ahmad Habibi Nasution	Guru Mapel	Matematika
4	Asnal Khairi	Guru Mapel	B.Indonesia
5	Aswandi S.Pd.	Guru Mapel	Bahasa Arab
6	Dirwan Nasution	Guru Mapel	IPS

7	Dra. Ainul Himmah Matondang	Kepala Sekolah	PKN
8	Erlina Sari Siregar	Guru Mapel	IPA
9	Feri Eka Kurnia	Guru Mapel	Aqidah Akhlak
10	Zulefendi	Guru Mapel	Penjaskes
11	Juriati Br. Ginting	Guru Mapel	SKI
12	Mariama Juliyanti	Guru Mapel	Al-QUR'AN Hadis
13	Maryanisah Rambe	Guru Mapel	Matematika
14	Meirenta Hasugian	Guru Mapel	B.Ingggris
15	Muhammad Ali Usni	Guru BK	B. Indonesia
16	Normadina	Guru Mapel	PKN
17	Pardinan S.Ag	Guru Mapel	B.Arab
18	Putri Adella Matondang	Guru Mapel	SKI
19	Rahma Hartati	Guru Mapel	IPS
20	Ramlan S.E	Kepala TU	-
21	Seriati Pohan	Guru Mapel	IPA
22	Surianto	Guru Mapel	Fiqh
23	Waridan Nur	Guru Mapel	Aqidah Akhlak
24	Yusra Nasution	Guru Mapel	Al-Qur'an Hadis

Sumber: Data SMP Al-Hidayah Medan T.A 2018/2019

7. Keadaan Sarana dan Prasarana

Setiap lembaga pendidikan memerlukan dukungan sarana dan prasarana dalam rangka pelaksanaan pembelajaran, manajemen, dan pembinaan siswa. Untuk

mengetahui sarana dan prasarana SMP Al-Hidayah Medan dapat dikemukakan sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Sarana dan Prasarana SMP Al-Hidayah Medan
Tahun Ajaran 2018/2019**

No	Jenis Bangunan	Jumlah Ruangan Menurut Kondisi			
		Baik	Rusak Ringan	Rusak Sedang	Rusak Berat
1.	Ruangan Belajar	9	-	-	-
2.	Ruang Kepsek	1	-	-	-
3.	Ruang Guru	1	-	-	-
4.	Ruang Tata Usaha	1	-	-	-
5.	Ruang Perpustakaan	1	-	-	-
6.	Ruang Laboratorium	1	-	-	-
7.	Ruang teori	1	-	-	-
8.	Ruang Keterampilan	1	-	-	-

Sumber: Data SMP Al-Hidayah Medan T.A 2018/2019

Berdasarkan sumber data yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa SMP Al-Hidayah Medan memiliki sarana dan prasarana yang dapat dikatakan baik dan mendukung dalam proses belajar dan melaksanakan pendidikan.

B. Tema Khusus

1. Pelaksanaan Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan

Temuan khusus penelitian yang berkaitan dengan pembahasan judul, yaitu “Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan”, hasil dari penelitian ini akan peneliti paparkan dan dianalisis dengan metode deskriptif sehingga peneliti akan menguraikan data-data yang berupa kata. Paparan data yang di sajikan sesuai dengan fokus penelitian, selanjutnya deskripsi berdasarkan observasi langsung ke lokasi penelitian dan wawancara terhadap informal penelitian. Temuan khusus ini memaparkan fakta berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut:

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat penting dilakukan, agar layanan-layanan dalam Bimbingan dan Konseling dapat berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun salah satu layanannya adalah layanan konseling individual dan salah satu tekniknya ada teknik konseling *self*. Seorang guru BK harus memiliki kompetensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan harus ahli dalam bidang tersebut, sehingga dengan begitu layanan Bimbingan dan Konseling dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diinginkan, dan siswa dapat mengenal dirinya, memahami dirinya dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh peneliti dengan bapak Ali Husni Lubis guru BK di sekolah SMP Al-Hidayah Medan mengenai layanan Bimbingan dan Konseling yaitu layanan konseling individual serta teknik dalam Bimbingan dan konseling yakni teknik konseling *self* di SMP Al-Hidayah Medan, sebagai berikut:

Pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual disana sudah cukup baik, karena guru BK aktif menjalankan tugas-tugasnya sebagai BK di sekolah dengan pelaksanaan layanan yang juga cukup efektif. Salah satunya dalam hal pemberian layanan konseling individual oleh Guru BK. Pelaksanaan layanan konseling individual sendiri berpedoman pada usaha untuk membantu klien dalam pengentasan permasalahannya, mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, serta mengarahkan tingkah laku yang baik dan mengembangkan kembali minat sosialnya. Dalam memberikan layanan guru BK memberikan sesuai dengan apa yang memang dibutuhkan siswa dan dapat dikondisikan. Selain pemberian layanan konseling individual, guru BK juga menerapkan teknik konseling *self* untuk dapat memahami serta menjelajahi masalah siswa lebih jauh, walaupun tidak selalu dilakukan guru BK ketika melakukan layanan konseling individual terhadap siswa.⁴⁶

Hal yang sama juga disampaikan oleh seorang siswa yang berinisial AI siswa kelas VII-A terkait tentang pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan sebagai berikut:

Disini BK nya aktif, tapi disini siswa tersebut tidak paham mengenai pendekatan teknik konseling *self* yang dilakukan oleh guru BK. Kemudian daripada itu, guru BK nya juga dekat dengan siswa-siswanya, kadang kalau ada siswa yang melakukan kesalahan itu tidak di kasih hukuman yang berat, paling cuma di suruh menghafal surah atau ayat kalau tidak di suruh mengutip sampah yang ada dan nampak. Terus kalau ada yang bermasalah cukup berat itu biasanya di panggil keruangan BK seperti di selesaikan masalahnya.⁴⁷

Dan berikut juga ada jawaban dari siswa lainnya yang berinisial TR siswa kelas VIII-C sebagai berikut:

⁴⁶ Hasil wawancara dengan Bapak Muhammad Ali Husni Lubis selaku Guru BK di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 13 Juni 2019

⁴⁷ Hasil wawancara dengan siswa AI kelas VII-A di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 14 Juni 2019

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah ini cukup baik salah satunya itu layanan yang di lakukan guru BK layanan konseling individual dan dengan adanya guru BK kami bisa menceritakan permasalahan kami, kami di berikan arahan yang bagus, walaupun kadang kami merasa takut kepada guru BK nya.⁴⁸

Selanjutnya dalam wawancara peneliti menanyakan bagaimana penilaian mereka terhadap pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di sana yang di alami siswa berinisial AF kelas VIII-B dan siswa tersebut mengungkapkan sebagai berikut:

Kalau pendekatan teknik konseling *self* siswa tidak mengerti bagaimana, tapi layanan konseling individual disini sering di lakukan guru BK apalagi kalau ada siswa yang bermasalah cukup berat salah satunya game online ini, kami yang pernah di panggil ke BK mendapatkan arahan atau pembicaraan yang cukup baik agar tidak terus-menerus bermain game online. Walaupun kami di panggil ke BK kami tetap santai karena kami bisa bebas mengeluarkan pendapat kami dan guru BK nya juga enak di ajak berbicara.⁴⁹

Siswa lain juga ada yang mengatakan:

Saya pernah juga dipanggil keruangan BK untuk diberikan layanan akibat seringnya saya bermain game online saat pelajaran berlangsung. Begitu ungkap siswa tersebut.

Berdasarkan wawancara di atas dapat di simpulkan bahwa guru BK sudah cukup baik dalam melaksanakan tugasnya karena telah memberikan apa yang di butuhkan oleh siswanya yaitu dengan memberikan nasehat dan membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya serta sangat memperhatikan siswa dalam memberikan pelayanan khususnya dalam hal layanan konseling individual sehingga siswa dapat merasa nyaman dan terbuka mengenai masalah

⁴⁸ Hasil wawancara dengan siswa TR kelas VIII-C di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 14 Juni 2019

⁴⁹ Hasil wawancara dengan siswa AF kelas VIII-B di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 14 Juni 2019

yang sedang di hadapinya salah satunya mengenai permasalahan kecanduan dalam bermain game online. Walaupun begitu pendekatan teknik konseling self yang di lakukan oleh guru BK untuk mengatasi kecanduan game online juga sudah cukup baik, karena teknik tersebut di lakukan guru BK untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang terjadi pada diri siswa.

2. Faktor-Faktor Penyebab Para Siswa Mengalami Kecanduan Game

Online di SMP Al-Hidayah Medan

Data hasil observasi dan wawancara merupakan salah satu metode dalam pengambilan data dalam penelitian ini. Sesuai dengan data yang di peroleh langsung melalui hasil kunjungan langsung peneliti saat melakukan observasi dan wawancara. Observasi yang di lakukan bukan hanya sekedar melihat-lihat saja, tetapi mengamati secara cermat dan sistematis sesuai dengan panduan yang telah di buat. Begitu juga dengan wawancara yang di lakukan selama proses penelitian.

Tujuan dari observasi dan wawancara ini adalah untuk meninjau langsung bagaimana diri siswa yang mengalami kecanduan game online, mengamati kebiasaan siswa, dan melihat faktor-faktor penyebab para siswa mengalami kecanduan game online. Melalui observasi dan wawancara ini di harapkan dapat di ketahui bagaimana perilaku siswa dalam bermain game online di sekolah. Tahap pelaksanaan observasi penelitian menggunakan observasi langsung melalui pengamatan pada saat mulai dari siswa masuk kelas, saat jam istirahat dan siswa keluar kelas. Observasi ini di lakukan pada tanggal 24 Mei 2019, jumlah siswa sebanyak 98 orang siswa laki-laki dan 72 orang siswa perempuan. Berikut adalah

hasil observasi siswa dari mulai masuk kelas, saat jam istirahat dan siswa keluar kelas.

a. Siswa Masuk Kelas

Setelah bel berbunyi, terdapat ada siswa yang bergegas untuk segera masuk kedalam kelas, ada siswa yang tidak terlalu memperdulikan tanda bel masuk dengan memilih untuk bermain gadget memainkan game online dan tetap berjalan biasa saja dengan santai serta ada juga siswa yang terlambat datang dan masuk kelas.

b. Saat Jam Istirahat

Saat jam istirahat, masing-masing siswa melakukan aktifitasnya, ada siswa yang keluar kelas, ada siswa yang sibuk bermain gadget dengan sibuk bermain game online, ada yang mendengarkan musik dan ada juga yang pergi ke kantin untuk menyantap makanan.

c. Siswa Keluar Kelas

Setelah pelajaran selesai bel berbunyi menandakan kegiatan belajar-mengajar telah selesai. Masing-masing siswa tampak sibuk membenahi peralatan belajar lalu membaca doa dan memberikan salam kepada guru. Ada siswa yang langsung keluar kelas, ada juga yang bercerita dengan teman-temannya terlebih dahulu didalam kelas, dan ada juga yang masih sibuk memainkan gadget untuk bermain game online.

Dalam hal ini terdapat banyak beranekaragam tingkah laku siswa dalam bermain game online. Ada sikap individu yang telalu memfokuskan bermain

game online, tingkah laku siswa yang merasa senang ketika bermain game online, dan ada yang membuat kebisingan akibat terlalu menikmati permainan yang ada didalam game online.

Dari beberapa paparan di atas maka peneliti melakukan wawancara sesuai dengan objek yang peneliti lakukan yaitu tentang faktor-faktor penyebab para siswa mengalami kecanduan game online. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 6 orang siswa diantaranya siswa berinisial MH yang menjadi subjek peneliti yang di lakukan wawancara pada hari senin 17 juni 2019 pukul 11.30 WIB di dalam kelas.

MH selalu bermain game online kadang bisa sampai 5 jam dalam sehari dan bahkan bisa lebih dari 5 jam dalam sehari. MH merasa nyaman dan enak pada saat bermain game online, itu semua disebabkan MH nyaman bermain game online akibat karna lingkungan dan orang-orang terdekat MH di rumah selalu senang ketika bermain game online. Dari faktor penyebab kecanduan game online itu, ketika MH tidak bermain game online dalam sehari MH merasa suntuk, tidak ada hiburan dan bawannya menjadi gelisah.⁵⁰

Wawancara berikutnya dengan siswa berinisial MA yang menjadi subjek penelitian yang di lakukan wawancara pada hari senin 17 juni 2019 pukul 13.00 WIB di dalam kelas.

MA selalu bermain game online lebih dari 5 jam dalam sehari terkadang bisa satu harian bermain game online, MA merasa nyaman dan seru dalam bermain game online serta bisa beradu game bersama dengan teman-temannya. Faktor yang disebabkan oleh MA bermain game online di akibatkan karena dorongan sendiri ingin memainkan game online dan MA mencari kesibukan karena merasa tidak di perhatikan oleh orang terdekatnya seperti orang tua. Dari faktor penyebab kecanduan game online tersebut, MA sering membrontak apabila gadgetnya diambil oleh guru BK dan menjadi orang yang memiliki emosi tidak stabil atau menjadi cemas apabila tidak bermain game online dalam sehari.⁵¹

⁵⁰ Hasil wawancara dengan siswa MH kelas VII-A di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 17 Juni 2019

⁵¹ Hasil wawancara dengan siswa MA kelas VIII-C di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 17 Juni 2019

Berikut pendapat dari siswa lainnya terhadap faktor-faktor penyebab kecanduan game online yang timbul dari siswa yang mengalami kecanduan game online berikut:

Siswa sering bermain game online dalam sehari bisa 3 jam, bisa 5 jam, dan bisa juga lebih, siswa merasa senang bermain game online dan bisa juga berjuang dengan teman-temannya ketika bermain game online. Faktor dari seringnya siswa bermain game online karena faktor perkembangan zaman, faktor dari kemauan diri sendiri, dan juga karena faktor lingkungan. Ketika siswa tidak bermain game online dalam sehari membuat siswa menjadi suntuk dan bertingkah yang tidak baik seperti membuat kerusuhan dikelas.” Itulah keterangan yang di berikan siswa tersebut.⁵²

Dari beberapa keterangan di atas dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor penyebab yang timbul terhadap siswa yang mengalami kecanduan game online ialah faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain game online, faktor dari diri individu tersebut yang memang ingin memainkan game online tersebut, dan karena memang kurangnya perhatian dari orangtua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan dalam bermain game online. selain itu yang dilakukan oleh siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung siswa malah sibuk dan asik bermain game online, sehingga mengganggu kegiatan pembelajaran didalam kelas. Kemudian apabila ada tugas yang diberikan oleh guru ketika belajar di kelas siswa bukan mengerjakan tugasnya tapi malah bermain game online, dan begitu juga dengan sebaliknya apabila tidak ada tugas siswa tetap bermain game online.

⁵² Hasil wawancara dengan siswa AI kelas VIII-A di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 17 Juni 2019

3. Mengatasi Kecanduan Game Online Dengan Menggunakan Teknik

Konseling *Self* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-

Hidayah Medan

Guru BK banyak berperan penting dalam menyelesaikan semua permasalahan siswa terutama jika berkaitan dengan belajar maupun perilaku yang negatif. Ada banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa salah satunya kecanduan game online yang terjadi terhadap siswa dengan menggunakan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual. Guru BK harus melakukan tindakan pendekatan untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kecanduan game online untuk mengetahui penyebab permasalahan yang sebenarnya terjadi yang membuat siswa tersebut menjadi kecanduan dalam bermain game online.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh peneliti dengan bapak Ali Husni Lubis selaku guru BK di SMP Al-Hidayah Medan berikut:

Dalam melakukan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual disini guru BK menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri siswa. Pada giliran berikutnya siswa di harapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan akibat kecanduan dari game online. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah siswa itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, yang pada akhirnya di harapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri siswa setelah menjalani proses konseling selesai. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri siswa di harapkan terjadinya keseimbangan dalam diri siswa, sehingga siswa lebih terbuka pada pengalamannya mengapa siswa bisa menjadi kecanduan dalam bermain game online. selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa gadget dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan game online. karena tidak jarang juga guru mata pelajaran melaporkan kepada guru BK ada beberapa siswa yang bermain gadget dengan bermain game online pada saat belajar dan guru BK

merasa kalau itu tidak ditangani secara langsung akan dapat mengganggu konsentrasi siswa lain yang sedang belajar.

Akan tetapi bagaimanapun semua belum sepenuhnya berjalan dengan maksimal seperti yang di harapkan karena masih banyak siswa yang masih melanggar peraturan tersebut karena tingginya tingkat kecanduan siswa dalam bermain game online. kemudian guru BK juga memberikan perhatian khusus kepada siswa yang sudah kecanduan dalam bermain game online, dan yang terakhir guru BK memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif, karena ada 6 orang siswa yang sudah sangat kecanduan dalam bermain game online jadi guru BK memberikan layanan konseling individual yang dianggap bisa membantu mengentaskan permasalahan siswa yang sudah kecanduan game online.⁵³

Demikian dari paparan penjelasan guru BK di atas dapat di simpulkan bahwa mengatasi kecanduan game online dengan menggunakan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan tersebut ialah dengan cara menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri siswa. Kemudian proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling *self* yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah siswa itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja. selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa gadget dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan game online. Guru BK memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif, karena ada 6 orang siswa yang sudah sangat kecanduan dalam bermain game online jadi guru BK memberikan layanan konseling individual yang dianggap bisa membantu mengentaskan permasalahan siswa yang sudah kecanduan game online.

⁵³ Hasil wawancara dengan Bapak Muhammad Ali Husni Lubis sebagai Guru BK di SMP Al-Hidayah Medan pada tanggal 19 Juni 2019

C. Pembahasan Penelitian

1. Pelaksanaan Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi

Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di

SMP Al-Hidayah Medan

Guru BK merupakan seseorang yang bertanggung jawab penuh dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Guru BK merupakan unsur utama dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Terutama pelaksanaan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan. Sehingga guru BK dapat dengan mudah memperhatikan siswa dan dapat dengan mudah memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan teknik konseling *self* sesuai dengan kebutuhan siswa. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Al-Hidayah Medan sudah cukup baik dikarenakan adanya sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh sekolah untuk dapat menunjang keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

Dalam temuan penelitian pendekatan teknik konseling *self* dengan layanan konseling individual yang dilakukan oleh guru BK di SMP Al-Hidayah Medan dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ada yaitu siswa kecanduan dalam bermain game online dan berdasarkan pada apa yang dibutuhkan oleh siswa agar lebih terarah dan tepat pada sasaran dan kondisi lingkungan sekolah sehingga tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling dapat tercapai sesuai yang diinginkan. Akan tetapi, ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam pendekatan konseling *self* salah satu nya dari guru BK sendiri dalam menangani siswa yang memang

sudah sangat kecanduan dalam bermain game online guna untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi didalam perkembangan diri individu. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan pendekatan teknik konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK adalah individu itu sendiri dan bukan kepada pemecahan masalahnya saja. Sampai pada akhirnya di harapkan individu menjadi mampu mengevaluasi diri, sehingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dan itu merupakan cara yang paling baik untuk memahami diri individu agar tidak memiliki rasa kecanduan terhadap game online.

2. Faktor-Faktor Penyebab Para Siswa Mengalami Kecanduan

Game Online di SMP Al-Hidayah Medan

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan siswa menjadi kecanduan dalam bermain game online salah satunya adalah karna faktor perkembangan zaman yang sudah canggih membuat model permainan berbasis online. hampir semua kalangan sudah mampu memainkan game yang berbasis online tersebut baik dari anak-anak hingga orangtua khususnya siswa yang masih duduk dibangku sekolah menengah pertama. Siswa yang sering memainkan game online yang sudah kecanduan dalam bermain game online biasanya disekolah baik itu dalam hal belajar-mengajar ataupun tidak selalu bermain game online. faktor-faktor yang menyebabkan seorang siswa dapat mengalami kecanduan game online yaitu pertama faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain game online, kemudian faktor dari diri individu tersebut yang memang ingin

memainkan game online dan karena memang kurangnya perhatian dari orangtua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan dalam bermain game online.

Beberapa faktor yang ditimbulkan seorang siswa akan menyebabkan mereka menjadi kecanduan dalam bermain game online yang diakibatkan timbulnya rasa senang, bahagia dan nyaman saat memainkan game online. Memainkan game online bukanlah suatu kesalahan dan bukan juga suatu permasalahan, apalagi memainkan game online yang juga dapat menambah wawasan kita terhadap perkembangan zaman yang semakin canggih. Tapi, jika sudah sampai pada titik kecanduan maka itu yang dapat menjadi kesalahan dan menjadi masalah yang bisa merugikan diri kita sendiri.

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti peroleh dari 6 orang siswa yang sudah kecanduan dalam bermain game online di SMP Al-Hidayah Medan, faktor yang membuat mereka menjadi candu dalam bermain game online itu adalah memang karna faktor dari lingkungan, faktor dari diri sendiri, dan faktor dari mereka yang sibuk mencari hiburan untuk kesenangan mereka pribadi.

3. Mengatasi Kecanduan Game Online Dengan Menggunakan Teknik

Konseling *Self* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan

Ada banyak cara yang dapat dilakukan guru BK untuk mengatasi permasalahan siswa salah satunya kecanduan game online yang terjadi terhadap siswa dengan menggunakan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual. Guru BK harus melakukan tindakan pendekatan untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami

kecanduan game online untuk mengetahui penyebab permasalahan yang sebenarnya terjadi yang membuat siswa tersebut menjadi kecanduan dalam bermain game online.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMP Al-Hidayah Medan diketahui bahwa mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada siswa dengan cara menggunakan pendekatan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang terjadi pada diri siswa, selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa gadget dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan game online. Kemudian guru BK juga memberikan perhatian khusus kepada siswa yang sudah kecanduan dalam bermain game online dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif, karena ada 6 orang siswa yang sudah sangat kecanduan dalam bermain game online, dengan begitu memberikan layanan konseling individual yang dianggap bisa membantu mengentaskan permasalahan siswa yang sudah kecanduan game online.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di SMP Al-Hidayah Medan, maka dapat di tarik kesimpulan yaitu:

1. Pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual disana sudah cukup baik, karena guru BK sendiri aktif menjalankan tugas-tugasnya sebagai BK di sekolah dengan pelaksanaan layanan yang juga cukup efektif. Dalam memberikan layanan guru BK memberikan sesuai dengan apa yang memang di butuhkan siswa dan dapat di kondisikan. Selain pemberian layanan konseling individual, guru BK juga menerapkan teknik konseling *self* untuk dapat memahami serta menjelajahi masalah siswa lebih jauh, walaupun tidak selalu di lakukan guru BK ketika melakukan layanan konseling individual terhadap siswa.
2. Faktor-faktor penyebab yang timbul terhadap siswa yang mengalami kecanduan game online ialah faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain game online, faktor dari diri individu tersebut yang memang ingin memainkan game online tersebut, dan karena memang kurangnya perhatian dari orangtua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan dalam bermain game online.

3. Mengatasi kecanduan game online dengan menggunakan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan tersebut ialah dengan cara menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri siswa. Kemudian proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling *self* yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah siswa itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja. Guru BK juga memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif, karena layanan konseling individual yang dianggap bisa membantu mengentaskan permasalahan siswa yang sudah kecanduan game online.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disini penulis mengemukakan beberapa saran agar dapat dijadikan pertimbangan dan semoga dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi kepala sekolah SMP Al-Hidayah Medan, lebih mengawasi kegiatan-kegiatan siswa dan selalu mendukung kegiatan dan kebijakan guru BK di sekolah khususnya kegiatan yang dapat menurunkan tingkat kecanduan game online yang dialami oleh siswa, agar siswa dapat menjadi lebih baik lagi dan tidak menjadi pecandu dalam bermain game online.

2. Bagi guru BK harus lebih membimbing siswa hingga muncul kesadaran dari diri siswa untuk tidak menjadi pecandu lagi dalam bermain game online dan untuk pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online siswa melalui layanan konseling individual bukan hanya sebatas kebutuhan siswa tapi juga menambah wawasan yang lebih luas kepada siswa. Kemudian sebaiknya guru BK bisa membuat program mengenai pendekatan teknik konseling self minimal seminggu sekali atau tergantung kepada kebutuhan dan kondisi sekolah dalam mengentaskan permasalahan siswa agar tidak lebih berkembang permasalahan yang di hadapi oleh diri siswa itu sendiri. Selanjutnya tetap menjalin kerjasama yang baik dengan kepala sekolah dan juga guru-guru lain untuk dapat mengurangi tingkat kecanduan game online yang terjadi pada siswa.
3. Bagi siswa harusnya memandang baik lingkungan dimana siswa berada agar tidak terjerumus kedalam hal yang tidak baik khususnya ikut-ikutan lingkungan dalam bermain game online secara berlebihan. Kemudian harus lebih menyesuaikan mana hal yang baik untuk diikuti dan mana hal yang tidak baik untuk tidak diikuti terutama dalam hal kesenangan dalam hal bermain game online. dengan begitu semua siswa dapat menjalin hubungan yang baik tanpa harus bergantung kepada permainan game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Dapartemen RI. 2012. *Mushaf Al-Qur'an AL-KAFI*. Bandung: Diponegoro
- Akhyar Saiful. 2017. *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*. Medan: Perdana Publishing
- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Katalog Dalam Terbitan
- Aqib Zainal. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Cv Yrama Widya
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Darmanto Wulan. 2009. *Anakku Malas Belajar*. Jakarta: Kinimedia
- Hallen. 2002. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers
- Jarot Wijanarko. Dkk. 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*. Jakarta: Keluarga Bahagia
- Krisianto Andy. 2018. *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*. Jakarta: Gramedia
- Prayitno. Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Layanan L.1-L.9*. Padang: Unp
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)*. Jakarta: Pt RajaGrafindo Persada
- Purbatua. Tumiyem & Helmi Ghoffar. 2016. *Media Pembelajaran dan Pelayanan*. BK. Medan: Perdana Publishing
- Rahman Agus Abdul. 2017. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Pesada

- Rahardjo Susilo dan Gunanto. 2016. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kecana
- Salim. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media
- Sarwono Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suryabrata Sumadi. 2015. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Spot Blind. 2009. *Penemuan Game*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Syafaruddin. Dkk. 2016. *Sosiologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing
- Walgito Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
- Drajat Edy Kurniawan. 2017. *Pengaruh Intesitas Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta*. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Volume 3 No. 1 (hlm 98). Yogyakarta
- Khotimah Khusnul dan Endang Minarni. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Sisa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*. Banyuwangi
- Syahran Ridwan. 2015. *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. Volume 1 Nomor 1, Juni (hlm 87-88). Universitas Tadulako
- Tumiyem dan Dessy Nita. *Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP MELATI BINJAI Tahun Pelajaran 2017/2018*. Vol. III No. 1 (hlm 12). Binjai

2.	<i>Incongruence</i>	Menimbulkan kecemasan	Apabila individu tidak bermain game online ia menjadi cemas dengan keadaan suhu badan meningkat menjadi panas dingin, gemetaran, dan salah dalam bertindak laku	Apa yang kamu rasakan jika kamu tidak bermain game online dalam sehari?	Anak dapat menjawab bagaimana keadaannya jika tidak bermain game online dalam sehari		
		Mempertahankan diri	Apabila individu tidak mengerjakan pekerjaan sekolah maka individu tersebut akan melakukan hal-hal yang tidak baik	Apa yang kamu lakukan apabila tidak ada tugas disekolah?	Agar dapat mengetahui bentuk dari pertahanan diri individu tersebut		
		Menimbulkan fikiran yang kaku	Fikiran individu hanya berfokus kepada game online bukan kepada apa yang seharusnya ia lakukan menjadi seorang pelajar	Apa yang kamu lakukan selain bermain game online?	Agar dapat mengetahui lebih dalam tentang apa yang difikirkan individu tersebut sebagai pelajar		

CATATAN LAPANGAN HASIL OBSERVASI

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Jum'at 24 Mei 2019

Waktu : 07.30 WIB (Saat Siswa Masuk)

Deskripsi : Setelah bel berbunyi, terdapat ada siswa yang bergegas untuk segera masuk kedalam kelas, ada siswa yang tidak terlalu memperdulikan tanda bel masuk dengan memilih untuk bermain gadget memainkan game online dan tetap berjalan biasa saja dengan santai serta ada juga siswa yang terlambat datang dan masuk kelas.

CATATAN LAPANGAN HASIL OBSERVASI

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Jum'at 24 Mei 2019

Waktu : 09.30 WIB (Saat Siswa Istirahat)

Deskripsi : Saat jam istirahat, masing-masing siswa melakukan aktifitasnya, ada siswa yang keluar kelas, ada siswa yang sibuk bermain gadget dengan sibuk bermain game online, ada yang mendengarkan musik dan ada juga yang pergi ke kantin untuk menyantap makanan.

CATATAN LAPANGAN HASIL OBSERVASI

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Jum'at 24 Mei 2019

Waktu : 11.00 WIB (Saat Siswa Keluar)

Deskripsi : Ada siswa yang langsung keluar kelas, ada juga yang bercerita dengan teman-temannya terlebih dahulu didalam kelas, dan ada juga yang masih sibuk memainkan gadget untuk bermain game online. Dalam hal ini terdapat banyak beranekaragam tingkah laku siswa dalam bermain game online. Ada sikap individu yang telalu memfokuskan bermain game online, tingkah laku siswa yang merasa senang ketika bermain game online, dan ada yang membuat kebisingan akibat terlalu menikmati permainan yang ada didalam game online.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 13 Juni 2019

Wawancara : Guru BK

Deskripsi : Pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual pernah di laksanakan, selain guru BK aktif menjalankan tugas-tugasnya sebagai BK di sekolah dengan pelaksanaan layanan yang juga cukup efektif. Salah satunya dalam hal pemberian layanan konseling individual oleh Guru BK. Dalam memberikan layanan guru BK memberikan sesuai dengan apa yang memang di butuhkan siswa dan dapat di kondisikan. Selain pemberian layanan konseling individual, guru BK juga menerapkan teknik konseling *self* untuk dapat memahami serta menjelajahi masalah siswa lebih jauh, walaupun tidak selalu di lakukan guru BK ketika melakukan layanan konseling individual terhadap siswa.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 14 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VII-A

Deskripsi : Di sini BK nya aktif, tapi di sini siswa tersebut tidak paham mengenai pendekatan teknik konseling *self* yang di lakukan oleh guru BK. Kemudian daripada itu, guru BK nya juga dekat dengan siswa-siswanya, kadang kalau ada siswa yang melakukan kesalahan itu tidak di kasih hukuman yang berat, paling cuma di suruh menghafal surah atau ayat kalau tidak di suruh mengutip sampah yang ada dan nampak. Terus kalau ada yang bermasalah cukup berat itu biasanya di panggil keruangan BK seperti di selesaikan masalahnya.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 14 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VIII-C

Deskripsi : Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah ini cukup baik salah satunya itu layanan yang di lakukan guru BK layanan konseling individual dan dengan adanya guru BK kami bisa menceritakan permasalahan kami, kami di berikan arahan yang bagus, walaupun kadang kami merasa takut kepada guru BK nya.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 14 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VIII-B

Deskripsi : Pendekatan teknik konseling *self* siswa tidak mengerti bagaimana, tapi layanan konseling individual disini sering di lakukan guru BK apalagi kalau ada siswa yang bermasalah cukup berat salah satunya game online ini, kami yang pernah di panggil ke BK mendapatkan arahan atau pembicaraan yang cukup baik agar tidak terus-menerus bermain game online. Walaupun kami di panggil ke BK kami tetap santai karena kami bisa bebas mengeluarkan pendapat kami dan guru BK nya juga enak di ajak berbicara.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 17 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VII-A

Deskripsi : Siswa berinisial MH yang selalu bermain game online bisa menghabiskan waktu 5 jam atau bahkan lebih dari 5 jam dalam sehari. Faktor yang membuat MH gemar bermain game online adalah karena faktor lingkungan dan orang-orang terdekat MH yang selalu senang dalam bermain game online. dari faktor yang membuat MH kecanduan dalam bermain game online apabila ia tidak bermain game online dalam sehari MH merasa suntuk atau bosan, tidak ada hiburan dan bawaannya menjadi gelisah.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 17 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VIII-A

Deskripsi : Siswa yang berinisial AI ini gemar dalam bermain game online dalam sehari bisa lebih dari 5 jam. Ketika bermain game online AI merasa nyaman, seru, selain itu juga bisa beradu dengan teman-temannya. Faktor yang menyebabkan AI bermain game online adalah karna faktor dirinya sendiri dan karena faktor AI mencari kesibukan karna tidak diperhatikan oleh kedua orangtuanya. Dari faktor penyebab kecanduan game online tersebut, AI sering membrontak apabila gadgetnya diambil oleh guru BK dan menjadi orang yang memiliki emosi tidak stabil atau menjadi cemas apabila tidak bermain game online dalam sehari.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Penelitian : Di SMP Al-Hidayah Medan

Hari/Tanggal : Kamis / 17 Juni 2019

Wawancara : Siswa Kelas VIII-C

Deskripsi : MA sering bermain game online dalam sehari bisa 3 jam, bisa 5 jam, dan bisa juga lebih, MA merasa senang bermain game online dan bisa juga berjuang dengan temannya ketika bermain game online. Faktor dari seringnya siswa bermain game online karena faktor perkembangan zaman, faktor dari kemauan diri sendiri, dan juga karena faktor lingkungan. Ketika MA tidak bermain game online dalam sehari membuat MA menjadi suntuk dan bertingkah yang tidak baik seperti membuat kerusuhan dikelas.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Wawancara Dengan Siswa Kelas VII-A



Wawancara Dengan Siswa Kelas VII-B



Wawancara Dengan Siswa Kelas VIII-B



Wawancara Dengan Siswa Kelas VIII-C



Wawancara Dengan Siswa Kelas Kelas VII-A



Wawancara Dengan Siswa Kelas Kelas VII-B



Wawancara Dengan Siswa Kelas Kelas VIII-B



Wawancara Dengan Siswa Kelas Kelas VIII-C



Dokumentasi Bersama Siswa



Dokumentasi Bersama Guru BK



BIODATA

A. Data Diri

Nama Lengkap : Cahya Elyza Dalimunthe
No KTP : 1275046705980002
T.Tanggal Lahir : Medan, 27 Mei 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kearifanegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Alamat Rumah : Jln. Dr. Wahidin Kota Binjai
RT/RW : -/-
Desa/Kelurahan : Sumber Mulyo Rejo
Kecamatan : Binjai Timur
Alamat Domisili : Jln. Dr. Wahidin Kota Binjai
Alamat Email : elyzadalimunthe@gmail.com
No. HP : 0821-6626-2936
Anak Ke : 1 Dari 5 Bersaudara

B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 025266 Binjai
SMP : MTSS Al-Washliyah 47 Binjai
SMA : MAN BINJAI
No. Ijazah : MA.31/02.26/PP.01.1/031/2015

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama Ayah : TAUFIK
T. Tanggal Lahir : Ratauprapat, 10 Juni 1970
Pekerjaan : TNI-AD
Pendidikan Terakhir : SMA
No. HP : 0813-6248-8462
Gaji/Bulan : 4.000.000
Suku : Mandailing

2. Ibu

Nama Ibu : Siti Cahayani
T. Tanggal Lahir : Medan, 26 November 1978
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Pendidikan Terakhir : SMA
No. HP : 0853-5868-0065
Gaji/Bulan : -
Suku : Karo

D. Data Perkuliahan

Jurusan : BKI-1
Stambuk : 2015
Tahun Keluar : 2019

Tgl Uji Komperhensif : 17 Mei 2019

Tgl Sidang Munaqosah :-

IP : Semester I : 3,60
Semester II : 3,64
Semester III : 3,40
Semester IV : 3,89
Semester V : 4,00
Semester VI : 3,90
Semester VII : 3,80
Semester VIII :-

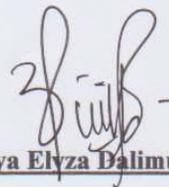
IPK : 3,74

Pembimbing Skripsi I : Dr. Tarmizi, M.Pd

Pembimbing Skripsi II : Sri Wahyuni, M.Psi, Psikolog

Judul Skripsi : Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi
Kecanduan Game Online Siswa Melalui Layanan Konseling
Individual di SMP Al-Hidayah Medan

Saya Yang Bertanda Tangan,



Cahya Elyza Dalimunthe

NIM. 33.15.4.130