BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOR* TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENANGANI SISWA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE*

(Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)

SKRIPSI

Oleh:

SARIFAH AISIYAH
NIM. B53215058

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarifah Aisiyah

NIM : B53215058

Alamat : Dsn. Mayangan, Ds. Mayangan, Rt.13, Rw.04 Kecamatan Jogoroto, Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan pada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 29 Januari 2019

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL 258C4ADF970357782 6000 ENAM RIBU RUPIAH

SARIFAH AISIYAH
NIM. B53215058

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Sarifah Aisiyah

NIM : B53215058

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 29 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dr. Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd

NIP. 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi Oleh Sarifah Aisiyah Ini Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Suarabaya, 13 Februari 2019
Mengesahkan,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr.H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP. 19630722 51991031003

Penguji I,

Dr. Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd.
NIP. 19731124 2005011002

Penguji II,

Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji III,

Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag.
NIP. 19680309 1991031001

Penguji IV,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 19590205 1986032004

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sarifah Aisiyah
NIM : B53215058
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Syarifahaisiyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus pada Seorang Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Februari 2019

Penulis

(Sarifah Aisiyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Sarifah Aisiyah, 2019. Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada Seorang Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019).

Fokus penelitian ini adalah: 1) Bagaimana proses penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya?, 2) Bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya?.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dengan desain studi kasus. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif, yaitu peneliti membandingkan teori dengan praktik di lapangan antara kondisi sebelum dan sesudah proses konseling menggunakan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, sosiometri, daftar cek masalah (AUM/MPCL), serta dokumentasi.

Berdasarkan penyajian data dan analisis data yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Proses konseling yang dilakukan dengan bimbingan konseling Islam pendekatan *behavior* teknik *self management* ini dilakukan seperti tahapan umum prosedur konseling, yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi & *follow up*. Adapun proses *treatment*nya, peneliti mengkombinasikan teknik konseling berupa teknik *self management* dengan teknik dalam terapi Islam berupa terapi shalat. Peneliti melakukan tahapan teknik *self management*, seperti monitoring diri, evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman sesuai dengan tahapannya. Begitu juga dengan terapi shalat, peneliti mengarahkan konseli mengikuti tahapan yang sesuai mulai dari mencari faktor penyebab timbulnya masalah, menulis redaksi doa untuk mengatasi masalah, shalat sunnah dua rakaat, ruku', sujud, dan tasyahud sambil membaca doa yang sudah ditulis, membaca ulang doa setelah shalat dengan suara yang keras, 2) Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* berhasil menurunkan tingkat kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya, meskipun belum sepenuhnya. Hasil ini dapat dilihat dari *behavior checklist* yang menunjukkan setelah pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain *game online* menjadi kebiasaan yang lebih positif serta mempunyai media untuk mengadukan masalah yang dihadapi, bisa melatih diri untuk lebih sabar dan optimis melalui terapi shalat.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, *Behavior*, *Self Management*, Kecanduan *Game Online*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN..... **ii**

PENGESAHAN..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

PERSEMBAHAN ..... **v**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI..... **vi**

ABSTRAK ..... **vii**

KATA PENGANTAR..... **viii**

DAFTAR ISI..... **ix**

DAFTAR TABEL..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR..... **xiv**

BAB I: PENDAHULUAN..... **1**

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah 10

C. Tujuan Penelitian..... 10

D. Manfaat Penelitian 11

E. Definisi Konsep 11

F. Metode Penelitian 15

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 15

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian..... 17

3. Jenis dan Sumber Data 18

4. Tahapan-tahapan Penelitian 19

5. Teknik Pengumpulan Data 23

6. Teknik Analisis Data..... 25

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 26

G. Sistematika Pembahasan 27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA 30

A. Kerangka Teoritik 30

1. Bimbingan Konseling Islam 30

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam 30

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam 35

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam 35

d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam 36

e. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam 41

f. Langkah-langkah Konseling 45

g. Model-Model Terapi dalam Bimbingan Konseling Islam 47

2. *Behavior* 52

a. Pendahuluan 52

b. Sejarah 52

c. Pandangan tentang Manusia 53

d. Perilaku Bermasalah 54

e. Tujuan Konseling 54

f. Prosedur Konseling 57

g. Peran dan Fungsi Konselor 57

h. Tahap-Tahap Konseling 58

i. Teknik-Teknik Konseling 61

3. *Self Management* 64

a. Pengertian *Self Management* 64

b. Perilaku Bermasalah 65

c. Tujuan *Self Management* 66

d. Mekanisme *Self Management* 66

e. Asumsi Dasar *Self Management* 67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Konsep Dasar *Self Management* 68

g. Tahap-tahap *Self Management* 70

4. Kecanduan *Game Online* 71

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*..... 71

b. Jenis-jenis *Game Online*..... 72

c. Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*..... 75

d. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*..... 77

e. Dampak Kecanduan *Game Online* 80

f. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online* 81

5. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online*..... 82

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan 88

BAB III: PENYAJIAN DATA 94

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 94

1. Deskripsi Lokasi Penelitian 94

2. Deskripsi Konselor 96

3. Deskripsi Subyek Penelitian 97

4. Deskripsi Masalah..... 103

B. Deskripsi Hasil Penelitian..... 106

1. Proses Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa Kelas X yang Kecanduan *Game Online* Di SMA Khadijah Surabaya..... 106

2. Hasil Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Seorang Siswa kelas X yang Kecanduan *Game Online* Di SMA Khadijah Surabaya 134

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV: ANALISIS DATA..... 144

A. Analisis Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa Kelas X yang Kecanduan *Game Online* Di SMA Khadijah Surabaya 144

B. Analisis Hasil Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa Kelas X yang Kecanduan *Game Online* Di SMA Khadijah Surabaya 156

BAB V: PENUTUP 168

A. Kesimpulan 168

B. Saran 169

DAFTAR PUSTAKA 172

LAMPIRAN..... 176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian

Tabel 3.1 Profil Sekolah

Tabel 3.2 Identitas Konselor

Tabel 3.3 Identitas Konseli

Tabel 3.4 Diagnosis Masalah Konseli

Tabel 3.5 Perencanaan Perilaku yang Ditargetkan

Tabel 3.6 Tahap Evaluasi

Tabel 3.7 Hasil Perilaku Konseli setelah *Treatment*

Tabel 4.1 Analisis Proses Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* Di Lapangan

Tabel 4.2 Perbandingan Perubahan Diri Konseli

Tabel 4.3 Hasil Peningkatan Kondisi Konseli dengan Teknik *Self Management*

Tabel 4.4 Hasil Peningkatan Kondisi Konseli Melalui Terapi Shalat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Perbandingan Perubahan Perilaku Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha secara sadar yang dilakukan oleh pendidik terhadap peserta didik agar mencapai ke arah kedewasaan, baik kedewasaan pribadi maupun intelektual.[2] Pasal 1 ayat 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[3]

Menurut Muhammad Athiyah Al-Abrasy di dalam kitabnya "*Ruh At Tarbiyah Wa At Ta'lim*", yang dikutip oleh Reza mengatakan bahwa pendidikan adalah:

التَّرْبِيَّةُ إِعْدَادُ الْمَرْءِ لِيَحْيَا حَيَاةً كَامِلَةً وَيَعِيْشُ سَعِيْدًا، مُحِبًّا لِوَطَنِهِ، قَوِيًّا فِيْ جِسْمِهِ، كَامِلًا فِيْ خَلْقِهِ، مُنَظِّمًا فِيْ تَفْكِيْرِهِ، رَقِيْقًا فِيْ شُعُوْرِهِ، مَاهِرًا فِيْ عِلْمِهِ، مُتَعَاوِنًا مَعَ غَيْرِهِ، وَيُحْسِنُ التَّعْبِيْرَ بِقَلَمِهِ وَلِسَانِهِ، وَيُجِدُّ الْعَمَلَ بِيَدِهِ.

"Pendidikan adalah mempersiapkan seseorang untuk hidup dengan sempurna, yaitu hidup bahagia, cinta tanah air, kuat lahiriyah, sempurna akhlaknya, sistematis pemikirannya, halus perasaannya, terampil dalam

[2] Mohammad Salik, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 6

[3] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Jakarta: Kelembagaan Ristekdikti, 2016), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pekerjaannya, tolong menolong dengan sesamanya, baik hati dalam tulisan dan pengucapannya serta semangat dalam bekerjanya".[4]

Pendidikan juga bisa didefinisikan sebagai usaha untuk mengembangkan potensi yang dimiliki setiap individu sehingga dapat hidup secara optimal, baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat, serta memiliki nilai-nilai moral dan sosial sebagai pedoman hidupnya.[5] Potensi (fitrah) yang ada pada setiap diri manusia yang dilahirkan di bumi, sifatnya selalu mengarah kepada kebaikan dan berkemampuan untuk mengetahui mana yang ma'ruf dan mana yang munkar serta selalu mengarah pada keyakinan tentang keesaan Allah SWT. Allah SWT menyebut fitrah setiap manusia pada QS. Al-Rum : 30 berikut:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah, (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui (QS. Al-Rum [30]: 30).[6]

Sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu menerapkan manajemen peserta didik agar menghasilkan peserta didik yang unggul berkualitas serta mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Manajemen peserta didik

---

[4] Reza Iqbal Ghifari, "Pendidikan Karakter Menurut Imam Al Ghazali dalam Kitab *Mukasyafatul Qulub*", (Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018), hal. 14.

[5] Nana Sudjana, *Pembinaan dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah*, (Bandung: Sinar Baru Al Gensindo, 1991), hlm. 2

[6] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maragh*, (Semarang: Mustafa Al Babi Al Halbi, 1946), hal. 47.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah upaya penataan peserta didik mulai dari masuk sampai dengan mereka lulus sekolah atau madrasah dengan memberikan layanan yang terbaik kepada peserta didik dengan mengatur kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dengan tujuan agar dapat menunjang proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan lancar, tertib, teratur serta dapat memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan yang ditetapkan.[7]

Namun, seiring dengan berkembangnya arus modern, kompleksitas tantangan pendidikan juga menimbulkan banyak permasalahan yang dapat menghambat siswa dalam proses belajar. Adanya kemudahan dalam mengakses internet yang seharusnya dapat memberikan banyak manfaat seperti kemudahan dalam *browsing, instant massanging, video striming,* dan sebagainya, justru banyak disalahgunakan untuk mencari hiburan atau bersenang-senang semata dengan cara bermain *game online* hingga menimbulkan kecanduan.

Ai Rika Rahmawati mengatakan, berdasarkan survey dari *wearesocial*, jumlah pengguna *mobile phone* di Indonesia mencapai 177, 9 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, 132, 7 juta orang diantaranya menggunakan internet dan 120 juta aktif menggunakan media sosial. Dalam survey tersebut juga disebutkan bahwa jumlah *gamers* di Indonesia saat ini diprediksi sudah mencapai 34 juta orang dan dari jumlah tersebut, 19,9 juta orang diantaranya adalah *gamers*

[7] Baharuddin dan Mohammad Makin, *Manajemen Pendidikan Islam,* (Malang: UIN Maliki Press 2010), hal. 67.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

online berbayar dan rata-rata pengeluarannya mencapai 9, 12 dolar Amerika Serikat.[8]

Kecanduan *game online (Internet Gaming Disorder)* termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan merugikan, sehingga dikategorikan sebagai salah satu jenis gangguan klinis yang membutuhkan penanganan.[9] *Internet gaming disorders* juga berkaitan dengan berbagai macam dampak negatif, antara lain yaitu merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, sosialisasi, hubungan dan juga pendidikan.[10]

Berdasarkan DSM-5 (2013), *internet gaming disorder* merupakan bentuk penggunaan *internet gaming* secara berlebihan dan terus menerus yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau simptom gangguan kognitif dan perilaku termasuk di dalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi dan menarik diri serta beberapa simptomp dari gangguan penggunaan.[11]

Fenomena peserta didik yang menggunakan internet secara berlebih untuk bermain *game online* dapat ditemukan di SMA Khadijah yang berlokasi di jalan Ahmad Yani No. 2-4 Wonokromo, Surabaya. Seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya yang bernama Mawar (nama

---

[8]Ai Rika Rachmawati, *Jumlah Gamers Di Indonesia*, (https://www.pikiran-rakyat-Jumlah-Gamers-Di-Indonesia.html), diakses 05 Januari 2018 pukul 20.42 WIB.

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

[10] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 3.

[11] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

samaran) memiliki tingkat kecenderungan yang tinggi untuk bermain *game online*. Setelah melakukan wawancara dengan Mawar, dia menyatakan bahwa saat ini dia masih suka bermain *game online* saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya ketika di sekolah membosankan, saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya'. Mawar selalu menuruti setiap kali dia ingin bermain *game online*. Bahkan, ketika dia sudah asyik bermain *game online*, dia sampai lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*. Mawar selalu menjadikan *game online* sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali dia merasa *bad mood*, dan lebih menjadikan *game online* sebagai cara bagi dia untuk menghindarkan diri dari menyakiti orang lain.

Berawal dari keprihatinan peneliti melihat fenomena yang terjadi pada seorang siswa di SMA Khadijah Surabaya itulah yang kemudian menimbulkan ketertarikan untuk melakukan penelitian. Peneliti merasa prihatin karena secara umum, kecanduan *game online (Internet Gaming Disorders)* terjadi pada remaja usia 15-19 tahun.[12] Perilaku khas yang muncul pada masa remaja adalah susah di atur, memiliki rasa keingin- tahuan yang lebih tinggi untuk menemukan jati diri, dan sebagainya."[13]

[12] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 4.

[13] Siti Azizah Rahayu, *Psikologi Perkembangan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Alex Sobur, "masa remaja adalah masa pemilihan tujuan hidup dengan cara memilih pilihan-pilihan yang akan membentuk sisa hidupnya."[14] Tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja pada masa ini adalah mampu untuk membentuk kepribadian, akhlak, pendidikan serta mengarahkan perilaku positif.[15] Pada masa ini, seorang remaja harus diarahkan untuk belajar dengan maksimal, karena proses belajar yang baik tentu akan memberikan hasil yang baik dan maksimal pula kepada individunya. Kenyataan itulah yang menuntut sekolah untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi siswanya yakni dengan menggunakan layanan konseling.

Moh. Ali Aziz mengatakan bahwa metode konseling merupakan salah satu metode dalam berdakwah melalui wawancara secara individual dan tatap muka antara konselor sebagai pendakwah dan klien sebagai mitra dakwah untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan melewati tahapan-tahapan tertentu yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.[16] Layanan konseling perlu diberikan kepada siswa untuk memenuhi kebutuhan curhat agar apa yang ia alami dan dirasakannya bisa diungkapkan kepada orang lain, karena kalau tidak mendapat porsi yang semestinya atau mendapat tanggapan negatif, maka bisa jadi ia akan berbuat hal-hal yang negatif.[17]

---

[14] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hal. 137.

[15] Siti Azizah Rahayu, *Psikologi Perkembangan*, hal. 118.

[16] Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2004), hal. 372.

[17] Mohammad Salik, *Ilmu Pendidikan Islam*, hal. 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disinilah pendekatan *Behavior* berperan dalam merubah individu untuk memiliki potensi berperilaku baik. Tingkah laku yang dianggap berlebih (*excessive*) akan dikurangi, tingkah laku lama yang bermasalah diganti dengan tingkah laku baru yang lebih baik. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya serta dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[18] Dalam pendekatan *Behavio*r, tingkah laku yang bermasalah terdiri dari dua macam. Pertama, yaitu tingkah laku yang berlebih (*excessive*) sehingga butuh teknik untuk menurunkan tingkah laku tersebut. Kedua, yaitu tingkah laku yang kurang (*deficit*) sehingga butuh teknik untuk meningkatkan tingkah laku tersebut.[19]

Melalui bantuan teknik *self management* dalam pendekatan *Behavior*, perilaku siswa yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga menyebabkan kontrol dirinya menjadi kurang efektif akan diubah. Cormier dan Cormier mengatatakan, *self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi terapeutik.[20] Dalam teknik tersebut, kognitif siswa akan diarahkan untuk mengamati tingkah lakunya kemudian mencatatnya sendiri dengan teliti. Siswa juga akan membuat target perilaku yang kemudian akan dibandingkan dengan hasil catatan tingkah laku

[18] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 152.

[19] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 157.

[20] L.J.Cormier & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, (California: Brooks/Cole Publishing Company, 2001), 519.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dibuat sebelumnya. Siswa akan diberi tanggung jawab untuk mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mengubah atau menurunkan perilaku negatifnya dengan mengganti dengan perilakunya yang lebih positif.

Menurut Anas Salahuddin, "pada diri klien juga ada benih-benih agama, sehingga untuk mengatasi masalah dapat dikaitkan dengan agama".[21] Selanjutnya, ditemukan bahwa agama, terutama agama Islam, mempunyai fungsi-fungsi pelayanan, konseling, dan terapi yang filosofinya didasarkan atas ayat-ayat Al-Quran dan Sunnah Rasul. Proses pelaksanaan bimbingan, konseling, dan psikoterapi dalam Islam akan membawa umatnya pada peningkatan iman, ibadah, dan jalan hidup yang dikehendaki Allah SWT.[22] Zakiah Daradjat juga mengatakan, "agama merupakan pedoman perilaku moral, sehingga agama adalah pemengaruh perilaku moral manusia karena keyakinan itu masuk ke dalam konstruksi kepribadian".[23] Agama bisa memberikan bimbingan untuk merubah perilaku seseorang karena agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu, sehingga dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari manusia mulai dari dia bersikap, berpenampilan atau tujuan yang hendak dicapai ketika melakukan suatu kegiatan.[24]

---

[21] Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), hal. 103.

[22] Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling*, hal. 104.

[23] Zakiah Daradjat, *Ilmu Djiwa Beragama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hal 11

[24] Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001), hal. 240.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya memasukkan nilai-nilai keagamaan khususnya nilai-nilai ajaran Islam pada teknik pelaksanaanya agar tercipta usaha lahir dan batin. Walaupun menggunakan teknik *self management* sebagai teknik utama, akan tetapi muatan materi dan pelaksanaan terapinya akan dikombinasikan dengan konsep-konsep dalam Islam melalui terapi shalat dan doa-doa dari Al Quran dan hadis Nabi SAW yang dibaca dengan penuh renungan dan rasa harap agar memiliki *power* yang luar biasa untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Hasil wawancara dengan Mawar juga menyebutkan bahwa media shalat sendiri juga sudah diterapkan oleh Mawar untuk mengadukan masalah yang dihadapinya. Mawar sendiri mengatakan bahwa ia sering kali berdoa di sujud terakhir dalam shalatnya agar kebiasaan bermain *game online* yang dialami saat ini bisa hilang dari dirinya. Mawar ingin sekali menghilangkan kebiasaan bermain *game online* namun dia tidak tahu bagaimana cara untuk mengatasinya.

Dari latar belakang kasus tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* kepada seorang siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Tujuan peneliti yaitu agar siswa dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi perilaku yang lebih positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu, menata kembali lingkungannya, menghadirkan diri dan membentuk sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan serta melibatkan Allah dalam penyelesaian masalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dihadapi. Maka dari itu, peneliti mengambil sebuah judul penelitian "Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online*" (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Ajaran 2018-2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan yang tepat adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya?
2. Bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya.
2. Mengetahui hasil akhir penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* dalam menangani seorang siswa kelas X yang kecanduan *game online* di SMA Khadijah Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Memberikan wawasan bagi calon-calon konselor lain khususnya konselor Islam tentang konseling Islam dengan pendekatan *Behavior* teknik *self management* dalam menangani peserta didik (siswa) yang kecanduan *game online*.

b. Sebagai sumber informasi dalam referensi tentang kegiatan konseling Islam dengan pendekatan *Behavior* teknik *self management* dalam menangani peserta didik (siswa) yang kecanduan *game online*.

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan mampu membantu peserta didik (siswa) untuk menghapus atau menghilangkan kebiasaan pengganggu belajar yang berupa kecanduan *game online* melalui pendekatan *Behavior* teknik *self management* yang dikombinasikan dengan terapi-terapi dalam konseling Islam berupa terapi shalat.

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani kecanduan *game online* pada siswa.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan menggunakan berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.[25] Bimbingan konseling yang dikombinasikan dengan nilai-nilai keislaman (spiritual) akan memunculkan bimbingan konseling Islam. Anwar Sutoyo mengatakan dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan & Konseling Islami bahwa bimbingan dan konseling islami adalah upaya membantu individu untuk belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya agar fitrah yang ada pada individu tersebut berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.[26]

2. *Behavior*

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan yang dilahirkan oleh tokoh-tokoh behaviorisme, seperti Skinner, Watson, Pavlov, dan Bandura. Pendekatan tingkah laku atau behavioral ini menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu konseli mengambil langkah yang jelas untuk mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta

[25] Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), hal. 130.

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[27] Konselor berperan sebagai guru, pengarah, dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan menemukan prosedur yang mengatasi persoalan individu. Dalam proses konseling, konseli menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (*how*).[28]

3. *Self Management*

Self management sangat berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.[29] Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*), tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Dalam teknik ini, konseli akan melalui tiga tahap, yaitu: (1) Tahap monitor diri atau observasi diri, yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti, (2) Tahap evaluasi diri, yaitu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat oleh konseli, (3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman, yaitu konseli mengatur dirinya sendiri, memberi penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.[30]

4. Kecanduan *Game Online*

---

[27] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 141.
[28] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 157.
[29] Lutfi Fauzan, *Modul Rancangan Konseling Individual*, (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992), hal. 35.
[30] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 182.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecanduan *game online (Internet gaming disorder)* merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang secara berkelanjutan berhubungan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis. Ciri utama *internet gaming disorder* adalah partisipasi menetap dan terus menerus dalam bermain *game*. Dampak negatif yang dirasakan bisa berupa merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, pendidikan, sosialisasi dan hubungan. Obsesi terhadap permainan akan menimbulkan kemunduran hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian, agresif dan sikap bermusuhan, stress, disfungsional koping, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagi dan sendirian. Selain itu, dampak psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah psikosomatis lainnya.[31]

Setelah menguraikan penjelasan dari definisi konsep di atas, maka dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada satu faktor yaitu upaya mengurangi kecanduan *game online* pada seorang siswa kelas X di SMA Khadijah Surabaya. Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah Behavior dengan teknik *self management* yang akan dikombinasikan dengan terapi shalat. Perilaku bermasalah yang terkait dengan kebiasaan bermain *game online* akan diubah dengan merencanakan perilaku yang ditargetkan serta mengondisikan lingkungan yang membuat konseli sulit untuk bermain *game online* melalui media shalat. Melihat maksud dari tujuan di atas, sejalan

[31] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, Buletin Psikologi, 1 (Juni 2015), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan fungsi perbaikan dalam bimbingan konseling islam yang dimaksudkan untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus pada kemaksiatan dan usaha dalam memperbaiki. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Nisa' berikut:

وَمَن يَعْمَلْ سُوٓءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُۥ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿١١٠﴾

Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Nisa' [04]: 110) [32]

F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan atau menggali sesuatu yang telah ada untuk kemudian diuji kebenarannya yang mungkin masih diragukan.[33] Metode penelitian termasuk hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Dengan metode penelitian, peneliti bisa mendapatkan data-data yang mendukung penelitiannya serta dapat menemukan, mengembangkan, menggali serta menguji kebenaran.

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

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan fenomena masalah yang telah ditentukan, maka peneliti menggukan metode kualitatif dalam melakukan penelitian. Menurut

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

[33] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1997), hal. 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bogdan dan Taylor dalam Lexy mengatakan, “metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati”. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Jadi, dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu ketuhan.[34]

Metode penelitian kualitatif digunakan oleh peneliti dengan cara mengamati obyek penelitian secara alamiah. Peneliti mengikuti setiap kegiatan yang ada di SMA Khadijah kemudian melaporkannya berdasarkan beberapa data yang telah diperoleh melalui wawancara maupun observasi dalam bentuk deskriptif. Peneliti mengamati obyek penelitian secara natural dan jujur sesuai dengan fenomena yang telah ditemukan di lapangan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah atau rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaannya dengan fenomena lain.[35]

---

[34] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015, hal. 4.

[35] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam, dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Suatu fenomena tersebut bisa berupa seorang pimpinan, suatu program, suatu proses, suatu penerapan kebijakan, atau suatu konsep.[36] Dalam hal ini, peneliti lebih memfokuskan untuk memahami secara mendalam terkait dengan fenomena kecanduan *game online* yang dialami oleh seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya beserta upaya untuk menurunkan kecanduan tersebut.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Peneliti yang sebelumnya melakukan tugas Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) turut melakukan observasi partisipasi pasif di sana dengan mengamati setiap kegiatan yang ada di sana. Setelah muncul ketertarikan pada suatu masalah, peneliti kemudian menyusun rencana penelitian dengan menyebarkan angket khusus kepada seluruh kelas X SMA Khadijah. Kemudian, untuk menentukan subyek penelitian, peneliti menganalisis angket tersebut dengan menggunakan teknik random sampling yang berupa *multi stage sampling*, yaitu mengurutkan mulai dari yang paling atas hingga paling bawah.

Dalam angket tersebut, siswa yang berada pada urutan teratas ditetapkan sebagai subyek penelitian. Dalam analisis tersebut terlihat bahwa yang berada pada urutan teratas adalah seorang siswa kelas X IPS

[36] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

SMA Khadijah yang bernama Mawar (nama samaran).[37], sehingga lokasi penelitiannya juga terdapat di SMA Khadijah yang berlokasi di Jalan Ahmad Yani No. 2-4 kecamatan Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur.

3. Jenis dan Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland yang dikutip oleh Lexy. J. Moleong, "sumber data utama dalam peneltian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain".[38] Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumadi Suryabrata dalam bukunya **Metode Penelitian** mengungkapkan bahwa sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dan sumber pertamanya.[39] Sedangkan untuk data sekunder ia berpendapat bahwa sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[40]

a. Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (petugasnya) dari sumber pertamanya.[41] Sumber pertama di lapangan yakni peserta didik (klien) yang sekaligus menjadi subyek penelitian

[37]Lihat lampiran 1 tentang hasil perolehan tingkat kecanduan *game online* berdasarkan penyebaran angket kepada siswa kelas X SMA Khadijah tahun ajaran 2018/2019 pada tanggal 30 Oktober 2018.

[38] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 157.

[39] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 101.

[40] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, hal. 94.

[41] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*, , hal. 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penerapan konseling Islam dengan pendekatan *Behavio*r teknik *Self management* dalam menangani siswa yang kecanduan *game online* dan hasil wawancara dengan teman sebangku subyek penelitian yang bernama Alda.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data-data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[42] Sedangkan untuk data sekunder dalam penelitian kali ini adalah beberapa referensi terkait serta penelitian relevan terdahulu beserta beberapa dokumen BK SMA Khadijah seperti buku daftar masalah maupun buku pribadi siswa.

4. Tahapan-tahapan Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahapan Pra lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Proses pertama dalam merancang penelitian ini, peneliti yang sesuai dengan *basic* konsentrasi bidang mata kuliah, yakni Bimbingan dan Konseling Islam konsentrasi komunitas yang kebetulan terjun langsung di sekolah ketika tugas Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) melihat berbagai fenomena yang berkaitan dengan permasalahan di sekolah ketika diberi tugas

[42] Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, hal. 93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masuk ke beberapa kelas di SMA Khadijah untuk menggantikan tugas guru piket sementara dan saat itulah kemudian peneliti menemukan hampir di tiap kelas terdapat peserta didik yang asyik bermain *game online* ketika jam aktif pelajaran. Kondisi tersebut diperparah dengan peserta didik tidak menghiraukan sama sekali akan tugas yang diberikan ketika sudah bermain *game online*. Setelah melihat dan memahami fenomena tersebut, peneliti kemudian membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah menemukan gambaran tentang rumusan masalah yang akan diteliti, peneliti pun menetapkan lapangan penelitian yakni di SMA Khadijah Surabaya.

3) Mengurus Perizinan

Lapangan penelitian yang dipilih adalah sebuah lembaga resmi yang mempunyai struktur kepengurusan. Oleh karena itu, demi memperlancar proses penelitian maka peneliti meminta izin kepada kepala sekolah SMA Khadijah bapak M. Ghofar, S. Ag. melalui waka bidang humas SMA Khadijah ibu Siti Khayyunah, M. Pd. guna melaksanakan penelitian dan mengambil subyek penelitian dari tempat tersebut. [43]

[43] Llihat lampiran 2 tentang surat izin penelitian di SMA Khadijah Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai kondisi lapangan dan latar penelitian. Informan dalam penelitian kali ini adalah seorang siswa kelas X SMA Khadijah yang menjadi subyek penelitian serta teman sebangku subyek penelitian.

5) Menyiapkan Perlengkaan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengadakan kontak dengan para informan di latar penelitian, yaitu siswa yang menjadi subyek penelitian dan teman sebangkunya. Hal lain yang disiapkan peneliti adalah berupa alat tulis untuk mencatat hal-hal penting ketika observasi dan wawancara, instrumen wawancara yang telah dibuat, alat perekam audio dan gambar, map, dan barang-barang lain yang berhubungan dengan data penelitian.

6) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan hal yang harus diperhatikan ketika akan memulai penelitian. Hal ini akan mempengaruhi proses berjalan lancarnya suatu penelitian nantinya. Berdasarkan etika penelitian, maka hal yang dilakukan peneliti adalah dengan pertama-tama menyampaikan maksud kedatangan peneliti pada guru BK, serta menanyakan jadwal kegitan apa saja yang ada di sekolah tersebut sehingga proses penelitian bisa diadakan di luar jadwal jam pelajaran sekolah. Selain itu, peneliti juga menyesuaikan nilai-nilai dan kebiasaan yang telah berlangsung di SMA Khadijah Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada tahap ini diperlukan persiapan diri baik secara fisik maupun mental, hal ini masih berkaitan dengan etika selama penelitian. Peneliti menyesuaikan nilai-nilai yang menjadi latar penelitian. Di samping itu, peneliti juga berpenampilan rapi dan sopan mengingat tempat penelitian tersebut merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernuansa Islam. Di samping hal tersebut, penentuan jadwal setiap pertemuan juga disesuaikan dengan jadwal kegitan sekolah serta subyek penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan konfirmasi terhadap subyek penelitian dan juga guru BK setiap kali akan mengadakan pertemuan.

2) Memasuki Lapangan

Fase memasuki lapangan dimanfaatkan oleh peneliti dengan membangun *rapport* kepada subyek penelitian. Peneliti dalam melakukan wawancara menyesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh konseli, yakni bahasa yang santai dan membuat klien tidak merasa diinterograsi. Peneliti mengisi pembicaraan dengan berbincang santai terkait cita-citanya setelah lulus dari SMA serta kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Dalam tahap ini, peneliti juga sudah membangun kontak dengan guru BK di SMA Khadijah jauh hari sebelum datang ke lokasi penelitian.

3) Berperan Serta Mengumpulkan Data

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahap ini peneliti sudah memperkirakan waktu, tenaga serta biaya yang akan dibutuhkan selama penelitian. Peneliti juga sudah menyiapkan *field note* untuk mencatat hasil observasi serta wawancara yang telah dilakukan ketika penelitian berlangsung. Dalam tahap ini, peneliti juga berperan secara partisipatif saat proses terapi berlangsung.

c. Tahap Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data untuk mengorganisasikan, mengurutkan dari data awal yang telah didapat ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.[44] Teknik-teknik yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah :

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data. Komunikasi tersebut dilakukan dengan tanya jawab secara lisan, baik langsung maupun tidak langsung. Wawancara bersifat langsung, yaitu apabila data yang akan

[44] Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Alfabeta: Bandung, 2015), hal. 308.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikumpulkan langsung diperoleh dari individu yang bersangkutan. Sedangkan wawancara tidak langsung terjadi apabila wawancara dilakukan dengan seseorang untuk memperoleh keterangan mengenai orang lain.[45]

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

b. Observasi

Marshall (1995) menyatakan bahwa *"through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior".* Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.[46] Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan daftar cek dan juga skala penilaian (*rating scale*) terhadap perilaku bermasalah yang dilakukan konseli, perilaku yang ditargetkan, serta perilaku setelah adanya intervensi konseling.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Artinya, dokumentasi tersebut berperan sebagai pendukung atau alat bukti dalam suatu penelitian. Menurut Robert C. Bodgan dalam Sugiyono, mengemukakan bahwa dokumen merupakan

[45] Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Bandung: CV ILMU, 1975), hal. 50.

[46] Sugiyono, *Metode Penelitian*,hlm. 310.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

catatan peristiwa yang telah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.[47]

d. Sosiometri

Sosiomteri merupakan alat yang tepat untuk mengumpulkan data mengenai hubungan-hubungan sosial dan tingkah laku. Dengan teknik ini, kita dapat memperoleh data tentang susunan hubungan antar individu, struktur hubungan individu, serta arah hubungan sosial. Gambaran suasana hubungan sosial yang diperoleh dengan sosiometri disebut dengan sosiogram.[48]

e. Daftar Cek Masalah

Daftar cek masalah ialah seperangkat pertanyaan yang menggambarkan jenis-jenis masalah yang mungkin dihadapi klien. Daftar cek masalah juga bisa diartikan sebagai daftar kemungkinan masalah yang disusun untuk merangsang atau memancing pengungkapan masalah yang pernah dan sedang dialami, atau masalah yang pernah dan sedang dialami, atau masalah yang dirasakan, dan yang tidak dirasakan oleh seseorang.[49]

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan

[47] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 248
[48] Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, hal. 56.
[49] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal. 160.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tema dan hipotesis kerja.[50] Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang akan dilakukan adalah studi kasus, maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah, selanjutnya melakukan analisa data dengan menggunakan analisa non statistik, tujuannya untuk membandingkan antara teori dengan proses terapi di lapangan, serta mengetahui hasil penerapan teknik *self management* dan juga terapi shalat untuk menangani kecanduan *game online* konseli anatar sebelum dengan sesudah diberikan terapi (*treatment*).

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan *(trustworthiness)* data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu.[51] Demi menjaga validitas dan reliabilitas data, maka peneliti mengupayakan:

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.[52]

Peneliti menggabungkan hasil data yang diperoleh dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang telah dilakukan untuk

[50] Sugiyono, *Metode Penelitian*, hal. 228.
[51] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 324.
[52] Sugiyono, *Metode Penelitian*, hal. 372.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan perbandingan dan pengecekan data dalam upaya meminimalisir data yang tidak valid.

b. Meningkatkan Ketekunan

Selama proses penelitian, demi meningkatkan keabsahan data, peneliti akan terus mencari teori terkait untuk dipelajari lebih dalam, yakni tentang langkah penerapan teknik *self management* dan terapi shalat, mengecek data-data yang telah terkumpul, serta melakukan penelitian secara kontinu.

c. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi di sini adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti.[53] Sebagai pendukung serta pelengkap data, hasil dari wawancara akan direkam dengan *tape recorder*, dan beberapa hasil kegiatan konseling diabadikan melalui gambar atau foto.

G. Sistematika Pembahasan

Secara garis besar, sistematika pembahasan dalam skripsi terdiri dari 5 (lima) bab. Untuk lebih jelasnya, peneliti akan menyajikan uraian beserta rinciannya berikut ini:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bagian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan metode penelitian

[53] Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Alfabeta: Bandung, 2015), cet-22, hlm. 375.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik pemeriksaan keabsahan atau validasi data), definisi konsep (konseling Islam, *pendekatan Behavior*, teknik *self management*, serta kecanduan *game online)*, dan sistematika pembahasan turut serta dibahas dalam BAB I ini.

2. **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas tentang kajian teoritik dari objek kajian yang berupa pengertian dari konseling *Islam,* pendekatan *Behavior,* teknik *self management*, langkah penerapan, serta manfaatnya dan juga tentang kecanduan *game online*. Pada bagian ini juga disajikan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan.

3. **BAB III PENYAJIAN DATA**

Bab ini mencakup deskripsi umum objek penelitian dan juga deskripsi hasil penelitian, yaitu tentang faktor-faktor penyebab siswa kecanduan *game online* serta pelaksanaan dan hasil dari implementasi konseling Islam dengan pendekatan *Behavior* teknik *self management*, dalam menangani seorang siswa yang kecanduan *game online*.

4. **BAB IV ANALISIS DATA**

Setelah objek kajian yang diteliti dipaparkan secara utuh, maka pada bab ini peneliti menampilkan beberapa hasil temuan yang diperoleh berupa analisis data tentang faktor-faktor yang menyebabkan seorang siswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecanduan *game online* serta proses penerapan konseling Islam dengan pendekatan *Behavior* teknik *self management*, dalam menangani seorang siswa yang kecanduan *game online*, termasuk juga hasil akhir dari penerapan teknik tersebut.

5. **BAB V PENUTUP**

Bagian ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran perbaikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

   a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

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

Pertama, istilah Bimbingan berasal dari bahasa Inggris *Guidance*. Kata *Guidance* berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiyah berarti *menunjukkan*, *membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.[54] Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan (*to direct)*, memandu (*to pilot)*, mengelola

[54] H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(*to manage*), dan menyetir *(to steer)*.[55] Bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan, sehingga pembimbing lebih bersifat aktif dan konseli bersifat pasif (direktif).[56]

Kedua, adapun istilah Konseling (*counseling)* berasal dari *to counsel* yang berarti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain).[57] Kata ini berbeda dengan bimbingan, karena dalam *counseling* lebih terfokus pada terjadinya komunikasi antar pribadi dalam menyelesaikan masalah, konseli bersifat aktif dan sebaliknya konselor justru hanya bersifat pasif yang dapat disebut dengan istilah non direktif.

Ketiga, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa dan damai. Islam berasal dari kata kerja *salima yang* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri.

---

[55] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: Rosda karya, 2005), hal. 5.

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

[57] H.M. Arifin, Pokok-*pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah,hal. 18.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian arti pokok Islam secara etimologi (bahasa) adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[58] Islam akan membawa manusia yang berakal sehat menuju kemaslahatan untuk kebahagiaan hidupnya di dunia maupun akhiratnya.

Sedangkan pengertian Bimbingan Konseling Islam seccara terminologis telah dikemukakan oleh beberapa ahli berikut ini:

1) H.M. Arifin

Menurut H. M. Arifin yang dikutip pada buku karangan Imam Sayuti Farid yang berjudul "Pokok-pokok Bahasan Tentang Penyuluhan Agama" menyatakan bahwa Bimbingan dan penyuluhan agama adalah "segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya".[59]

2) Thohari Musnamar

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun menurut Thohari Musnamar dalam buku "Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam" dijelaskan bahwa Bimbingan Islami adalah: Proses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.[60]

3) Hamdani Bakran Adz-Dzaki

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Bimbingan Konseling Islam adalah "suatu aktifitas memberikan bimbingan dan pedoman (konselor) kepada individu (klien) dalam hal mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanannya, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problema hidup secara mandiri dan paradigma kepada al-quran dan as-sunnah Rasulallah SAW".[61]

4) Anwar Sutoyo

[60] Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami,* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

[61] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam,* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), hal. 471.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Anwar Sutoyo dalam bukunya yang berjudul " Bimbingan & Konseling Islami bahwa bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu untuk belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya agar fitrah yang ada pada individu tersebut berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.[62]

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis terhadap individu yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinannya serta dapat mengatasi problema hidupnya secara mandiri sesuai dengan paradigma Al-Quran dan al- Sunnah, sehingga timbul kesadaran dan penyerahan diri dalam diri individu terhadap kekuasaan Allah SWT dan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia dan akhirat.

---

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaki, tujuan dari adanya bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut:

1) Menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental, sehingga jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah tuhan.
2) Mendapatkan suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
3) Mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
4) Menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai kholifah di dunia dengan baik dan benar.[63]

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Ainur Rahim Faqih adalah sebagai berikut:

1) Pencegahan (*Preventif*) adalah membantu konseli menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2) Perbaikan (*Kuratif*) adalah membantu konseli untuk menyelesaikan atau memecahkan masalah.

[63] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, hal. 167-168.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Pemeliharaan (*Preserfatif*) adalah untuk membantu konseli yang sudah sembuh agar tetep sehat, tidak mengalami problem yang pernah dihadapinya.
4) Pengembangan (*Developmental*) adalah membantu klien agar potensi yang telah disalurkan untuk dikembangkan lagi agar lebih baik.[64]

d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah seorang yang memberikan bantuan kepada orang lain terhadap masalah yang dihadapi seseorang, dimana orang tersebut dalam menyelesaikan masalah memerlukan bantuan orang lain. Untuk menjadi seorang konselor tidak mudah, Thohari Musnamar menyebutkan terdapat persyaratan yang harus dipenuhi untuk menjadi konselor antara lain: a) Kemampuan Profesional, b) Sifat kepribadian yang baik, c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah), d) Ketakwaan kepada Allah.[65]

Selain itu, H.M Arifin yang dikutip oleh Achyar dalam bukunya "Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosial" menyebutkan bahwa konselor harus memiliki syarat-syarat sebagai berikut :

a) Memiliki rasa komitmen dengan nilai-nilai kemanusiaan.

[64] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 37.
[65] Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Mampu mengadakan komunikasi dengan baik.

c) Memiliki sifat pribadi yang menarik serta rasa berdedikasi tinggi dalam tugasnya.

d) Berkeyakinan bahwa yang dibimbing mempunyai kemampuan dasar yang baik.

e) Memiliki pengetahuan agama berakhlak mulia serta aktif menjalankan ajaran agamanya.

f) Memiliki kematangan jiwa dalam segi perbuatan lahiriyah dan batiniyah.

g) Memiliki keuletan, kesungguhan, kesabaran, dan *sensitive* melaksanakan tugas dan kewajibannya.

h) Memiliki sikap mental suka belajar dalam ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tugas-tugasnya.

i) Memiliki kecekatan berfikir, cerdas sehingga mampu memahami yang dikehendaki klien.

j) Memiliki rasa cinta terhadap orang lain dan suka bekerja sama dengan orang lain.

k) Bersikap terbuka, artinya tidak memiliki watak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.[66]

Tidak hanya memenuhi persyaratan yang telah ditentukan semata, seorang konselor juga perlu memperhatikan kode etik yang ada.

[66] Achyar, *Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi,* (Surabaya : Fak.dakwah, 1996), hal 12-14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kode etik bimbingan dan konseling berisi ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh siapapun yang berkecimpung di dalamnya. Adapun kode etik yang harus dimiliki oleh pembimbing atau penyuluh (konselor) adalah:

a) Pembimbing atau pejabat lain yang memegang jabatan dalam bimbingan dan penyuluhan harus memegang teguh prinsip-prinsip bimbingan dan penyuluhan.
b) Pembimbing harus berusaha semaksimal mungkin untuk dapat mencari hasil yang sebaik-baiknya, dengan membatasi diri pada keahlian dan wewenangnya.
c) Oleh karena pekerjaan pembimbing langsung dengan kehidupan pribadi orang, maka seorang pembimbing harus:
   (1) Dapat memgang atau menyimpan rahasia klien dengan sebaik-baiknya.
   (2) Menunjukkan sikap hormat kepada klien.
   (3) Menghargai sama terhadap bermacam-macam klien. Jadi, dalam menghadapi klien, pembimbing harus menghadapi klien dalam derajad yang sama.
d) Pembimbing tidak diperkenankan untuk:
   (1) Menggunakan tenaga-tenaga pembantu yang tidak ahli atau tidak terlatih.
   (2) Menggunakan alat-alat yang kurang dapat dipertanggung jawabkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(3) Mengambil tindakan-tindakan yang mungkin menimbulkan hal-hal yang tidak baik bagi klien.

(4) Mengalihkan klien kepada konselor lain tanpa persetujuan klien.

e) Meminta bantuan pada ahli dalam bidang lain di luar kemampuan atau di luar keahliannya ataupun di luar keahlian stafnya yang diperlukan dalam bimbingan dan penyuluhan.

f) Pembimbing haruslah selalu menyadari akan tanggungjawabnya yang berat dan memerlukan pengabdian sepenuhnya.[67]

2) Klien (Konseli)

Klien (Konseli) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikan masalahnya. Menurut imam sayuti didalam bukunya "Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah", Konseli (Konseli) atau subyek bimbingan konseling Islam adalah orang yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.[68] Untuk menjadi seorang konseli (klien) seseorang harus memenuhi beberapa syarat berikut ini:

[67] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1982), hal. 34.

[69] Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal.29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor.
b) Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling.
c) Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi.[69]

3) Masalah

W. S Winkel dalam bukunya "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah", mengatakan bahwa masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.[70] Seorang konselor dituntut untuk benar-benar jeli dalam menangkap pesan masalah sebenarnya dari klien (konseli). Masalah yang dihadapi oleh individu (klien), timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain: a) Bidang pernikahan dan keluarga, b) Bidang pendidikan, c) Bidang sosial

[70] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 109.
[70] W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(kemasyarakatan), d) Bidang pekerjaan (jabatan), dan e) Bidang keagamaan.[71]

e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi, yang amat baik.

2) Asas Fitrah

Manusia menurut islam dilahirkan dalam atau membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam.

3) Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya.

[71] Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam,* hal. 41-42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.

5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniahnya.

8) Asas Sosialitas Manusia

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme) serta hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

9) Asas Kekhalifahan Manusia

Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

10) Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya sendiri, hak orang lain "hak" alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan..

11) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.

12) Asas Kasih Sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

13) Asas saling Menghargai dan Menghormati

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masng-masing sebagai makhluk Allah.

14) Asas Musyawarah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbinga konseling.[72]

f. Langkah-Langkah Konseling

1) Identifikasi kasus atau identifikasi masalah

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

2) Diagnosa

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

[72] Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* , (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal 28-31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengumpulan data. Setelah data terkumpul, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

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

4) Terapi (*treatment*)

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

5) Evaluasi dan *Follow-up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[73]

Selian itu, langkah umum yang perlu diperhatikan pula oleh seorang konselor atau terapis adalah pemilihan tempat terapis,

[73] Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Bandumg : CV Ilmu, 1975), hal 104-106.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membangun interaksi yang baik dalam proses terapi, memilih waktu terapi atau menentukan berapa kali pertemuan bisa dilaksanakan, memilih metode terapi, mengaitkan fase diagnosis dengan fase identifikasi, memberikan hasil terapi untuk mengakhiri terapi yang ada dan juga *check up* yang berkesinambungan.[74]

g. Model-Model Terapi dalam Bimbingan Konseling Islam

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.[75] Kata terapi dalam kamus psikologi juga diartikan sebagai suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.[76]

Menurut Hamdany Bakran yang dikutip oleh Agus, dkk dalam buku Terapi Islam, kata *therapy* bermakna pengobatan dan penyembuhan. Sedangkan dalam Islam, kata terapi dalam bahasa Arab yang sepadan dengan اللإستشفاء yang berasal dari شَفَى-يَشْفِيْ- شِفَاءً yang berarti menyembuhkan. [77] Abdul Aziz Ahyadi dalam Agus, dkk mengatakan, terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara

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

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

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

[77] Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam,* (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hal. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.[78]

Sururin mengatakan, ”terapi Islam yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam.[79] Dalam ajaran agama Islam, banyak sekali tuntunan bagaimana kehiduan manusia bebas dari cemas, tegang, depresi dan permasalahan lain yang terjadi pada manusia. Di sinilah, model-model terapi dalam Islam perlu diberikan. Dalam Al-Quran dan Sunnah, model-model terapi dalam Islam terbagi menjadi dua.

1) Model Pertama

   Model pertama yaitu terapi menggunakan keimanan dan rasa aman Islami. Beriman kepada Allah dapat menyembuhkan segala penyakit kejiwaan serta dapat memunculkan rasa aman dan juga menjaga diri dari segala bentuk depresi. Terealisasinya ketenangan diri dan keamanan dalam hati orang mukmin tersebut muncul dari keimanannya yang murni kepada Allah SWT, sehingga ia selalu memiliki harapan dalam mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari-Nya.

2) Model Kedua

[78] Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam,* hal. 8.
[79] Sururin, *Ilmu Jiwa Agama,* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 182.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi dengan menggunakan ibadah. Ibadah merupakan cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT yang ditampakkan dengan selalu mematuhi semua perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Ibadah yang bisa dilakukan secara perorangan dan mampu menjadi terapi bagi diri sendiri masing-masing individu adalah sebagai berikut: a) Terapi dengan Shalat, b) Terapi dengan Zakat dan Sedekah, c) Terapi dengan Puasa, d) Terapi dengan Haji, e) Terapi dengan Kesabaran, f) Terapi dengan Zikir, g) Terapi dengan Istighfar dan Taubat.[80] Selain itu, terapi juga bisa dilakukan dengan terapi doa, yaitu sepenuh hati memohon kepada Allah SWT. serta berharap memperoleh kebaikan dari sisi-Nya, tdharru' (merendahkan diri) kepada-Nya agar tercapai apa yang diminta dan diharapkannya.[81]

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

[80] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 470-505.

[81] Farid Hasyim & Mulyono, *Bimbingan dan Konseling Religius*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2017), hal. 191.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Mencari faktor timbulnya masalah belajar yang dialami berdasarkan pengalaman sendiri atau hasil konsultasi dengan guru, dokter, psikolog, ustadz, orang tua, dan sebagainya. Misalnya masalah Anda cemas ujian bahasa inggris dan faktor penyebabnya adalah pengujinya yang terkenal killer.

b) Menuliskan redaksi doa secara lengkap untuk mengatasi masalah belajar yang berisi empat pernyataan dengan urutan sebagai berikut:

(1) Pernyataan tentang masalah Anda dan faktor penyebabnya. Misalnya, "*Wahai Allah, saya mempuyai masalah yaitu cemas menghadapi ujian bahasa Inggris, karena saya lemash di bidang conversation, lebih-lebih di depan Mr. Greg, penguji yang terkenal killer*."

(2) Pernyataan ikhlas, tidak mengeluh dan pantang menyerah meghadapi masalah belajar. Misalnya, "*Wahai Allah, sekalipun ujian bahasa Inggris mencemaskan, saya ikhlas, tidak mengeluh dan tetap berusaha keras menyiapkannya*."

(3) Pernyataan yakin akan kepastian pertolongan Allah. Misalnya, "*Wahai Allah,saya yakin (3x), Engkau pasti*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(3x) Maha Kuasa menolong saya dalam ujian tersebut."

(4) Pernyataan pasrah atas apapun keputusan atau pemberian Allah. Misalnya, *"Wahai Allah, saya pasrah (3x) kepada-Mu atas semua ikhtar dan doa saya. Apapun keputusanmu pasti (3x) yang terbaik untuk saya."*

c) Mulailah shalat dua rakaat atau lebih sebagaimana shalat-shalat sunnah lainnya.

d) Lakukan rukuk, sujud, dan tasyahud (tahiyat) masing-masing minimal 30 detik dengan membaca doa rukuk, sujud, dan tasyahud yang bersumber dari Nabi SAW. Lalu, pada posisi rukuk, sujud, dan tasyahud tersebut lanjutkan berdoa dalam hati (tidak boleh diucapkan agar tidak membatalkan shalat) dengan susunan doa lengkap yang terdiri dari empat pernyataan yang telah Anda siapkan pada langkah kedua.

e) Setelah selesai shalat, ulangi doa atau permohonan yang terdiri dari empat pernyataan tersebut dengan suara sampai terdengar di telinga agar gelombang suara dari doa Anda direspon oleh otak.[82]

[82] Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UINSA Press, 2017), hal. 43-49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. *Behavior*

a. Pendahuluan

Pendekatan Behavioral didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen-eksperimen tersebut dipelopori oleh tokoh-tokoh Behaviorisme seperti Skinner, Watson, Pavlov, dan Bandura dan menghasilkan beberapa teknik spesifik dalam konseling.

Pendekatan ini menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah, mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[83]

b. Sejarah

[83] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 141.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perkembangan pendekatan behavioral diawali pada tahun 1950-an dan awal tahun 1960 sebagai awal radikal menentang perspektif psikonalisis yang dominan. Pendekatan ini dihasilkan berdasarkan hasil eksperimen para behaviorist yang memberikan sumbangan pada prinsip-prinsip belajar dalam tingkah laku manusia. Pendekatan ini memiliki perjalanan panjang mulai dari penelitian laboratorium terhadap binatang hingga eksperimen terhadap manusia. secara garis besar, s ejarah pendekatan behavioral terdiri dari tiga trend utama, yaitu: trend I: kondisioning klasik (*classical conditioning*), trend II: kondisioning operan (*operant conditioning*), dan trend III: terapi kognitif (*cognitive therapy*).[84]

c. Pandangan tentang Manusia

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Selain itu, manusia juga dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol

[84] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 141-142.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[85]

d. Perilaku Bermasalah

Perilaku bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu atau pada akhirnya membawa individu konflik dengan lingkungannya.[86]

Tingkah laku bermasalah dalam pendekatan Behavior terdiri dari dua macam, yaitu: 1) Tingkah laku yang berlebih (*excessive*) seperti merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas, 2) Tingkah laku yang kurang (*deficit)* seperti terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku yang berlebih (*excessive*) dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik untuk meningkatkan tingkah laku.[87]

e. Tujuan Konseling

Corey (1977) dan George serta Cristiani (1990) yang dikutip dalam Latipun (2003), mengemukakan bahwa konseling

[85] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 152.
[86] Latipun, *Psikologi Koseling,* (Malang: UMM Press, 2003), hal. 112.
[87] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 157.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

behavioral memiliki ciri-ciri sebagai berikut:Berfokus pada 1) yang tampak dan spesifik, 2) Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik, 3) Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, 4) Penaksiran objektif atas tujuan terapeutik.

Tujuan konseling harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Secara umum, tujuan dari konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan dan hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial.[88] Sedangkan secara khusus, tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu menjalani kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial di lingkungannya.[89]

Adapun secara lebih rinci, tujuan dari konseling behavioral yaitu berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya yaitu:

a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar

[88] Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 113.

[89] Faizah Noer Laela, *Bimbingan Koseling Sosial*, (Surabaya: UINSA Press, 2017), hal. 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
c) Memberi pengalaman belajar yang yang adaptif namun belum dipelajari
d) Membantu koseli membuang respons-respons lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
e) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
f) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Dalam perumusan tujuan konseling, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu tujuan konseling dirumuskan sesuai keinginan konseli, konselor harus bersedia membantu konseli mencapai tujuan konseli, harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan, mengidentifikasi resiko yang berhubungan dengan tujuan dan menilai resiko tersebut, bersama mendiskusikan kebaikan yang diperoleh dari tujuan, dan konselor membantu konseli menjabarkan bagaimana dia akan bertindak di luar cara-cara sebelumnya.[90]

[90] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 156.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Prosedur Konseling

Menurut para ahli behavioral, konseling dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang disengaja secara khusus untuk mengubah perilaku dalam batas-batas tujuan yang disusun bersama-sama antara konselor dengan klien. John D Krumboltz sebagai salah satu tokoh behavioral mendapatkan prosedur belajar dalam empat kategori, yaitu:

1) Belajar Operan (*operant learning*) adalah belajar berdasarkan pada perlunya diberikan ganjaran atau penguat untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan.
2) Belajar mencontoh (*imitative learning*) yaitu cara memberikan respon baru dengan cara menunjukkan contoh model perilaku yang diinginkan sehingga dicontoh klien.
3) Belajar kognitif (*cognitive learning*) yaitu belajar memelihara respon yang diharapkan dan mengadopsi perilaku yang lebih baik melalui instruksi sederhana.
4) Belajar emosi (*emotional learning*) yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai konteks *classical conditioning*.[91]

g. Peran dan Fungsi Konselor

[91] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 114-115.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peran konselor dalam konseling behavioral berperan aktif, direktif, dan biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku maladaptif dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Dalam proses konseling, konseli yang menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (how). [92]

Sementara itu, peranan yang harus dilakukan oleh konselor dalam konseling behavioral yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. Konselor juga ditutut untuk menciptakan iklim yang baik untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.[93]

h. Tahap-Tahap Konseling

Konseling behavioral memiliki empat tahap pokok dalam berlangsungnya proses konseling, yaitu:

1) Melakukan asesmen (*Assesment)*

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan

[92] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 157.
[93] Latipun, *Psikologi Konseling,* hal. 116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saslow (1969) mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu: a) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini, b) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi, berupa peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*anticedent* dan *consequence*), c) Analisis motivasional, d) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku konseli yang bermasalah, e) Analisis hubungan, yaitu orang lain yang dekat kehidupannya dengan kehidupan konseli, f) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya, g) Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.

2) Menetapkan Tujuan (*Goal)*

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (1978) mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu: (1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan, (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan diukur, dan (3) memecahkan tujuan ke dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

3) Implementasi Teknik (*Technique implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (*excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data intervensi.

4) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

a) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
b) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
c) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Memberi jalan untuk memantau secara terus-menerus tingkah laku konseli. Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilakukan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.[94]

i. Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan juga teknik untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain:

1) Penguatan Positif

Yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meingkat, dan menetap di masa yang akan datang.

2) Kartu Berharga (*Tocen Economy*)

Strategi menghindari pemberian reinforcement secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli.

3) Pembentukan Tingkah laku (*Shaping*)

Membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara

[94] Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 158-160.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli menampilkan tingkah laku yang sistematik dan langsung setiap kalitingkah laku yang ditampilkan.

4) Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*)

Mengatur kondisi sehingga diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli da konselor.

Sedangkan teknik untuk meurunkan tingkah laku terdiri adalah sebagai berikut:

1) Penghapusan (*Extinction*)

Menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.

2) Time Out

Merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif.

3) Pembanjiran (*Flooding*)

Merupakan teknik modifikasi perilaku dengan membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi.

4) Penjenuhan (*Satiation*)

Membuat diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia untuk melakukannya. Menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang yang tidak diinginkan dengan memberikan reinforcement yang semakin banyak dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terus-menrus, sehingga individu merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang diinginkan lagi.

5) Hukuman (*Punishment*)

Merupakan intervensi *operant conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.

6) Terapi Aversi (*Aversive Therapy*)

Merupakan teknik yang bertujuan untuk meredakan gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat terhambat kemunculannya.[95]

Selain teknik-teknik yang disebutkan di atas, Gantina juga menyebutkan teknik-tenik behavior yang dapat digunakan untuk meningkatkan atau menurunkan tingkah laku. Teknik tersebut yaitu:

1) Teknik Percontohan (*Modelling*)

Belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. *Modelling* bisa dilakukan melalui dua cara, yaitu: a) Dengan mengubah tingkah laku lama dengan meniru tingkah laku

[95] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 160-192.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

model yang tidak diterima sosial akan memperkuat atau memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum, b) *Modelling* simbolik, yaitu melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku, berpotensi sebagai sumber model tingkah laku.

2) Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas produk tersebut.[96]

3. *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Pengertian *self management* telah dipaparkan oleh beberapa ahli berikut ini:

1) Cormier dan Cormier

Cormier dan Cormier mengatatakan, *self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi terapeutik.[97]

2) Lutfi Fauzan

[96] Gantina Komalasari, dkk, Teori dan Teknik Konseling, hal.176-180.
[97] L.J.Cormier & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, 520.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self management sangat berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.[98]

3) Gantina Komalasari

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.[99]

Berdasarkan beberapa uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu strategi perubahan tingkah laku melalui beberapa tahapan atau prosedur tertentu, dimana kesadaran individu memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri.

b. Perilaku Bermasalah

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) diantaranya adalah:

1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi kemunculannya, sehingga kontrol diri dari orang lain menjadi kurang efektif.

[98] Lutfi Fauzan, *Modul Rancangan Konseling Individual*, hal. 35.
[99] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.
4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.[100]

c. Tujuan *Self Management*

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

1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru dan sesuai harapan.
5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.[101]

d. Mekanisme *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*), tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan

[100] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180-181.
[101] Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder,(http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELF-MANAGEMENT.pdf, diakses 15 Januari 2019)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk "ngemil".
2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan, sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendakinya hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.[102]

e. Asumsi Dasar tentang *Self Management*

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi self management sebagai strategi pengubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling, antara lain:

[102] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 181.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran, perasaan, serta tindakannya sendiri.
2) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
3) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
4) Penyerahan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perialku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.[103]

f. Konsep Dasar *Self Management*

Konsep Dasar dalam *self management* adalah sebagai berikut:

[103] Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, hal. 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2) Penerimaan syarat yang mendasar terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan mengenai masalah.
6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang dikehendaki.
7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.[104]

g. Tahap-Tahap dalam *Self Management*

[104] Insan Suwanto,"Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (online), vol.1, no.1 (http://journal.stkipsingkawang.ac.id, diakses 15 Januari 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

1) Tahap monitor diri atau observasi diri

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

2) Tahap evaluasi diri

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

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman

   Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.[105]

4. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan aktivitas yang paling aktif di internet. Dari segi etimologis (bahasa), makna kecanduan *game online* bisa ditinjau dari dua istilah, yaitu kecanduan dan *game online*. Kecanduan atau *addiction* dalam kamus istilah konseling & terapi memiliki arti keadaan bergantungan pada kebiasaan-kebiasaan yang sifatnya destruktif (merusak) seperti kecanduan alkohol, berjudi, kelebihan makan dan merokok.[106]

Menurut Soetjipto yang dikutip oleh Khusnul dan Endang, "kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan ataupun kronis, yang ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan pada kepuasan aktivitas kepuasaan tertentu".[107]

Sedangkan *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasa digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta

[105] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selalu menggunakan teknologi yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini seperti modem dan koneksi kabel. Layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.[108]

Young (2009) dalam Fadjri mengatakan, "kecanduan *game online* sebagai salah satu bentuk penggunaan internet secara berkelanjutan yang berhubungan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis.[109] Jadi, dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sudah terindikasi kecanduan tehadap *game online* akan terikat kuat baik secara fisik maupun psikologis dan tidak bisa lepas dari kebiasaan bermain *game online* dari waktu ke waktu tanpa harus memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

b. Jenis-Jenis *Game Online*

Adapun jenis-jenis *game online* berdasarkan jenis permainan yang dimainkan terdiri dari:

---

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

[109] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games* (MMOFPS)

Game online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain yang dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, dimana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, refleks, dan lainnya. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil *setting* peperangan dengan senjata-senjata militer. Contoh permainan jenis ini antara lain: *Counter Strike, Call of Duty, Point Blank Quake, Blood,* dan *Unreal.*

2) *Massively Multyplayer Online Real-time Strategy Games* (MMORTS)

Games jenis ini menekankan kepada kelebihan strategi permainan. Permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengatur strategi permainan. Dalam *game* ini, tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya *Warcraft*) dan fiksi ilmiah (misalnya *star Wars).*

3) *Massively Multiplayer Online Role Playing Games* (MMORPG)

Game jenis ini biasanya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

daripada kompetisi. Pada umumnya, dalam RPG peran pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari game permainan ini adalah *Ragnarok Online, The Lord of the Rings Online, Shadow of Angmars, Final Fantasy,* dan *Dota*.[110]

Sedangkan jika ditinjau dari tipe-tipenya, *game online* dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk berikut ini:

1) *First Person Shooter (FPS)*

Game ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah pertama pada gamernya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia *game* jenis ini sering disebut *game* tembak-tembakan).

2) *Real-Time Strategy*

Merupakan *game* yang permainanya menekankan kepada kehebatan strategi permainanya, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

3) *Croos-Platform Online*

Game yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda misalnya saja *need for speed undercorver* dapat

[110] Rahmat Anhar, "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang", (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2014), hal. 31-32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimainkan secara *online* dari sehingga dapat bermain secara *online*).

4) *Browser games*

Merupakan *game* yang dimainkan pada *browser* seperti *firefox*, *opera*, IE. Syarat dimana sebuah *browser* dapat memainkan *game* ini adalah *browser* sudah mendukung *javascript*, php, maupun *flash*.

5) *Massive Multiplayer Online Games*

Adalah *game* dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.[111]

c. Faktor Penyebab *Game Online*

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

1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang paling tinggi dalam *game online*.

[111] Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, IAIN Raden Lampung, 12 (Maret 2016), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
3) Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivis penting lainya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
4) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

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

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

Selain itu, Menurut Smart dalam Hardiansyah dan Dian mengemukakan bahwa, “seseorang suka bermain *game online* dikarenakan seseorang terbiasa bermain *game online* melebihi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu bisa terjadi dikarenakan beberapa hal, seperti: kurang perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh.[112]

d. Ciri-Ciri Kecanduan *Game Online*

Kriteria kecanduan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan ke dalam golongan kecanduan secara fisik. Lee dalam Hardiansyah dan Dian mengemukakan bahwa terdapat empat komponen yang menunjukan seseorang kecanduan *game online*. Keempat komponen tersebut adalah:

1) *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menurus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menurus bermain *game online*.

2) *Withdrawal* (penarikan diri)

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Tolerance* (toleransi)

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

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

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung memiliki waktu tidur yang kurang, tidak menjadi kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.[113]

Berdasarkan DSM-5 (2013), *internet gaming disorder* atau kecanduam *game online* merujuk pada penggunaan internet secara berlebihan dan terus-menerus dalam permainan, dengan banyak pemain lain yang menyebabkan distress yang diindikasikan oleh beberapa kriteria. Adapun kriteria tersebut akan dibahas secara rinci pada penjelasan berikut ini: 1) Keasyikan dengan permainan internet, 2) Tanda-tanda menarik diri ketika *internet gaming* dijauhkan darinya, 3) Toleransi, kebutuhan untuk menambah jumlah waktu untuk bermain *internet gaming*, 4) Usaha gagal untuk mengontrol keterlibatan diri dalam *internet gaming*, 5) Kehilangan ketertarikan terhadap hobi dan kesenangan

[113] Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, hal. 6-7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebelumnya kecuali *internet gaming*, 6) Berkelanjutan secara berlebihan menggunakan *internet gaming* meskipun mengetahui dampak psikososial yang ditimbulkan, 7) Berbohong terhadap keluarga, terapis, menyangkut lamanya bermain *internet gaming*, 8) Menggunakan *internet gaming* untuk melarikan diri *mood* negatif, seperti merasa tidak berdaya, bersalah, dan cemas, 9) Memiliki hubungan yang membahayakan atau hampir kehilangan pekerjaan atau kesempatan karir karena keterlibatannya dalam *internet gaming*.[114]

e. Dampak Bermain *Game Online*

Adapun beberapa dampak negatif dan positif *game online* bagi pelajar, dampak positif dari *game online* bagi pelajar adalah: 1) Pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua, 2) Otak peserta didik akan lebih aktif dalam berfikir, 3) Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon, 4) Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain *game*, 5) Peserta didik akan lebih berfikir kreatif.

Sedangkan dampak negatif dari *game online yang akan didapatkan oleh* pelajar adalah:

1) Peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online.*

[114] Fadjri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, hal. 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Peserta didik akan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online.*
3) Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena bermain *game online*.
4) Uang jajan atau uang bayar sekolah akan diselewengkan untuk bermain *game online*.
5) Lupa waktu.
6) Pola makan akan terganggu.
7) Emosional peserta didik juga akan terganggu karena efek *gam*e ini.
8) Jadwal beribadahpun kadang akan dilalaikan oleh peserta didik dan peserta didik cenderung akan membolos sekolah demi *game* kesayangan mereka.[115]

Dampak negatif lain yang dirasakan oleh individu yang sudah kecanduan *game online* antara lain: meningkatkan perilaku agresif, isolasi sosial, keterampilan sosial berkurang, penurunan prestasi akademik, kesehatan fisik terganggu, kebingungan antara realitas dengan fantasi, kehilangan

[115] Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

identitas diri, memburuknya hubungan keluarga, timbulnya perilaku impulsif, dan juga muncul masalah finansial.[116]

f. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Beberapa tips atau solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online*, antara lain:

1) Bersungguh-sungguh (niat) dalam diri sendiri yaitu dengan berjanji pada diri sendiri tidak akan main *game online* lagi.
2) Mempunyai pikiran hemat, yaitu dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online.*
3) Mencari aktivitas lain dengan cara mencari aktivitas yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai.
4) Membatasi waktu bermain *game online* , yaitu dengan cara mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut.
5) Jangan bergaul dengan pemain *game online* terlalu akrab karena akan gampang mempengaruhi untuk bermain *game online* lagi.
6) Meminta bantuan orang terdekat untuk menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *game*.[117]

[116]Ratri Pratiwi, *Dampak Negatif Kecanduan Game Online*, (https://www.halopsikolog.com/11-dampak-negatif-game-online-395.html, diakses pada tanggal 06 Desember 2018 pukul 12.03 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online*

Game online mulai dianggap sebagai sesuatu yang *addict* dan membutuhkan penanganan untuk disembuhkan. Para *gamers* mampu duduk berlama-lama demi *game* dan bertahan di sana tanpa menginginkan suatu gangguan yang mampu memecah konsentrasinya saat bermain *Game Online*. Beberapa kasus tercatat, para *gamers* yang sudah kecanduan dengan *game online*, akan menghabiskan waktu sia-sia demi *game* tersebut sampai lupa mandi, makan, apalagi untuk bekerja serta melaksanakan tugas yang merupakan kewajibannya.[118]

Bermain *game* secara berlebih merupakan perilaku yang merugikan diri. Allah SWT berfirman dalam surat Az Zumar ayat 15 bahwa perilaku orang yang merugikan dirinya sendiri merupakan bagian dari orang-orang yang merugi. Allah memerintahkan Rasulullah SAW menasehati mereka bahwa: Sesungguhnya orang yang rugi yang besar kerugiannya adalah orang-orang yang merugikan diri mereka sendiri dan keluarga mereka pada hari kiamat.

فَٱعۡبُدُواْ مَا شِئۡتُم مِّن دُونِهِۦۗ قُلۡ إِنَّ ٱلۡخَٰسِرِينَ ٱلَّذِينَ خَسِرُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ وَأَهۡلِيهِمۡ
يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِۗ أَلَا ذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡخُسۡرَانُ ٱلۡمُبِينُ ١٥

[117] Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi*, hal. 5-6.

[118] Riki Yanto, "Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Remaja", (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas Padang, 2011), hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka sembahlah selain Dia sesukamu! (wahai orang-orang musyrik). Katakanlah: "Sesungguhnya orang-orang yang rugi ialah orang-orang yang merugikan diri mereka sendiri dan keluarganya pada hari Kiamat". Ingatlah yang demikian itu adalah kerugian yang nyata. (QS Az Zumar [39]: 15)[119]

Sebagai seorang hamba, hendaknya selalu mengingat akan kenikmatan Allah yang berupa kesehatan, kemudian bersyukur kepada-Nya dengan cara memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk menunjang ketaatannya kepada Allah SWT., sehingga tidak menjadi orang yang merugi di suatu hari sebagaimana sabda Rasulullah SAW. sebagai berikut:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ أَللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قالَ النَّبِيُّ صَلَّي اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُوْنٌ فِيْهِمَا كَثِيْرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه البخاري)

Dari Ibnu Abbas, dia berkata, Nabi SAW. bersabda: "dua kenikmatan yang mana kebanyakan dari manusia tertipu pada keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari)[120]

Al-Quran sebagai sumber petunjuk umat Islam menyatakan bahwa Allah SWT telah mengingatkan manusia apabila manusia melupakan Allah hanya untuk mementingkan hal lain selain beribadah kepada Allah SWT, dalam hal ini kecanduan *game online* termasuk di dalamnya. Islam sebagai agama yang menyelamatkan penganutnya menganjurkan untuk menjauhi perkara-perkara yang menyebabkan kecanduan tersebut.[121] Menurut Qurays, Allah SWT juga menjelaskan

[119] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, hal. 421.

[120] Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari Al-Ju'fi, *Sahih al-Bukhari Juz 9,* (Kairo: Dar al Hadits, 1422 H), cet-1, hal. 256.

[121] Rahmat Anhar, "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang", hal. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam firmannya bahwa apa yang ada di sisi Allah berupa ganjaran dan anugerah-Nya di dunia dan di akhirat bagi yang tidak tergiur dengan gemerlap duniawi itu lebih baik daripada permainan dan perniagaan walau sebanyak apapun. Allah SWT berfirman dalam QS Al Jumu'ah ayat 11 di bawah ini:

وَإِذَا رَأَوْا۟ تِجَٰرَةً أَوْ لَهْوًا ٱنفَضُّوٓا۟ إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَآئِمًا ۚ قُلْ مَا عِندَ ٱللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ ٱللَّهْوِ وَمِنَ ٱلتِّجَٰرَةِ ۚ وَٱللَّهُ خَيْرُ ٱلرَّٰزِقِينَ ﴿١١﴾

Dan apabila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka berbondong-bondong kepadanya dan meninggalkanmu berdiri. Katakanlah; Apa yang di sisi Allah lebih baik dari pada permainan dan perniagaan dan Allah adalah sebaik-baik Pemberi. (QS. Al Jumu'ah [62]: 11)[122]

Seseorang yang telah kecanduan akan suatu hal diibaratkan telah menjual sebagian dari dirinya pada hal tersebut, begitupun dengan kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* akan membuat orang akan lupa dengan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT karena apabila seorang kecanduan *game online*, maka dia tidak menghiraukan hal-hal yang terjadi di sekelilingnya. Allah SWT menyebut perilaku orang yang lupa seperti perilakunya orang fasik sebagaimana tercantum dalam QS. Al Hasyr ayat 19 berikut:

وَلَا تَكُونُوا۟ كَٱلَّذِينَ نَسُوا۟ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمْ أَنفُسَهُمْ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ

[122] M. Qurays Syihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 233.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ٱلۡفَٰسِقُونَ ١٩

Dan janganlah seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Merekalah orang-orang fasik. (QS. Al Hasyr [59]: 19)[123]

Game online tentu akan membuat pemainnya menomersatukan *game* daripada hal-hal yang lebih penting seperti beribadah, sehingga para pecandu *game online* akan jauh dari Allah SWT.[124] Tujuan utama Allah SWT menciptakan manusia adalah untuk satu manfaat yang kembali kepada Allah. Allah menciptakan jin dan manusia agar kesudahan aktivitas mereka beribadah kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam QS. Adz Dzariyat ayat 56 berikut:

وَمَا خَلَقۡتُ ٱلۡجِنَّ وَٱلۡإِنسَ إِلَّا لِيَعۡبُدُونِ ٥٦

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku.(QS. Adz Dzariyat [51]: 56)[125]

Kecanduan *game online* termasuk perilaku bermasalah yang datangnya tidak bisa diprediksi kemunculannya, sehingga kontrol dari pelaku kecanduan *game online* tersebut menjadi kurang efektif. Perilaku bermasalah tersebut terjadi karena adanya proses belajar yang salah dalam dirinya, sehingga konseli butuh upaya untuk mempelajari perilaku baru yang dapat meningkatkan kontrol dirinya melalui pendekatan *behavior* teknik *self management.*

[123] M. Qurays Syihab, *Tafsir Al-Misbah*, hal. 130.
[124] Rahmat Anhar, "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang", hal. 18.
[125] M. Qurays Syihab, *Tafsir Al-Misbah*, hal. 355.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendekatan behavioristik menjelaskan bahwa psikoterapi secara umum bertujuan untuk menghilangkan perilaku yang tidak sesuai dan mempelajari perilaku yang efektif. Atau sebagai upaya untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih sesuai.[126] Dalam agama Islam juga terdapat konsepan pendekatan behavior, dimana perilaku bermasalah dapat dikonseling dengan berbasis Al-Quran. Dalam mengkonseling konseli yang beragama Islam, nilai agama yang dibawanya dapat digunakan sebagai motivasi untuk pengubahan tingkah lakunya. Ganjanran (penguatan) dalam Al-Quran berupa pahala tetap dapat efektif digunakan dalam mengkonseling klien yang beragama Islam. Sama halnya dengan hukuman atau balasan yang dapat digunakan untuk mengkonseling klien beragama Islam.[127]

Melalui teknik *self management* dalam pendekatan *behavior*, perilaku kecanduan *game online* yang erat kaitannya dengan lemahnya *self control* pada diri konseli, akan diubah dengan mengarahkan konseli untuk belajar dan mengatur diri sendiri agar dapat mencapai konsekuensi positif yang diinginkan karena konseli lah yang paling tahu, paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, sehingga paling memungkinkan untuk mengubah dirinya. Konseli akan belajar perilaku baru yang lebih positif dengan cara memanipulasi variabel-variabel

[126] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 197.

[127] Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 172.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

internal maupun eksternal atau memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi untuk mencapai perubahan yang diinginkan melalui proses pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Upaya penerapan teknik di atas semakin dikuatkan dengan mengkombinasikan terapi Islam dalam menangani konseli. Terapi Islam yang akan digunakan adalah shalat. Tristiadi mengatakan, "Shalat bukanlah kegiatan rutin yang tidak bermakna, akan tetapi merupakan kegiatan yang besar sekali faedahnya, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Shalat merupakan cara ibadah paling penting untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.[128] Shalat bisa dijadikan sebagai metode untuk mencegah diri dari perbuatan yang keji dan munkar, termasuk di dalamnya bermain *game online* sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al Ankabut: 45.

ٱتْلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Bacalah kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah

[128] Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 326.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Ankabut [29]: 45)[129]

Hal itulah yang mampu dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi kecanduan *game online*, karena diantara cara untuk mengurangi kecanduan *game online* selain menggunakan terapi juga dengan cara menyibukkan diri dengan aktivitas-aktivitas tertentu termasuk di dalamnya yaitu memperbanyak ibadah. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam dengan pendekatan behavior teknik *self management* berkaitan dengan salah satu upaya dalam melatih seseorang untuk mengurangi kecanduan *game online*.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam pembahasan terkait dengan penelitian terdahulu yang relevan, peneliti melakukan kajian terhadap hasil penelitian atau karya tulis yang membahas subyek yang sama atau tema yang serumpun dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana penelitian yang akan dilakukan terhadap subyek bahasan. Kemudian untuk mengetahui perbedaan penelitian-penelitian yang sudah ada dengan karya yang kelak akan ditulis. Selain itu, untuk memperlihatkan apa kontribusi penelitian terhadap keilmuan di bidang kajian yang sama.

1. Dalam penelitian Fitri Marifatul Laily yang berjudul "Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya" yang diteliti pada tahun

[129] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, hal. 411.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2015 di Surabaya. Jenis pelatihan ini adalah penelitian *eksperiment design* dengan jenis *pre-test one group design.* Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menyebarkan angket kepada 34 siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya dan diambil 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa N=7 dan x=0 dengan a (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka diperoleh harga p=0,008, harga tersebut lebih kecil dari a=0,05. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya" dapat diterima.[130]

2. Di dalam penelitian Dimas Saputro yang berjudul "Efektvitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi *Game Online* Pokemon Go pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Semarang" pada tahun 2018 di Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini bersifat kuantitatif true eksperimen dengan desain eksperimennya yaitu *pretest dan posttest control group desain*. Berdasarkan teknik tersebut, diambil sampel sebanyak 66 siswa (33 sebagai kelompok eksperimen

[130] Fitri Marifatul Laili, "Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Surabaya", Jurnal BK UNESA, 5.1 (2015).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sisanya sebagai kelompok kontrol). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala dan penilaian observasi.

Analisis data menggunakan uji T dependent dan regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20.00 menunjukkan bahwa hipotesis 1 diperoleh t = 4.458 dengan p=0.000 (p<0,05), hasil hipotesis 2 diperoleh t= 16. 240 dengan p= 0,0000 (p<0,05), dan hasil uji hipotesis 3 diperoleh nilai R= 135.054 dengan p=0,000 (p<0,05). Dari beberapa hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan tingkat adiksi *game online* Pokemon Go antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Ada perbedaan tingkat adiksi siswa antara sebelum menyusun media *puzzle* kaligrafi dan setelah menyusun *puzzle* kaligrafi. Ada pengaruh terapi kaligrafi terhadap penurunan gangguan adiksi *game online* Pokemon Go.[131]

3. Dalam Penelitian Ainur Rifit yang berjudul "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Behavior* dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Desa Suko Sidoarjo" pada tahun 2011 di Kota Sidoarjo. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecanduan *game online* seorang remaja diantaranya karena minimnya waktu bersama, kurangnya komunikasi dengan orang tua, keinginan

[131] Dimas Saputro, " Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi Game Online Pokemon Go pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Semarang" (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang tak pernah terpenuhi, ditinggal teman sekolah, dan tidak mempunyai teman di rumah.

Dalam penelitian ini, proses konseling yang terjadi menggunakan terapi behavior dengan teknik pengkondisian aversi. Dengan pendekatan tersebut, klien diharapkan dapat menghadapi kenyataan yang terjadi saat ini dengan mengubah tingkah lakunya. Hasil akhir dari proses konseling behavior dalam penelitian ini berhasil dengan prosentase 78% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan sikap atau perilaku klien yang kurang baik menjadi mulai lebih baik.[132]

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No	Judul Penelitian	Penulis	Persamaan	Perbedaan
1	Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMPN 21	Fitri Marifatul Laily	1. Menangani kasus *game online*	1. Jenis Penelitian (Kuantitaif, Eksperiment design) 2. Metode pengumpulan data menggunakan angket 3. Subjek Penelitian SMP

[132] Ainur Rifit, "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo" (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Surabaya			4. Teknik yang digunakan
2	Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi *Game Online* Pokemon Go pada Siswa SMP Islam Al-Kautsar Semarang	Dimas Saputro	1. Menangani kasus *game online*	1. Lokasi Penelitian 2. Jenis Penelitian (kuantitatif/ eksperimen dengan desain pre test dan post tes 3. Teknik yang Digunakan 4. Subjek dan lokasi penelitian
3	Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan *Game Online* Di Desa Suko Sidoarjo	Ainur Rifit	1. Subjek penelitian remaja 2. Pendekatan yang digunakan 3. Jenis penelitian kualitatif 4. Analisisnya menggunakan deskriptif komparatif 5. Instrumen data menggunakan	1. Subjek dan lokasi penelitian 2. Teknik yang digunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			observasi, wawancara, dan dokumentasi.	

Setelah melakukan penelusuran kepustakaan mengenai penelitian-penelitian yang terkait, maka dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada satu faktor yaitu upaya mengurangi kecanduan *game online* pada seorang siswa kelas X di SMA Khadijah Surabaya. Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah *Behavior* dengan teknik *Self Managemeny*. Konseli akan dibantu untuk membuang respons-respons lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari, memperkuat serta mempertahankan respons-respons baru yang lebih sehat dan sesuai, maka tujuan tersebut sejalan dengan konsep tujuan konseling Islam yaitu bagaimana individu memberdayakan potensi yang dimiliki yakni fitrah yang berhubungan dengan keyakinan agar berkembang dan berfungsi semaksimal mungkin.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Profil Sekolah

Tabel 3.1 Profil Sekolah

Nama Sekolah	SMA Khadijah
Alamat Sekolah	Jl. A. Yani No. 2-4 Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur
Kode Pos	60243
No Telepon	(031)8284261
Website	smakhadijah.com
E-mail	Sma khadijah @ yahoo.co.id
Kepala Sekolah	M. Ghofar, S.Ag, M. Pd.I
Status Sekolah	Swasta
Standar Sekolah	Terimplementasi ISO 9001: 2015 & Terakreditasi A
Keadaan Gedung	Permanen
NSS	304532141
Tahun Dibuka	1963

b. Motto, Tujuan, Visi, Misi SMA Khadijah

1) Motto

Motto SMA Khadijah adalah mendidik secara profesional sepenuh hati.

2) Tujuan

Tujuan SMA Khadijah adalah menjadi sekolah bertaraf internasional bernuansa islami dan menjadi rujukan sekolah islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nasional maupun Internasional yang alumninya mengamalkan aswaja, santun unggul dan komperatif.

3) Visi

Visi SMA Khadijah yaitu terwujudnya institusi pendidikan bertaraf internasioanl dengan Nuansa Islam ASWAJA yang membentuk SDM santun,unggul, dan komperatif.

4) Misi

a) Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman Aswaja Annahdliyah yang diaplikasikan dalam kehidupan nyata.
b) Menumbuhkan semangat kebangsaan,kesantunan dan keunggulan kepada warga.
c) Menumbuhkan kebiasaan membaca,menulis dan menghasilkan karya.
d) Menumbuhkan pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.
e) Melaksanakan proses pembelajaran yang efektif, efisien,inovatif dan kontekstual dengan memanfaatkan *multy resources* yang bernuansa islami.
f) Menerapkan teknologi informasi danm komunikasi dalam proses pembelajaran dan pengelolahan sekolah.
g) Meningkatkan potensi dan kreatifitas warga sekolah yang unggul dan komperatif baik di tingkat regional, nasional maupun internasional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h) Menyediakan sarana/ prasarana pendidikan yang berstandar internasional.

i) Menerapkan manajemen partisipatif secara profesioanl yang akuntabel dan mendorong partisipasi publik dalam pengelolahan pendidikan.[133]

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Tabel 3.2 Identitas Konselor

Nama	Sarifah Aisiyah
NIM	B53215058
Alamat Asal	Dsn. Mayangan, Ds. Mayangan, Rt.13, Rw.04, kecamatan Jogoroto, kabupaten Jombang, provinsi Jawa Timur, Indonesia
Alamat Sekarang	Jemur Wonosari Gang III Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur.
Riwayat Pendidikan	1. RA Midanutta'lim I Mayangan Jogoroto Jombang lulus tahun 2001 2. MI Midanutta'lim 1 Mayangan Jogoroto Jombang lulus tahun 2009 3. MTs Midanutta'lim Mayangan Jogoroto Jombang lulus tahun 2012 4. MA Midanutta'lim Mayangan Jogoroto Jombang lulus tahun 2015 5. Madrasah Diniyah Al-Halimy Mayangan Jogoroto Jombang.
Nama Orang Tua	
1. Ayah	Mahfudzi (Alm)
2. Ibu	Nur Lianah (Almh)

b. Pengalaman Konselor

Selama ini, konselor telah banyak mendapatkan pengalaman tentang bimbingan dan konseling baik dari bangku perkuliahan maupun

[133] Yayasan Taman Pendidikan dan Sosial Nahdlatul Ulama , "Profil SMA Khadijah", website SMA Khadijah, (http://www.smakhadijah.com, diakses 29 Desember 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

luar perkuliahan. Di bangku perkuliahan, konselor telah belajar tentang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam baik secara akademik maupun pengembangan. Di bidang akademik, konselor banyak belajar tentang teknik konseling baik secara teoritis, maupun praktis. Konselor juga telah menempuh program KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan juga PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMA Khadijah Surabaya selama dua bulan.

Sedangkan di bidang pengembangan, konselor telah mengikuti beberapa pelatihan terkait bimbingan konseling, seperti pelatihan *certified NLP Practitioner* melalui lembaga sertifikasi Indonesia Board of Hypnotherapy (IBH) dengan narasumber ahli bapak Dr. Iwan D. Gunawan.[134] Selain itu, konselor juga pernah mengikuti pelatihan *train the trainer* dan *facilitator outbound* bersama *coach* Farid Wazdi dan Mr. Richard Afandi di Sleman Yogyakarta tahun 2016.[135] Sebagai hasil *follow up* dari beberapa pelatihan tersebut, konselor turut memberikan konseling kepada beberapa siswa di SMA Khadijah sekaligus pernah menjadi mentor di beberapa pelatihan *public speaking* di sekolah maupun organisasi.[136]

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang diambil saat ini merupakan seorang siswa kelas X SMA Khadijah Tahun Pelajaran 2018/2019.

a. Identitas Konseli[137]

[134] Lihat lampiran 3 tentang sertifikat *NLP Practitioner*.
[135] Lihat Lampiran 4 tentang sertifikat *Certified Trainer* dan *Certified Fasilitator Outbond*
[136] Lihat lampiran 5 sertifikat mentor *public speaking*.
[137] Identitas konseli diperoleh dari buku pribadi konseli yang berada di ruang BK SMA Khadijah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.3 Identitas Konseli

Nama	Mawar (Nama Samaran)	
Kelas	X IPS 1 SMA Khadijah Surabaya	
No Absen	11	
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 28 Februari 2003	
Alamat Sekarang	Jl. Jend. S Parman gang V Waru Sidoarjo	
No Telpon	085606783634	
Agama	Islam	
Riwayat Pendidikan	TK Teladan Nusa Sidoarjo lulus Tahun 2009 MI NU 2 Waru Sidoarjo lulus Tahun 2014 SMP Khadijah Surabaya Lulus Tahun 2017 SMA Khadijah Surabaya masuk Tahun 2018	
Jumlah Saudara	2 orang	
Orang Tua	Ayah	Ibu
1. Nama	Sigit Daryanto	Khuzaimah
2. Pendidikan terakhir	Strata satu (S1)	SMA
3. Pekerjaan	Pegawai Swasta	Ibu Rumah Tangga

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak kandung dari pasangan Sigit Daryanto dan Khuzaimah. Konseli adalah anak pertama dari dua dua bersaudara. Ayah konseli berprofesi sebagai pegawai swasta di kantor salah satu stasiun televisi di Surabaya dan ibu konseli hanya sebagai seorang ibu rumah tangga. Ayahnya menamatkan sekolah hingga jenjang S1 teknik informatika dan ibu hanya sampai tingkat sekolah menengah atas (SMA). Setiap hari, konseli menghabiskan waktu ketika di rumah bersama ayah, ibu, dan adiknya. Adiknya yang hanya selisih satu tahun usianya, berjenis kelamin laki-laki.

Sejak usia adiknya mulai memasuki masa remaja, konseli merasa kurang nyaman berada di rumah. Konseli merasa ada perlakuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berbeda dari kedua orang tua, khususnya dari sang ayah. Perlakuan tersebut terlihat seperti ketika adiknya berprestasi di sekolah yaitu mendapat peringkat 10 besar, maka ayahnya langsung bergegas untuk memberi hadiah bahkan meminta konseli memberikan saran akan hadiah terbaik yang nantinya akan diberikan kepada adiknya. Begitu juga ketika konseli bersalah, orang tua akan sangat marah kepadanya ketika berbuat salah, berbeda ketika adiknya yang salah, orang tua tidak langsung memarahi seperti saat ia berbuat salah. Tidak hanya itu, konseli juga merasa ketika ia membutuhkan sesuatu seperti perlengkapan sekolah, orang tua tidak akan segera memenuhi dan lebih menyuruh konseli untuk bersabar terlebih dahulu, sedangkan sang adik tidak.

Waktu berkumpul keluarga juga menjadi faktor konseli merasa kurang nyaman ketika di rumah. Ayahnya yang selalu pulang malam dan terkadang ketika hari libur juga masuk untuk lembur membuat waktu kumpul bersama ayahnya kurang terpenuhi. Dan ketika berkumpul, konseli terkadang iri melihat kedekatan ayah dan juga adik konseli. Keduanya memiliki hobi yang sama yaitu bermain *game*. Ketika keduanya bermain, keduanya terlihat begitu asyik.[138]

c. Latar Belakang Pendidikan

Sejak memasuki usia kanak-kanak hingga remaja, konseli bersekolah Seperti anak-anak pada umumnya. Pada saat usia kanak-

[138] Wawancara dengan konseli tanggal 03 Januari 2019 di ruang BK SMA Khadijah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kanak, konseli sekolah di TK Teladan Nusa. Setelah lulus dari taman kanak-kanak, konseli sudah mulai melanjutkan pendidikannya di lembaga-lembaga pendidikan Islam seperti di Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul Ulama' (MINU) 2 sidoarjo. Setelah itu, melanjutkan di SMP Khadijah Surabaya hingga sekarang berada di SMA Khadijah. Saat itu, konseli memiliki keinginan untuk berada di pesantren, khususnya Saat SMA. Konseli ingin menuntut ilmu di pesantren ilmu al-Qur'an (PIQ) milik KH. Ahmad Bahori Alwi Singasari Malang, namun ayahnya tidak mengizinkan, akhirnya konseli mengikuti permintaan sang ayah. Dalam bidang akademik, konseli termasuk anak yang mempunyai prestasi di tingkat rata-rata. Sebelum masuk SMA, konseli selalu berada di peringkat di atas 10 besar. Namun, kemarin konseli saat semester ganjil kelas X SMA, konseli berhasil masuk peringkat 10 besar.

Selama belajar di SMA, konseli merasa mengalami berbagai kendala dalam belajar, seperti seringnya timbul rasa malas karena konseli sudah merasa lelah akibat di sekolah sudah belajar mulai dari pukul 06.00 WIB hingga 16.00 WIB. Di samping konseli jenuh dengan jam belajar yang terlalu lama, konseli juga mengalami kesulitan dan merasa tertinggal pada beberapa mata pelajaran tertentu, seperti pelajaran Geografi yang diampu oleh pak Galuh, konseli merasa mengalami kesulitan saat mengikuti materi yang ada kaitannya dengan menghitung sama halnya seperti pelajaran matematika yang diampu oleh pak Sueb yang hampir semua materi belum bisa dipahami. Selain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dua mata pelajaran tersebut, konseli juga mengalami kesulitan dalam pelajaran bahasa arab khususnya ketika disuruh untuk mengartikan (terjemah) ke dalam bahasa Indonesia. Kesulitan dalam memahami materi tersebut membuat konseli merasa cemas, takut, sehingga konseli seringkali mengalihkan rasa itu semua dengan melakukan melakukan kegiatan lain yang kurang sesuai.[139]

d. Latar Belakang Ekonomi

Konseli terlahir dari keluarga yang mempunyai kondisi ekonomi yang cukup. Kondisi rumahnya juga lumayan bagus, luas, tapi tidak nampak ada mobil di dalamnya.[140] Pekerjaan ayah sebagai pegawai sawasta di kantor stasiun televisi dengan gaji kurang lebih Rp. 3.000.000,00 digunakan untuk menghidupi konseli, ibu dan juga adiknya. Oleh karena sekolah konseli dan juga adiknya merupakan sekolah swasta favorit di Surabaya, secara otomatis biaya pendidikan yang dikeluarkan tidaklah sedikit. Untuk mencukupi kebutuhan sehari-harinya, ayah dan ibu konseli menambah pemasukan dengan menjadi panitia tertentu dalam setiap kegiatan desa. Konseli juga diberikan jatah uang saku Rp. 20.000,00 untuk uang jajan sekalian naik bemo ke sekolah.[141] Keluarga terkadang merasa mengeluh tentang keadaan keuangan sehingga menyebabkan pengembangan diri konseli terhambat. Konseli juga

[139] Wawancara dengan konseli pada tanggal 03 Januari 2019.
[140] Lihat lampiran 6 tentang dokumentasi rumah konseli.
[141] Wawancara dengan konseli pada tanggal 03 Januari 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkadang khawatir tidak bisa melanjutkan pendidikanya setelah lulus dari SMA.[142]

e. Latar Belakang Keagamaan

Sejak kecil, konseli dibesarkan dalam keadaan beragama Islam. Hampir seluruh keluarga konseli juga beragama Islam, sehingga mulai dari konseli sekolah kanak-kanak sudah disekolahkan di lembaga-lembaga pendidikan Islam. Rumah konseli juga jaraknya sangat dekat dengan masjid, sehingga tradisi-tradisi keagamaan, seperti shalat jama'ah, tartil serta kajian keislaman masih berjalan di keluarganya.

Selain di rumah konseli juga mengikuti kegiatan keagamaan, ketika di sekolah konseli juga dibiasakan untuk mengamalkan nilai-nilai Islam. tradisi-tradisi keagamaan juga diajarkan di sana, seperti membaca al-Qur'an, shalat jama'ah dan juga shalat dhuha serta kegiatan keagamaan lain. Meski demikian, konseli juga mengakui bahwasanya pembiasaan keagamaan di sekolah masih belum cukup bagi konseli untuk bisa disiplin dalam ibadah khususnya ketika berada di rumah. Ketika di rumah, konseli mengaku masih sering menunda-nunda shalat bahkan sampai terkadang tidak shalat lantaran ia tertidur. Shalat yang sering ditinggalkan yaitu sshalat maghrib dan subuh.

Meski demikian, dalam lingkup keluarga konseli juga masih menerapkan tradisi-tradisi keagamaan seperti membaca al-Qur'an,

[142] Hasil analisis AUM/MPCL yang disebar pada tanggal 08 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkadang juga puasa sunnah. Bahkan rumah konseli juga dijadikan sebagai tempat kajian tasawwuf yang dipimpin oleh ustadz Syihabul Millah asal Surabaya meski konseli juga belum bisa mengikuti sepenuhnya.[143]

f. Latar Belakang Sosial

Konseli tergolong sebagai pribadi yang memiliki hubungan sosial yang tergolong baik ketika di sekolah. Konseli tidak pernah mempunyai musuh ketika di dalam kelas. Konseli juga memiliki hubungan pertemanan yang cukup baik dengan teman-temannya di kelas, sehingga teman-temannya cukup banyak yang suka ketika belajar bersama dengan konseli.[144]

4. Deskripsi Masalah

Konselor menentukan pokok masalah dengan melakukan wawancara secara langsung kepada konseli dan teman satu bangkunya yang bernama Alda. Konselor mencoba membangun hubungan (*rapport*) secara akrab dengan konseli yang sebelumnya tidak bersedia untuk melakukan konseling hingga konseli mau menceritakan masalahnya. Selain itu, konselor juga membangun keakraban dengan Alda sehingga Alda bersedia memberikan informasi tentang konseli.

[143] Lihat lampiran 7 tentang verbatim atau wawancara peneliti terhadap latar belakang keluarga, ekonomi, pendidikan dan keagamaan konseli pada tanggal 03 Januari 2019 di ruang BK SMA Khadijah.

[144] Lihat lampiran 8 hasil sosiometri kelas X IPS 1 SMA Khadijah Tahun Pelajaran 2018/2019 yang dilakukan pada tanggal 08 Oktober 2018.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli yang bernama Mawar (nama samaran) merupakan salah seorang siswa kelas X IPS 1 SMA Khadijah Surabaya. Hasil wawancara dengan konseli menunjukkan bahwa konseli sangat susah sekali terlepas dari *game online* yang ada di *handphone* miliknya. Menurutnya, banyak sekali waktu yang terbuang hanya untuk bermain *game online* baik saat di rumah ataupun di sekolah. Konseli menceritakan bahwa dia dia masih suka bermain *game online* saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya ketika di sekolah membosankan, saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya'. Mawar selalu menuruti setiap kali dia ingin bermain *game online*. Bahkan, ketika dia sudah asyik bermain *game online*, dia sampai lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*. Konseli juga selalu menjadikan *game online* sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali dia merasa *bad mood*, dan lebih menjadikan *game online* sebagai cara bagi dia untuk menghindarkan diri dari menyakiti orang lain.

Alda selaku teman konseli juga mengatakan bahwa konseli sering sekali bermain *game online*, khusunya ketika ada jam kosong juga saat pergantian jam. Menurutnya, Danisha yang merupakan teman satu kelas konseli juga selalu memberi tahu konseli setiap kali ada *game online* terbaru, sehingga menimbulkan ketertarikan konseli untuk mencoba

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bermain *game online* baru tersebut. Alda juga mengungkapkan ketika konseli sedang *badmood* (suasana hatinya) kurang baik, konseli cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain *game*, terlebih ketika Danisha yang juga teman satu bangku konseli mengajaknya untuk bermain *game online*.[145]

Sebagai dampak dari kebiasaan bermain *game online* yang dilakukan tersebut, muncul beberapa masalah dalam diri konseli, seperti yang tampak pada hasil analisis AUM/MPCL, yaitu: sering malas belajar, kurang konsentrasi mengikuti pelajaran, selera makan sering terganggu, hasil belajar atau nilai-nilai kurang memuaskan, kekurangan waktu untuk belajar, seringkali tidak siap menghadapi ujian, mudah marah atau tidak mampu mengendalikan diri, belum menjalankan ibadah agama sebagaimana diharapkan, kurang terbuka terhadap orang lain, berkata dusta atau berbuat tidak jujur untuk tujuan-tujuan tertentu serta kurang peduli terhadap orang lain.[146]

Setelah melihat hasil wawancara secara langsung baik kepada konseli maupun teman sebangkunya, serta dampak yang ditimbulkan melalui analisis AUM/MPCL, yang menjadi permasalahan konseli adalah perlunya penurunan tingkat kecanduan terhadap *game online*. Konselor akan membantu konseli untuk bisa mengatur diri konseli agar melakukan kebiasaan-kebiasaan yang positif pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya ketika di sekolah

[145] Lihat lampiran 9 hasil wawancara dengan Alda.

[146] Lihat lampiran 10 tentang lembar jawaban alat ungkap masalah konseli pada nomor 16, 17, 5, 22, 23, 29, 40, 64, 69, dan 75 dan 88.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membosankan, saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya'. Membuat konseli tidak lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua serta menjadikan *game online* sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali dia merasa *bad mood*, dan lebih menjadikan *game online* sebagai upaya menghindarkan diri dari menyakiti orang lain akibat keasyikan bermain *game online*.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Pembahasan kali ini berisi pemaparan 2 (dua) sub bab pembahasan. Pertama, berisi pembahasan tentang proses penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan Behavior teknik *self management* dalam menangani seorang siswa yang kecanduan *game online*. Kedua, yaitu berisi pembahasan tentang hasil dari penerapan terapi tersebut kepada konseli.

1. Proses Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online*

Adapun proses penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* teknik *self management* yaitu berjalan mengikuti prosedur konseling seperti pada umunya. Hanya saja, dalam konseling ini terapi yang diberikan akan sesuai dengan prosedur dalam konseling behavioral yang dikombinasikan dengan terapi dalam Islam berupa shalat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan doa. Adapun langkah-langkah atau tahapan dalam konseling pada umumnya adalah:

a. Identifikasi Masalah

Pada langkah ini, peneliti akan mengenal kasus berdasarkan gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini, untuk megetahui dan menggali masalah konseli, konselor melakukan wawancara baik kepada konseli maupun teman satu bangku konseli, melihat analisis AUM/MPCL, dan melakukan sosiometri.

Langkah pertama yang dilakukan oleh konselor adalah dengan cara melakukan wawancara kepada konseli secara langsung. Konseli menceritakan bahwa dia menghabiskan banyak waktunya untuk bermain *game online*, seperti saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya ketika di sekolah membosankan dan juga saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya' ketika di rumah. Konseli selalu menuruti setiap kali dia ingin bermain *game online*. Bahkan, ketika konseli sudah asyik bermain *game online*, konseli sampai lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*. Konseli mengaku sering kali tidak melaksanakan shalat maghrib dan juga shalat isya' ketika di rumah karena tertidur saat bermain *game online* hingga waktu shalat telah habis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian, konseli juga menceritakan bahwa setiap kali ada masalah yang datang kepadanya, konseli lebih memilih menjadikan *game online* sebagai pelarian. Konseli mencontohkan ketika suasana di rumah konseli kurang menyenangkan karena adanya perlakuan yang berbeda antara konseli dengan adik laki-lakinya, seperti lebih mendahulukan kebutuhan adiknya daripada kebutuhan konseli, lebih menyalahkan konseli daripada adiknya ketika ada suatu masalah terkadang menimbulkan *mood* negatif yang membuat konseli mengalihkannya dengan bermain *game online*. Begitu juga saat konseli di sekolah mengalami kesulitan pada mata pelajaran matematika, geografi, dan juga bahasa arab, konseli lebih memilih untuk bermain *game online*. Konseli juga mengatakan bahwa konseli lebih memilih menyendiri untuk bermain *game* daripada harus bergaul dengan teman lainnya. Konseli merasa khawatir ketika ia bercanda secara berlebihan akan memunculkan sesuatu yang dapat menyakiti hati temannya.[147]

Langkah identifikasi kedua dilakukan dengan melakukan wawancara kepada teman satu bangku konseli. Teman satu bangku konseli yang bernama Alda mengatakan bahwa konseli sering bermain *game online* ketika berada di kelas saat pergantian jam pelajaran maupun jam kosong. Konseli sering kali diberi tahu oleh teman satu bangku konseli yang bernama Danisha ketika ada jenis *game online* terbaru, sehingga menimbulkan ketertarikan konseli untuk mencoba

[147] Lihat kembali lampiran 6 wawancara dengan konseli terkait latar belakang keluarga dan pendidikannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

game terbaru tersebut. Alda juga menceritakan bahwa konseli termasuk tipe anak yang mudah *bad mood*. Konseli akan menjadikan *game online* sebagai pelarian tiap kali merasa *bad mood*, seperti suatu ketika konseli handak berwudlu untuk melakukan shalat dhuhur dan saat itu sandal yang akan konseli gunakan untuk berwudlu tidak ada, mungkin karena dipinjam oleh temannya tetapi temannya tidak mengatakan kepada konseli atau karena sebab yang lain. Saat itu, konseli langsung merasa *bad mood,* konseli sangat diam terhadap teman sekitarnya dan lebih memilih menyendiri untuk bermain *game online*.[148]

Langkah ketiga dalam tahap identifikasi masalah dilanjutkan dengan menyebarkan AUM/MPCL kepada konseli. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa konseli kurang mampu mengendalikan diri, kurang terbuka terhadap orang lain, berkata dusta atau berbuat tidak jujur untuk tujuan-tujuan tertentu, Konseli kurang peduli terhadap orang lain, mudah tersinggung atau sakit hati dalam berhubungan dengan orang lain, serta mengalami masalah dalam menggunakan waktu senggang karena tidak memiliki keterampilan tertentu atau aktivitas yang menarik untuk memanfaatkan waktu senggang yang tersedia.[149]

Konselor kemudian melakukan wawancara lebih mendalam terkait hasil analisis AUM/MPCL tersebut. Konseli menceritakan

[148] Lihat lampiran 9 hasil wawancara dengan Alda teman satu bangku konseli.
[149] Lihat lampiran ke 10 tentang analisis alat ungkap masalah AUM / MPCL.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa konseli masih belum bisa mengendalikan setiap kali keinginannya untuk bermain *game online* muncul. Konseli bahkan membohongi ibunya agar tetap bisa bermain *game online* setiap kali konseli dilarang untuk bermain. Konseli pura-pura membaca buku di hadapan ibu padahal sebenarnya konseli memasukkan HP di dalam bukunya untuk bermain *game online*. Konseli mengaku bahwa konseli bingung menggunakan waktu yang dimiliki, sehingga membuat konseli membuang waktunya secara sia-sia hanya untuk bermain *game online*.

Langkah terakhir yang dilakukan oleh konseli dalam tahap identifikasi masalah yaitu dengan melakukan sosiometri kepada konseli untuk mengetahui keadaan tingkah laku sosialnya. Dari sosiogram dalam sosiometri tersebut, konseli tidak nampak mempunyai masalah sosial dengan teman-teman sekelasnya. Data sosiometri menunjukkan bahwa konseli dipilih oleh tiga orang teman dengan jumlah skor 4. Konseli memilih Danisha Rahmadanty dengan alasan karena asyik ketika diajak belajar dan pilihan kedua yaitu Ummi Chabiba asyik ketika diajak kerja sama.[150] Dari hasil sosiometri tersebut terlihat bahwa hubungan konseli dengan Danisha juga turut mempengaruhi kebiasaannya bermain *game online*, karena menurut Alda Danisha adalah teman konseli yang selalu mengajaknya untuk bermain *game online.*

[150] Bisa dilihat kembali pada lampiran ke 8 tentang hasil sosiometri kelas X IPS 1 SMA Khadijah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melakukan identifikasi masalah melalui wawancara, analisis AUM/MPCL, dan juga sosiometri kepada konseli, konselor menemukan gejala-gejala perilaku bermain *game online* yang dilakukan sehari-hari sebagai berikut: 1) Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, 2) Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai, 3) Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online,* 4) Bermain *game* setelah shalat maghrib, 5) Bermain *game online* setelah shalat Isya', 6) Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online,* 7) Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online,* 8) Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online,* 9) Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online,* 10) Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online,* 11) Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online,* 12) Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online,* 13) Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online,* 14) Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online,* 15) Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain.

b. Diagnosis

Setelah konselor melakukan identifikasi masalah dan mengetahui gejala perilaku konseli terkait dengan bermain *game online* yang dimunculkan oleh konseli, maka pada tahap ini, langkah yang dilakukan oleh peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu menetapkan masalah beserta latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Konselor melakukan penetapan masalah konseli dengan mencocokkan perilaku bermain *game online* konseli dengan indikator kecanduan *game online* menurut Lee dan DSM-5 berikut ini:

Tabel 3.4 Diagnosis Masalah Konseli

No	Indikator Kecanduan *Game Online*	Perilaku Konseli
1.	*Compulsion* (dorongan untuk melakukan secara terus-menerus)	1. Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online* 2. Bermain *game online* setelah shalat maghrib 3. Bermain *game online* setelah shalat Isya'
2.	*Withdrawal* (penarikan diri)	1. Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*
3.	*Tolerance* (toleransi)	1. Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran (terkadang berlanjut sampai masuk pelajaran setelahnya)
4.	*Interpersonal and helath related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)	1. Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online* (konseli mempunyai penyakit maag) 2. Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain.
5.	Usaha gagal untuk mengontrol keterlibatan diri dalam bermain *internet gaming*	1. Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online* 2. Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online* 3. Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*
6.	Berbohong terhadap keluarga menyangkut perilakunya bermain *internet gaming*	1. Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*
7.	Menjadikan	1. Bermain *game online* pada saat pelajaran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	internet gaming untuk melarikan diri dari masalah atau *mood* negatif	yang tidak disukai 2. Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online* 3. Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online* 4. Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*
8.	Memiliki hubungan yang membahayakan atau hampir kehilangan pekerjaan atau kesempatan karir karena keterlibatannya dengan *internet gaming*	-

Tabel di atas menujukkan bahwasannya gejala perilaku yang dimunculkan oleh konseli sesuai dengan indikator kecanduan *game online*. Maka, dalam tahap diagnosis ini, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli adalah kecanduan *game online*, sehingga perlu upaya untuk menurunkan kecanduan *game online* tersebut. Adapun yang melatar belakangi kecanduan *game online* konseli adalah karena sebab berikut:

1) Munculnya *bad mood* yang dirasakan oleh konseli baik saat di rumah atau sekolah.
2) Kurang terbuka dengan orang lain, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi.
3) Ketidak mampuan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Lingkungan yang kurang terkontrol, sehingga mendukung konseli untuk bermain *game online*.

c. Prognosis

Pada tahap prognosis ini, peneliti akan menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan konseli berdasarkan kesimpulan pada langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

Tahap diagnosis yang sudah dilakukan sebelumnya ditetapkan bahwa masalah yang dihadapi oleh konseli adalah kecanduan *game online*. Hal ini tampak dari beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh konseli seperti asyik bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan guru terasa membosankan, saat menunggu shalat maghrib setelah shalat maghrib hingga setelah shalat Isya'. Konseli selalu menuruti setiap keinginannya untuk bermain *game online* hingga konseli lupa mengerjakan PR, lupa makan atau minum, tidak teratur dalam menjalankan ibadah, menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online* hingga berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*. Konseli akan menjadikan *game online* sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali *bad mood* dan juga ketika rasa khawatir untuk menyakiti orang lain itu datang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Melihat adanya perilaku-perilaku yang dimunculkan oleh konseli di atas, selanjutnya konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli adalah dengan menerapkan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan behavior teknik *self management*. Pendekatan behavior dilakukan dengan tujuan agar konseli dapat belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Kebiasaan negatifnya bermain *game online* akan diubah menjadi kebiasaan yang positif. Melalui teknik *self management* dalam behavior, konseli akan diarahkan untuk mengatur dirinya agar dapat menyusun perilaku yang ditargetkan dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya penurunan kecanduan *game online* konseli bisa diturunkan.

Dengan memadukan kandungan bimbingan konseling Islam yang berupa terapi shalat. Terapi shalat diberikan oleh konselor kepada konseli sebagai upaya pengendalian diri konseli agar tidak menuruti keinginannya untuk bermain *game online* secara terus-menerus. Selain itu, dengan terapi shalat konseli dapat mengubah kebiasaan dari yang semula melampiaskan masalah atau *mood* negatif dengan bermain *game online* menjadi shalat untuk mengatasi kecanduan *game online*.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam menerapkan teknik *self management* ini adalah: 1) Tahap monitor diri atau observasi diri (mengamati serta mencatat tingkah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lakunya sendiri), 2) Tahap evaluasi diri (membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang ditulis), 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (mengatur dirinya, memberi penguatan, menghapus, serta menghukum diri sendiri).

Sedangkan untuk penerapan terapi dalam bimbingan konseling islam, konseli menggunakan model terapi shalat yang diajarkan oleh Moh. Ali Aziz. Dalam terapi tersebut, konselor menerapkan sesuai dengan langkah penerapannya yaitu: 1) Mencari faktor penyebab timbulnya masalah, 2) Tulis redaksi doa secara lengkap yang berisi pernyataan tentang masalah dan faktor penyebabnya, pernyataan ikhlas, tidak mengeluh serta pantang menyerah untuk menghadapi masalah tersebut, pernyataan yakin akan kepastian pertolongan Allah, dan pernyataan atas apapun keputusan atau pemberian Allah, 3) Mulailah shalat dua rakaat atau lebih sebagaimana shalat-shalat sunnah lainnya, 4) Rukuk selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 5) Sujud selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 5) Tasyahud selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 6) Setelah selesai shalat, ulangi sekali lagi doa atau permohonan tadi dengan suara yang sampai di telinga konseli.[151]

d. *Treatment*

Setelah jenis bantuan terhadap konseli ditentukan dalam tahap prognosis, peneliti kemudian memberikan *treatment* kepada konseli. Sesuai dengan hasil pada tahap prognosis di atas. Dalam pemberian

[151] Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UINSA Press, 2017), hal. 43-49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

treatment kali, konselor akan memberikan dua jenis *treatment* kepada konseli, yaitu treatment dengan menggunakan teknik *self management* dan juga dengan terapi shalat.

Treatment pertama sekaligus *treatment* utama yang diberikan oleh konselor kepada konseli yaitu dengan menerapkan *self management* pada diri konseli. *Self Management* akan membantu konseli mengatur perilakunya sendiri dengan merencanakan program yang telah ditargetkan serta mengondisikan lingkungan agar kecanduan *game online* yang dihadapi bisa dihilangkan atau diturunkan dan diganti dengan kebiasaan yang lebih positif. Konselor mengarahkan konseli untuk mencatat perilaku yang akan dirubah terkait dengan kebiasaannya bermain *game online* sekaligus merencanakan serta mengarahkan konseli untuk menentukan perilaku yang ditargetkan untuk menurunkan kecanduan *game online* yang dihadapi, serta memilih prosedur yang sesuai untuk menjalankan program tersebut. adapun proses pelaksanaan teknik *self management* yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

1) Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri)

   Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengamati tingkah lakunya dengan cara mencatat perilaku-perilaku yang ingin dirubah dan juga perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan (ditargetkan). Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Konselor Menunjukkan Keterlibatan dengan Konseli (*Be Friend*)

Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik dan menaruh perhatian pada hubungan yang dibangun. Di awal pertemuan dengan konseli, konselor yang sebelumnya juga sudah pernah kenal dengan konseli berusaha menyampaikan maksud atau tujuan konselor kepada konseli. Konselor menjelaskan hasil perolehan angket kepada konseli dan konselor juga menawarkan kepada konseli terkait kesediannya untuk membantu keluar dari masalah sesuai yang terdapat pada angket tersebut.

Setelah konseli mengatahui maksud konselor, konseli sebenarnya menolak melakukan konseling untuk mengatasi masalahnya yang terkait dengan *game online*. Peneliti tidak menyerah, peneliti terus memberikan pemahaman kepada konseli hingga konseli bersedia mengikuti konseling. Konselor mengatakan bahwa kehadirannya di sini bukan untuk menghukum atas perilaku konseli ataupun melaporkan ke pihak sekolah, kehadiran konselor di sini adalah mendiskusikan masalah yang dihadapi konseli kemudian mencari solusi bersama untuk mengatasinya. Konselor memanggil konseli ke ruang BK, konselor duduk berhadapan serta menunjukkan ekspresi yang santai kepada konseli. Konselor mulai mengajak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli untuk memicarakan kegiatan sehari-hari, cita-citanya di masa depan dan juga tentang kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, karena konseli tertarik untuk masuk di sana setelah lulus SMA nanti. Konseli yang semula enggan melakukan konseling kemudian secara perlahan mulai terbuka dan mengutarakan keinginannya selama ini untuk bisa mengatasi masalah yang dihadapi. Kemudian di akhir sesi, konseli mengatakan bahwa konseli menyatakan ketersediaanya untuk melakukan konseling mulai dari awal hingga akhir.

b) Mengeksplorasi dan Mencatat Perilaku Bermasalah Konseli yang Akan Dirubah

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

Namun, sebelum konselor mengarahkan konseli untuk mencatat perilaku bermasalah konseli tersebut, konselor terlebih dahulu memberikan format pencatatan. Format pencatatan perilaku yang diberikan oleh konselor berisi tentang bentuk perilaku, penyebab, konsekuensi, dan juga intensitas perilaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dilakukan.[152] Setelah memberikan format tersebut, konselor menyediakan bulpoint dan meminta konseli untuk mencatat perilaku tersebut pada kertas yang berisi format penulisan pencatatan perilaku konseli.

Pada kertas tersebut, konseli mencatat 15 perilaku sesuai dengan intensitas perilakunya, berikut ini: (a) jarang bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, (b) sering bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai, (c) jarang menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online,* (d) sering bermain *game online* setelah shalat maghrib, (e) sering bermain *game online* setelah shalat Isya', (f) sering lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online,* (g) sering lupa makan atau minum karena keasyika bermain *game online,* (h) sering menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online,* (i) sering berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online,* (j) sering Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online,* (k) selalu menuruti setiap ingin bermain *game online,* (l) sering ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online,* (j) jarang ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online,* (k) jarang tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online,* (l) jarang lebih memilih bermain *game online* dari

[152] Lihat lampiran 11 tentang format pemantauan diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain. Konseli mengungkapkan perilaku tersebut dilakukan karena konseli merasa bosan terhadap aktivitas yang dijalaninya serta muncul *bad mood* dalam dirinya.[153]

c) Konselor Mengarahkan Konseli untuk Menilai Perilakunya Sendiri

Pada tahap ini, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Pada tahap ini, konselor menanyakan kepada konseli apakah perilakunya tersebut dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Konselor di sini tidak memberikan penilaian apapun terhadap perilaku konseli. Konselor hanya membimbing konseli apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Dalam sesi ini, konseli mengakui bahwasanya konseli menganggap kecanduan *game online* tersebut mengganggu dirinya, karena memberikan dampak negatif bagi dirinya. Konseli mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*, Konselor menanyakan kepada konseli apakah konseli mempunyai komitmen atau tidak untuk melakukan konseling. Konseli mengungkapkan keinginannya

[153] Lihat lampiran ke 12 dokumentasi pencatatan pemantauan diri tentang perilaku bermasalah konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk bisa menghilangkan kecanduan *game online* dalam dirinya.

d) Merencanakan Perilaku yang Ditargetkan

Setelah konseli menyadari perilakunya tersebut memberikan banyak dampak negatif bagi dirinya, konselor membantu mengubah perilaku bermasalah yang sudah ditulis dalam tahap sebelumnya dengan mencatat atau menyusun perilaku yang ditargetkan yang lebih positif dan bertanggung jawab. Intensitas dari perilaku bermasalah akan dirubah sesuai dengan intensitas yang diharapkan serta perubahan kebiasaan baru bagi konseli.[154]

Tabel 3. 5 Perencanaan Perilaku yang Ditargetkan

No	Perilaku Bermasalah Konseli	Perilaku yang Akan Dilakukan	Intensitas Perilaku yang Ditargetkan			
			SS	**S**	**J**	**TP**
1.	Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran	Membaca komik kesukaan kesukaan sampai masuk jam pelajaran setelahnya				√
2.	Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai	Membaca komik atau novel *action*				√
3.	Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*	Menonton televisi				√
4.	Bermain *game online* setelah shalat maghrib	Mempersiapka setoran *tahfidz*			√	
5.	Bermain *game online* setelah shalat Isya'	Menonton televisi			√	
6.	Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*	Mengerjakan PR sebelum menonton televisi				√

[154] Lihat lampiran 13 dokumentasi pencatatan perilaku yang ditargetkan oleh konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7.	Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*	Memaksa untuk makan				√
8.	Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*	Melaksanakan perintah				√
9.	Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*	Berkata jujur kepada orang tua				√
10.	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*	Membaca komik dan juga melakukan shalat			√	
11.	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*	Akan memberi hukuman pada diri sendiri			√	
12.	Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*	Curhat kepada teman dan melakukan shalat			√	
13.	Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*	Mencoba diam dan mendengarkan				√
14.	Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*	Memberikan hukuman pada diri sendiri				√
15.	Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain	Menulis *bil-qalam*			√	

Keterangan :

SS = Sangat Sering

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Membuat Komitmen

Pada tahap ini, konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dengan konseli dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Konselor memberikan kesempatan untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan konseli selama proses konseling. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah:

1) Konseli akan berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa bermain *game online* tidak akan memberikan manfaat bagi dirinya, sehingga berhenti memainkannya adalah solusi terbaik.
2) Bekerja sama dengan teman satu bangku konseli yang bernama Alda ketika di sekolah dan ibu nya ketika di rumah untuk mengingatkan konseli setiap akan bermain *game online*.
3) Akan memberikan hadiah kepada diri sendiri yaitu dengan membaca novel *action* jika berhasil tidak bermain *game online* lagi dan akan memberikan hukuman bagi dirinya sendiri untuk tidak memegang *handphone* nya selama satu hari ketika konseli masih bermain *game online*.

f) Mengimplementasikan Strategi (pemberian tugas)

Pada tahap ini, konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam jangka waktu 10 hari. Konseli sudah harus siap dengan komitmen yang telah dibuat. Artinya, konseli menghindari penyebab-penyebab konseli bermain *game online* pada tahap eksplorasi perilaku bermasalah konseli serta mampu melaksanakan perilaku yang akan dilakukan seperti yang telah direncanakan pada tahap perencanaan perilaku yang ditargetkan.

2) Tahap Evaluasi

Pada waktu yang telah disepakati (10 hari setelah sesi konseling sebelumnya), konselor datang kepada konseli untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli. Untuk itu, pada tahap evaluasi ini, konseli dibantu oleh konselor membandingkan hasil catatan tingkah laku yang ditargetkan oleh konseli pada tahap sebelumnya dengan tingkah laku yang dilakukan setelah adanya intervensi konseling.

Konselor menyediakan satu lembar kertas HVS berisi format seperti sebelumnya, peneliti melakukan observasi melalui daftar cek untuk mengetahui perilaku konseli setelah adanya intervensi konseling. Konselor memberikan daftar cek tersebut kepada konseli, selanjutnya konseli mengisi daftar cek tersebut sesuai dengan tingkah lakunya sekarang. Dari kertas tersebut, konseli menulis bahwa perilaku yang terjadi pada diri konseli terbagi menjadi dua kategori. Pertama, perilaku yang sudah jarang dilakukan, yaitu bermain *game* pada saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya', setiap kali *badmood* datang, setiap datang keinginan untuk bermain *game*, bermain *game* sebagai pelampiasan ketika ada masalah, serta tidak teratur dalam beribadah karena asyik bermain *game*. Sedangkan untuk kategori yang kedua, yaitu bermain *game* pada saat pelajaran yang tidak disukai, lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game*, lupa makan atau minum karena asyik bermain *game*, menghiraukan perintah karena asyik bermain *game*, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*, ketika penjelasan guru membosankan konseli sudah tidak pernah bermain *game* lagi.[155]

Tabel 3.6 Tahap Evaluasi

No	**Jenis Perilaku**	**Intensitas Perilaku yang Ditargetkan**				**Intensitas Perilaku setelah Proses Konseling**				**Terdapat Perubahan**
		SS	**S**	**J**	**TP**	**SS**	**S**	**J**	**TP**	
1	Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran				√			√		**X**
2	Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai				√				√	√
3	Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*				√			√		**X**

[155] Lampiran 14 tentang dokumentasi hasil evaluasi diri konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4	Bermain *game online* setelah shalat maghrib			√				√		√
5	Bermain *game online* setelah shalat Isya'			√				√		√
6	Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*				√				√	√
7	Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*				√				√	√
8	Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*				√				√	√
9	Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*				√				√	√
10	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*			√				√		√
11	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*			√				√		√
12	Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*			√				√		√
13	Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*				√				√	√
14	Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*			√				√		**X**
15	Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain			√					√	√

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Setelah mengetahui hasil perubahan tingkah laku konseli pada tahap evaluasi, maka peran konselor di sini adalah memberikan penguatan, penghapusan, atau hukuman kepada konseli. Hasil pada tahap evaluasi di atas menunjukkan bahwa konseli sudah mencapai 12 perilaku dan 3 perilaku masih belum tercapai, karena perilaku setelah intervensi konseling masih belum mencapai perilaku yang sitargetkan.

Konselor kemudian memberikan penguatan, penghapusan, maupun hukuman sesuai dengan kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli pada tahap komitmen. Konselor memberikan *reward* (penghargaan) kepada konseli atas dua belas perilaku yang telah dicapainya sesuai dengan yang ada pada kontrak diri, yaitu membaca komik. Kemudian, untuk perilaku yang belum berhasil dicapai, konselor mengarahkan konseli untuk menghukum dirinya sendiri sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri. Konseli berusaha untuk tidak memegang Hp selama satu hari, serta konseli juga menetapkan bahwa sekarang konseli hanya boleh memegang HP untuk bermain *game* selama tiga hari saja, yaitu pada hari jumat, sabtu, dan ahad.

Mengingat posisi peneliti di sini adalah peneliti Islam, serta dalam diri konseli juga ketika ada masalah ataupun *mood* negatif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli langsung menggunakannya untuk bermain *game online*, maka dalam hal ini peneliti berusaha memasukkan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi shalat kepada konseli untuk mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi. Terapi shalat yang akan diterapkan adalah model shalat motivatif Moh. Ali Aziz dengan menerapkan langkah-langkah berikut di lapangan:

1) Mencari Faktor Timbulnya Masalah

Konselor memberikan instruksi kepada koneli untuk menentukan faktor penyebab konseli kecanduan *game online*. Namun, karena konseli telah melalui tahap ini sebelumnya, maka konselor menyebutka faktor penyebab timbulnya masalah kecanduan *game online* konseli sesuai dengan yang ada pada tahap diagnosis. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan konselor, konselor mendiagosis penyebab konseli kecanduan *game online* adalah karena: a) Munculnya *bad mood* baik saat di rumah atau sekolah b) kurang terbuka dengan orang lain, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi, c) ketidak mampuan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki, d) lingkungan yang kurang terkontrol, sehingga mendukung untuk bermain *game online*.

2) Menulis Redaksi Doa untuk Mengatasi Masalah

Pada tahap ini, konselor mencatat redaksi doa secara lengkap untuk mengatasi masalah kecanduan *game* dari buku “Sukses Belajar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Melalui Terapi Shalat" karya Moh. Ali Aziz kemudian memberikan kepada konseli. Konselor menuliskan redaksi doa berikut:

"Wahai Allah, saya sangat susah lepas dari HP yang membuat saya kecanduan game online, karena saya sering bad mood ketika di rumah atau sekolah. Saya juga termasuk orang yang kurang terbuka, sehingga saya lebih senang menyendiri untuk bermain game online. Waktu luang saya begitu banyak, tapi saya tidak bisa mengaturnya sehingga banyak waktu luang saya saya buang sia-sia hanya untuk bermain game online. Saya juga sering kali mengikuti teman saya yang bernama Danisha untuk bermain game online hingga sekarang saya benar-benar tidak bisa terlepas dari game online.
"Wahai Allah saya akan berusaha sungguh-sungguh untuk menguranginya. Saya ikhlas dan tidak mengeluh dengan tantangan berat mengatasi masalah yang mengganggu belajar dan membuat sakit hati ibu saya"
"Wahai Allah, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa memberi saya kekuatan untuk mengurangi kecanduan game saya. Wahai Allah yang Maha Penyayang, saya yakin Engkau pasti (3x) menyayangi saya untuk mengatasi masalah ini. Saya tidak bisa mengatasi kecanduan saya tanpa pertolongan-Mu. Saya yakin engkau tidak akan membiarkan saya sendirian untuk mengatasi masalah ini".
"Wahai Allah Engkau Maha Mengetahui saya telah berusaha mengakhiri kebiasaan buruk saya. Saya akan terus berusaha dan memohon kekuatan dari-Mu. Wahai Allah, saya pasrahkan masalah ini kepada-Mu. Dengan kepasrahan ini, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa mengambil alih penyelesaian masalah ini".

Konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk menghafalkan doa tersebut. Konseli membacanya hingga tiga kali, namun konseli namun masih belum hafal. Akhirnya, sebagai praktik pertama konselor menuntun konseli untuk mengikuti konselor membaca doa tersebut dari awal hingga akhir.

3) Konseli Mulai Shalat Dua Rakaat

Sebelum melaksanakan shalat, konselor memberi kebebasan konseli untuk memilih jenis shalat sunnah yang akan dipraktikkan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan terapi shalat kecanduan *game* ini. Pada tahap ini, konseli memilih shalat hajat sebagai bahan praktik. Setelah konselor terlebih dahulu mempersilahkan konseli untuk berwudlu, kemudian konselor memerintahkan untuk shalat sebagaimana shalat hajat biasanya. Konseli di awal menanyakan niatnya karena konseli masih belum terlalu lancar dalam membaca niat. Konselor kemudian membaca "*usholli sunnatal haajati rok'ataini mustaqbilal qiblati adaaan lillahi ta'aala*". Konseli kemudian mengikuti apa yang dibaca oleh konselor dilanjutkan dengan takbiratul ihram, membaca doa iftitah seperti pada shalat biasanya, kemudian membaca surat al-fatihah dan juga surat pendek, seperti surat al-kaafirun.

4) Ruku', Sujud, dan Tasyahud Sambil Membaca Doa

Setelah selesai membaca surat al-kaafirun, konseli kemudian melakukan ruku' dengan membaca doa "*subhana robbiyal 'adhimi wabihamdih*" tiga kali seperti pada shalat biasanya, setelah itu konseli menirukan konselor membaca doa yang telah di atas. Tahapan ini berlanjut hingga konseli sujud dan juga tasyahud. Konseli membaca doa sujud dan tasyahud seperti pada shalat biasanya, kemudian setelah itu baru konseli membaca ulang doa yang telah dituliskan tadi.

5) Membaca Ulang Doa setelah Selesai Shalat dengan Suara Keras

Setelah konseli selesai tasyahud konseli membaca doa salam yaitu *assalamu'alaikum warahmatullah* dengan menoleh kanan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kiri seperti pada shalat biasanya. Konseli kemudian dipandu oleh konselor untuk sekali lagi membaca doa yang sudah dituliskan sebelumnya dengan suara yang terdengar hingga telinga konseli. Setelah itu, konselor juga menambahkan membaca doa yang diajarkan oleh nabi Muhammad Saw dan konseli turut membaca dia tersebut.

اَللّٰهُمَّ بِتَرْكِ الْمَعاصِيْ اَبَدًامَاأَبْقَيْتَنَا وَارْحَمْنَا اَنْ نَتَكَلَّفَ مَالاَيُعْنِيْنَ

Di akhir sesi ini, peneliti kemudian menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah melakukan shalat tersebut. Konseli mengaku merasa lebih tenang dan optimis bahwa konseli akan sembuh dari kecanduan *game online* yang dihadapi. Do'a-do'a yang telah dibaca oleh konseli di dalam shalat tersebut dapat mensugesti konseli dapat menimbulkan semangat konseli untuk bisa menghilangkan kecanduan *game online* yang ada pada dirinya. Konseli juga mengungkapkan dengan terapi shalat, konseli mempunyai media untuk curhat kepada Allah atas masalah yang dihadapi. Konseli bisa mengalihkan ketika ada masalah atau sedang *bad mood* dengan melakukan shalat. Selama ini, konseli ingin sekali menghilangkan kecanduan *game online* yang dialami, namun dia tidak tahu harus meminta bantuan kepada siapa. Melalui terapi shalat inilah kemudian selain konseli berusaha secara lahir dengan mengelola diri agar menghilangkan perilaku buruk bermain *game online* menjadi perilaku positif, ia juga berusaha dengan bantuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meminta kepada Allah SWT untuk mengatasi masalah yang dihadapi.[156]

e. Evalusi atau *Follow Up*

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

Pada tahap ini, konselor menguji apa yang dilakukan konseli terakhir dengan membandingkan *baseline* data dengan data intervensi pada tahap evaluasi diri di atas. Pada teknik *self management*, data intervensi pada tahap evaluasi diri menyebutkan bahwa konseli telah mencapai 12 (dua belas) perilaku yang ditargetkan dan sisanya yaitu 3 (tiga) perilaku masih tetap belum mencapai perubahan yang telah ditargetkan, namun konseli masih tetap berusaha untuk mencapainya dengan memberi hukuman pada dirinya dengan tidak memegang hp nya selama satu hari. Konseli juga mulai menerapkan terapi shalat ketika di rumah meskipun belum bisa dilakukan secara rutin, namun dari pelaksanaan terapi tersebut konseli merasa lebih tenang dan semangat untuk mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi. Ketika konseli dulu mendapatkan masalah atau sedang *bad mood* konseli menggunakannya untuk bermain *game online*, sekarang konseli sudah

[156] Lampiran 14 dokumentasi pelaksanaan terapi shalat kepada konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mengalihkannya dengan melakukan shalat yang diajarkan untuk mengatasi kecanduan *game online*, meski belum rutin atau terus-menerus dilakukan.

Meskipun proses konseling ini belum dikatakan berhasil sepenuhnya dalam menghilangkan kecanduan konseli, namun setidaknya sudah mampu meminimalisasi intensitas perilaku bermasalah yang dihadapi. Konseli juga sudah mempunyai bekal pengetahuan yang didapat dari konseling dengan menerapkan terapi shalat untuk usaha jangka panjang. Peneliti tidak akan berhenti sampai di sini, peneliti masih akan memberikan konseling tambahan untuk meninjau kembali perilaku yang kurang bisa mencapai target tersebut, apakah perilaku tersebut terlalu memiliki ekspektasi terlalu tinggi, tidak cocok ataupun penguatan yang diberikan tidak sesuai. Peneliti akan terus memantau tingkah laku konseli sampai perilaku yang diharapkan menetap dalam dirinya baik melalui pertemuan langsung ataupun lewat media sosial. Peneliti juga akan memperdalam proses pemberian terapi shalat kepada konseli agar bisa dijadikan terapi pendukung yang bisa dilakukan secara terus-menerus untuk menghilangkan atau menurunkan tingkat kecanduan *game online* konseli.

2. Hasil Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil penerapan dari bimbingan konseling Islam dengan pendekatan behavior teknik *self management* diperoleh konselor dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi atau perilaku yang ada di *baseline* data dengan data intervensi. Dalam upaya perbandingan tersebut, konselor melakukan pengamatan dengan menggunakan *behavior checklist* untuk melihat perubahan konseli. *Behavior checklist* merupakan merupakan metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul tidaknya perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul.[157] Metode tersebut memuat 15 perilaku yang bermasalah yang dicatat konseli pada tahap pemantauan diri sebagai berikut:

Tabel 3.7 Hasil Perilaku Konseli Setelah *Treatment*

No	**Jenis Perilaku**	**Perilaku Yang Dilakukan**	**Intensitas Perilaku setelah Proses Konseling**			
			SS	**S**	**J**	**TP**
1	Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran	Membaca komik			√	
2	Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai	Mendengarkan penjelasan gurunya meskipun tidak disukai				√
3	Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game*	Berdiam diri di kamar terkadang masih sambil			√	

[157] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2016), hal. 136.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	online	bermain *game online*				
4	Bermain *game online* setelah shalat maghrib	Membaca komik dan terkadang mempersiapkan tahfidz			√	
5	Bermain *game online* setelah shalat Isya'	Mempersiapkan pelajaran untuk besok dan mengerjakan PR meski hanya sebentar			√	
6	Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*	Mengerjakan PR meski hanya sebentar				√
7	Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*	Teratur makan dan minum karena konseli tidak ingin penyakit maag nya kambuh				√
8	Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*	Menuruti perintah orang tua karena konseli sadar bahwa surga ada di telapak kaki ibu				√
9	Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*	Konseli tidak pernah membohongi ibunya agar tetap bisa bermain *game online* lagi, karena ketika membohongi ibunya konseli kan merasa sangat gelisah				√
10	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*	Membaca komik atau novel dan melakukan terapi shalat yang diajarkan oleh konselor			√	
11	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*	Setiap kali muncul keinginan dalam dirinya untuk bermain *game online*, konseli langsung mengatakan kepada dirinya bahwa bermain *game online* tidak akan memberikan manfaat apapun bagi dirinya apalagi untuk			√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		perkembangan karirnya				
12	Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*	Konseli streaming video masak di Youtube dan juga melakukan shalat hanya saja redaksi kecanduan *game online* dirubah dengan masalah yang sedang di hadapi			√	
13	Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*	Lebih memilih diam sambil mendengarkan penjelasan guru tersebut				√
14	Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*	Berusaha untuk melakukannya meski belum di awal waktu			√	
15	Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain	Lebih memilih bercanda dengan teman yang lain asal bercandanya tidak menyakiti hati				√

Hasil *Behavior checklist* tersebut didasarkan pada observasi dan wawancara dengan konseli setelah proses penerapan teknik *self management* tersebut diberikan. Perilaku yang ditunjukkan seperti:

a. Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran : Konseli masih menunujukkan perilaku yang sama baik sebelum ataupun sesudah *treatment* yaitu jarang bermain *game online* saat pergantian jam pelajaran, konseli lebih memilih aktivitas yang lain seperti membaca komik, dan sebagainya.

b. Bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai: Sebelum mengikuti *treatment*, konseli masih sering bermain *game*, namun setelah diberikan *treatment* konseli konseli sudah tidak pernah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bermain *game* lagi. Konseli lebih memilih mendengarkan penjelasan dari gurunya meskipun tidak disukai.

c. Menunggu shalat Maghrib dengan bermain *game online*: Konseli juga masih menunjukkan perilaku yang sama baik sebelum atau sesudah diberikan *treatment.* Konseli mengaku pada saat jam-jam tersebut konseli merasa sangat lelah karena pulang dari sekolah, sehingga terkadang ia masih sering berdiam diri di kamar sambil bermain *game*.
d. Bermain *game online* setelah shalat Maghrib: Konseli mengaku sebelum mendapatkan *treatment*, konseli sering bermain *game* setelah shalat maghrib sehingga konseli lupa mempersiapkan hafalan ayat al-Qur'an yang akan disetorkan di sekolah keesokan harinya, namun setelah melakukan *treatment* konseli jarang bermain *game* lagi, hanya saja yang dilakukan konseli adalah dengan membaca komik dan sesekali mempersiapkan tahfidz.
e. Bermain *game online* setelah shalat Isya': Konseli masih sering bermain *game* setelah shalat sampai ia keasyikan dan tidak mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan, namun setelah melakukan *treatment*, konseli sudah jarang karena konseli berusaha untuk mempersiapkan pelajarannya besok dan juga mengerjakan PR nya.
f. Lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game online*: Sebelum mendapatkan *treatment*, konseli sering tidak mengerjakan PR sehingga ketika di sekolah konseli terburu-buru untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengerjakannya, sedangkan setelah mengikuti *treatment* konseli sudah mulai mengerjakan PR nya setelah isya' meskipun hanya sebentar.

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

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

i. Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain game: sebelum melakukan *treatment*, konseli masih sering membohongi ibunya dengan mengatakan sudah tidak bermain *game* lagi, padahal sebenarnya di dalam buku konseli terdapat HP untuk bermain *game*. Namun, setelah menjalani proses *treatment*, konseli sudah tidak pernah lagi membohongi ibunya karena ia ingin terbebas dari rasa bersalah atau berdosa karena telah membohongi ibunya. Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengaku bahwa setiap kali konseli berbohong kepada ibunya, konseli akan dipenuhi rasa gelisah.

j. Setiap kali *badmood* langsung bermain *game*: dulu sebelum melakukan *treatment*, konseli sering bermain game setiap kali *bad mood* itu datang, namun setelah melakukan *treatment*, konseli sudah jarang bermain *game* karena sudah mengalihkannya dengan membaca komik atau novel serta melakukan terapi shalat yang sudah diajarkan oleh konselor untuk menangani kecanduan *game online*.

k. Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*: merupakan kesulitan yang sangat berarti bagi konseli untuk tidak menuruti keinginannya untuk bermain *game* sebelum konseli melakukan *treatment*, namun setelah konseli melakukan *treatment* keinginan untuk bermain *game* menjadi jarang karena konseli berusaha menanamkan pada dirinya bahwa bermain *game* tidak akan memberi manfaat bagi dirinya, apalagi untuk perkembangan karirnya.

l. Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game*: konseli masih sering melampiaskannya dengan bermain *game* saat konseli sebelum melakukan *treatment*, namun setelah melakukan *treatment*, konseli sudah jarang melampiaskannya dengan bermain *game*. Konseli lebih memilih *streaming* video tentang masak dan juga melakukan terapi shalat yang telah diajarkan oleh konselor.

m. Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game*: Sebelum melakukan *treatment*, konseli ketika bosan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langsung bermain *game*, namun setelah melakukan *treatment* konseli sudah bisa memilih untuk diam sambil mendengarkan.

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

o. Lebih memilih bermain *game* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti hati orang lain : Sebelum melakukan *treatment*, daripada konseli melakukan perbuatan yang nantinya dapat menyakiti orang lain, konseli lebih memilih menyendiri untuk bermain *game*, namun setelah melakukan *treatment* ini konseli sudah tidak pernah menyendiri untuk bermain *game* lagi, konseli mencoba untuk bercanda dan membaur dengan lainnya asalkan bercandanya masih dalam batas tidak menyakiti hati.

Sedangkan untuk perilaku-perilaku lainnya, sejauh ini peneliti masih terus melakukan pendampingan serta mengikuti perkembangan perilaku konseli. Jika selama ini konseli ingin menghilangkan kecanduan kecanduan *game online* pada dirinya, namun konseli tidak mengetahui caranya hingga akhirnya konseli tidak bisa menahan keinginannya, maka dengan terapi *self management* ini konseli bisa mengatur perilakunya sendiri. Konseli sudah mampu mengalihkan keinginannya untuk bermain *game* dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan aktivitas lain yang tentunya tidak memberikan dampak positif bagi dirinya.

Upaya pemberian bimbingan konseling Islam melalui terapi shalat juga diberikan peneliti sebagai usaha batin (spiritual) dalam mengatasi kecanduan *game online* konseli. Adapun perilaku yang ditampilkan konseli setelah melakukan terapi shalat adalah:

a. Setiap kali *bad mood* langsung bermain *game online*: Sebelum melakukan treatment shalat yang diajarkan oleh konselor, konseli ketika merasa bad mood langsung menggunakannya untuk bermain *game online*, akan tetapi setelah konseli mendapatkan *treatment* shalat dari konselor, konseli terkadang melakukan shalat yang diajarkan oleh konselor. Konseli merasa lebih tenang setelah melakukan terapi shalat dengan membaca redaksi shalat yang telah diajarkan.
b. Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*: sebelum melakukan *treatment* shalat, konseli selalu menuruti keinginannya untuk bermain *game online* secara berjam-jam, namun setelah melakukan terapi shalat, konseli sudah mulai jarang menuruti keinginannya untuk bermain *game online*, karena di dalam terapi shalat tersebut konseli diajarkan untuk membaca redaksi doa yang cukup panjang yang dibaca setelah membaca doa ruku', sujud, dan tasyahud, sehingga cara tersebut cukup mengajaran konseli untuk menahan, lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*: Sebelum melakukan *treatment*, konseli sering melampiaskan masalah yang di hadapi dengan bermain *game online*, namun setelah melakukan *treatmen*t shalat, konseli sudah jarang bermain *game online* lagi. Konseli merasa lebih semangat dan optimis melalui pembacaan doa khusus yang ada pada terapi shalat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, karena konseli tidak merasa sendiri, melainkan melibatkan Allah di dalamnya. Konseli juga mempunyai media untuk mengadukan masalahnya, sehingga konseli tidak cenderung mengabaikan keinginanya untuk menurunkan kecanduan *game online* yang dialami karena tidak ada yang membantunya.

Berdasarkan perbedaan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan treatment, konselor dapat menyimpulkan bahwa hasil dari bimbingan konseling Islam dengan pendekatan behavior teknik *self management* ini bisa membantu menurunkan tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Seorang Siswa Kelas X yang Kecanduan *Game Online* di SMA Khadijah Surabaya

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto, dan sebagainya.[158] Pengumpulan berbagai sumber tersebut, kemudian disatukan sehingga dapat dikelola dan menghasilkan kesimpulan tentang hasil penemuan selama penelitian berlangsung.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis komparatif. Analisis komparatif yaitu dengan melakukan perbandingan teori, serta perbandingan kondisi konseli ketika sebelum dan sesudah mengikuti *treatment* bimbingan konseling Islam dengan pendekatan behavior teknik *self management*. Proses konseling yang dilakukan adalah dengan tahapan pada umumnya, yaitu mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, serta *follow up*. Proses ini dilakukan peneliti selama dua bulan lebih, yaitu mulai dari pengenalan diri peneliti dengan melihat kondisi lokasi penelitian, melakukan penggalian data pada subyek penelitian, serta

[158] Haris Hardiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Salemba Humarika, 2016), hal. 136.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengumpulkan data melalui beberapa instrumen yang berkaitan dengan subyek penelitian.

Berikut ini merupakan uraian analisis proses konseling yang dilakukan oleh peneliti untuk menangani kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tabel 4.1 Analisis Proses Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* Di Lapangan

No	Teori	Praktik Di Lapangan
1	**Identifikasi Masalah** Digunakan untuk mengumpulkan dan menggali data konseli secara mendalam untuk mengetahui masalah konseli beserta gejala-gejalanya melalui metode, seperti: observasi, wawancara, dokumentasi dan lain sebagainya.	Konselor melakukan penggalian data melalui beberapa instrumen, seperti wawancara baik kepada konseli maupun teman satu bangku konseli, melihat analisis AUM/MPCL, dan juga sosiometri. Melalui wawancara, konselor mengetahui gejala-gejala perilaku yang ditampakkan oleh konseli. Adapun melalui analisis AUM/MPCL dan juga sosiometri, konselor memperoleh sebab konseli melakukan perilaku tersebut. Setelah melakukan wawancara baik kepada konseli maupun teman satu bangku konseli, konselor mendapati bahwa konseli tidak bisa terlepas dari *handphone* nya untuk bermain *game online*. Setiap hari, konseli banyak menghabiskan waktu yang dimiliki hanya untuk bermain *game online* baik ketika di rumah atau sekolah. Konseli terkadang sampai tidak melaksanakan shalat maghrib dan subuh karena tertidur saat bermain *game online*. Karena keasyikan bermain *game online*, akhirnya konseli sering menunda bahkan mengabaikan perintah dari ibunya, berani membohongi ibunya agar konseli tetap bisa bermain game onlin, konseli mengaku belajar atau membaca buku tapi pada kenyataannya konseli meletakkan HP-nya di dalam buku dan memainkan game online yang ada di dalam HP-tersebut saat ibunya sudah tidak ada. Setelah melakukan wawancara kepada konseli dan juga teman sebangku konseli, konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		menemukan gejala-gejala perilaku bermain *game online* yang dilakukan sehari-hari sebagai berikut: 1) Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, 2) Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai, 3) Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online,* 4) Bermain *game* setelah shalat maghrib, 5) Bermain *game online* setelah shalat Isya', 6) Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online,* 7) Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online,* 8) Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online,* 9) Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online,* 10) Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online,* 11) Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*, 12) Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online,* 13) Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*, 14) Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online,* 15) Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain.
2	**Diagnosis** Menetapkan masalah konseli beserta latar belakangnya	Setelah konselor mengetahui gejala perilaku bermain *game online* yang dilakukan oleh konseli sehari-hari, selanjutnya konselor mencocokkan perilaku tersebut dengan indikator kecanduan *game online* menurut Lee dan DSM-5 untuk menetapkan apakah konseli mengalami masalah kecanduan *game online* atau tidak. Setelah konselor mencocokkan, hasilnya menunjukkan bahwa perilaku bermain *game online* konseli sesuai dengan indikator kecanduan *game online*, sehingga konselor menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli adalah kecanduan *game online*. Adapun yang melatar belakangi kecanduan *game online* konseli adalah: a. Munculnya *bad mood* yang dirasakan oleh konseli baik saat di rumah atau sekolah. Ayahnya ketika di rumah memberikan perlakuan yang berbeda antara konseli dengan adiknya, ayahnya selalu mendahulukan kepentingan adiknya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		daripada konseli, memarahi konseli daripada adiknya. Ketika di sekolah, konseli mengalami kesulitan pada pelajaran matematika, geografi, dan bahasa Arab serta penjelasan yang membosankan dari gurunya sehingga mendorong konseli untuk lebih memilih bermain *game online*. b. Kurang terbuka dengan orang lain, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi. Konseli tidak mempunyai teman akrab ketika di kelas, konseli juga mempunyai sifat mudah tersinggung, sehingga konseli lebih senang memilih menyendiri bermain *game online*. c. Ketidak mampuan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki. Konseli merasa tidak mempunyai bakat khusus yang ia gunakan untuk mengisi waktu luang. Selain itu, konseli merasa tidak ada hal yang menarik untuk mengisi waktu luang, sehingga konseli memanfaatkannya untuk bermain *game online*. d.Lingkungan yang kurang terkontrol, sehingga mendukung konseli untuk bermain *game online*. Konseli mempunyai teman satu kelas atas nama Danisha yang selalu memberi tahu konseli setiap kali ada *game online* terabaru, sehingga konseli timbul rasa penasaran konseli untuk mencobanya.
3	**Prognosis** Menentukan bantuan atau *treatment* berdasarkan masalah dan latar belakang konseli	Berdasarkan hasil diagnosis konselor di atas, gejala perilaku yang ditampilkan oleh konseli merupakan gejala kecanduan *game online*. Untuk mengatasi masalah tersebut, konselor memberikan *treatment* yang berupa teknik *self management* dalam pendekatan behavior dan juga terapi shalat sebagai terapi dalam bimbingan konseling Islam. Pendekatan behavior dilakukan dengan tujuan agar konseli dapat belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Dengan melalui bantuan teknik *self management*, konseli akan diarahkan konselor untuk mengatur dirinya agar dapat menyusun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sekaligus merealisasikan perilaku yang ditargetkan, serta mengondisikan lingkungan agar upaya penurunan kecanduan *game online* konseli bisa tercapai. Kemudian, sebagai upaya pengendalian diri konseli agar tidak menuruti keinginannya untuk bermain *game online* secara terus-menerus, konseli memberikan terapi shalat kepada konseli. Dengan terapi shalat konseli, dapat mengubah kebiasaan dari yang semula melampiaskan masalah atau *mood* negatif dengan bermain *game online* menjadi shalat untuk mengatasi kecanduan *game online*.
4	***Treatment*** Memberikan bantuan kepada konseli berdasarkan masalah dan latar belakangnya	Setelah konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, maka selanjutnya konselor menerapkan bantuan tersebut kepada konseli sesuai dengan tahapan-tahapannya. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam menerapkan teknik *self management* ini adalah: 1) Tahap monitor diri atau observasi diri (mengamati serta mencatat tingkah lakunya sendiri), 2) Tahap evaluasi diri (membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang ditulis), 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (mengatur dirinya, memberi penguatan, menghapus, serta menghukum diri sendiri). Sedangkan untuk terapi shalat, langkah penerapannya yaitu: 1) Mencari faktor penyebab timbulnya masalah, 2) Tulis redaksi doa secara lengkap yang berisi pernyataan tentang masalah dan faktor penyebabnya, pernyataan ikhlas, tidak mengeluh serta pantang menyerah untuk menghadapi masalah tersebut, pernyataan yakin akan kepastian pertolongan Allah, dan pernyataan atas apapun keputusan atau pemberian Allah, 3) Mulailah shalat dua rakaat atau lebih sebagaimana shalat-shalat sunnah lainnya, 4) Rukuk selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 5) Sujud selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 5) Tasyahud selama 30 detik sambil berdoa dalam hati, 6) Setelah selesai shalat, ulangi sekali lagi doa atau permohonan tadi dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		suara yang sampai di telinga konseli
	A. Teknik *Self Management*	
	1. Tahap Monitor Diri	Konselor mengarahkan konseli untuk mengamati tingkah lakunya dengan mencatat perilaku yang ingin dirubah serta perilaku yang ditargetkan
	a. Konselor Menunjukkan Keterlibataan dengan Konseli Konselor mengawali pertemuan bersama konseli dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun,	Konselor memulai pembicaran dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar konseli dan juga keluarganya. Setelah konseli sudah mulai mengikuti pembicaraan dengan konselor, kemudian konselor berusaha menyampaikan maksudnya bertemu dengan konseli. Konselor menunjukkan angket yang telah diisi oleh konseli sebelumnya dan menunjukkan kesedian konselor untuk membantu konseli. Konseli semula menolak tawaran konselor untuk membantu mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi, namun setelah konseli memberikan pemaham kepada konseli bahwa posisi konselor di sini adalah teman yang konseli bisa cerita tentang apapun dan tidak mungkin memberikanukuman atau bahkan melaporkan kepada kepala sekolah, akhirnya konseli bersedia untuk menceritakan masalah kecanduan *game online* konseli kepada konselor. Konseli mengatakan selama ini konseli ingin menghilangkan kecanduan *game online* tersebut, namun konseli bingung meminta tolong kepada siapa. Di akhir sesi, konselor merasa senang karena ada pihak yang akan membantunya dan menyatakan keinginanya untuk melakukan konseling agar dapat menghilangkan kecanduan *game online* yang selama ini memberikan banyak dampak negatif bagi dirinya.
	b. Mengeksplorasi dan Mencatat Perilaku Bermasalah Konseli yang Akan Dirubah Konselor meminta konseli mencatat perilaku bermasalah sekarang yang hendak dirubah	Konselor memberikan bulpoint dan juga kertas HVS yang berisi format pencatatan perilaku terkait kecanduan *game online* yang ingin dirubah. Format tersebut berisi bentuk perilaku bermasalah terkait kecanduan *game online*, penyebab, konsekuensi dan juga frekuensi perilaku. Konselor kemudian memberikan instruksi kepada konseli untuk mencatat pada kertas yang berisi format yang telah disediakan. Dalam kertas tersebut, konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		menuliskan mencatat 15 perilaku sesuai dengan intensitas perilakunya, berikut ini: (a) jarang bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, (b) sering bermain *game online* saat pelajaran yang tidak disukai, (c) jarang menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online,* (d) sering bermain *game online* setelah shalat maghrib, (e) sering bermain *game online* setelah shalat Isya', (f) sering lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*, (g) sering lupa makan atau minum karena keasyika bermain *game online,* (h) sering menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online,* (i) sering berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online,* (j) sering Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online,* (k) selalu menuruti setiap ingin bermain *game online,* (l) sering ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online,* (j) jarang ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online,* (k) jarang tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online,* (l) jarang lebih memilih bermain *game online* dari pada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain. Konseli mengungkapkan perilaku tersebut dilakukan karena konseli merasa bosan terhadap aktivitas yang dijalaninya serta muncul *bad mood* dalam dirinya.
	c. Konseli Menilai Diri Sendiri Konselor membimbing konseli untuk menilai perilakunya sendiri, tetapi tidak untuk menilai benar atau salah	Pada tahap ini, konselor menanyakan kepada konseli apakah perilakunya tersebut dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Konselor di sini tidak memberikan penilaian apapun terhadap perilaku konseli. Konselor hanya membimbing konseli apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Dalam sesi ini, konseli mengakui bahwasanya konseli menganggap kecanduan *game online* tersebut mengganggu dirinya, karena memberikan dampak negatif bagi dirinya. Konseli mempunyai sakit maag karena sering telat makan, merasa berdosa karena sering menghiraukan perintah orang tua, berbohong kepada orang tua agar bisa bermain *game online*, Konselor menanyakan kepada konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		apakah konseli mempunyai komitmen atau tidak untuk melakukan konseling. Konseli mengungkapkan keinginannya untuk bisa menghilangkan kecanduan *game online* dalam dirinya.
	d. Merencanakan Perilaku yang Ditargetkan Konselor membantu konseli membuat perencanaan tindakan yang lebih spesifik, konkret	Konselor membantu konseli menyusun perilaku yang ditargetkan dengan cara menyusun perilaku sesuai dengan intensitas yang diinginkan, kemudian diimbangi dengan pembuatan jadwal perilaku yang akan dilakukan untuk mewujudkan target tersebut, seperti: Konseli ingin tidak pernah bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, sehingga yang dilakukan konseli adalah membaca komik kesukaan kesukaan sampai masuk jam pelajaran setelahnya. Konseli tidak ingin bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai, sehingga konseli akan membaca komik atau novel *action*. Konseli ingin jarang setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*, maka yang dilakukan konseli adalah membaca komik dan juga melakukan shalat. Ketika penjelasan guru membosankan, maka konseli ingin tidak pernah menggunakannya untuk bermain *game online*, tetapi mencoba diam dan mendengarkan atau konseli ingin lebih jarang memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain, sehingga perilaku yang akan dilakukan oleh konseli adalah dengan menulis bil-qalam, begitu juga seterusnya.
	e. Membuat Komitmen Konselor membantu konseli membuat kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan konseling	Pada tahap ini, konselor mengarahkan konseli untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan konseli selama proses konseling. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah: (1) Konseli akan berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa bermain *game online* tidak akan memberikan manfaat bagi dirinya, sehingga berhenti memainkannya adalah solusi terbaik, (2) Bekerja sama dengan teman satu bangku konseli yang bernama Alda ketika di sekolah dan ibu nya ketika di rumah untuk mengingatkan konseli setiap akan bermain *game online*, (3) Akan memberikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		hadiah kepada diri sendiri yaitu dengan membaca novel *action* jika berhasil tidak bermain *game online* lagi dan akan memberikan hukuman bagi dirinya sendiri untuk tidak memegang *handphone* nya selama satu hari ketika konseli masih bermain *game online*.
	f.Mengimplementasikan Strategi Konselor membantu konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusun sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan	Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor dalam jangka waktu 10 hari. Konseli sudah harus siap dengan komitmen yang telah dibuat. Artinya, konseli menghindari penyebab-penyebab konseli bermain *game online* pada tahap eksplorasi perilaku bermasalah konseli serta mampu melaksanakan perilaku yang akan dilakukan seperti yang telah direncanakan pada tahap perencanaan perilaku yang ditargetkan.
	2. Tahap Evaluasi Konselor membantu konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat oleh konseli	Konselor menyediakan satu lembar kertas HVS berisi format seperti sebelumnya, peneliti melakukan observasi melalui daftar cek untuk mengetahui perilaku konseli setelah adanya intervensi konseling. Konselor memberikan daftar cek tersebut kepada konseli, selanjutnya konseli mengisi daftar cek tersebut sesuai dengan tingkah lakunya sekarang. Dari kertas tersebut, konseli menulis bahwa perilaku yang terjadi pada diri konseli terbagi menjadi dua kategori. Pertama, perilaku yang sudah jarang dilakukan, yaitu bermain *game* pada saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya', setiap kali *badmood* datang, setiap datang keinginan untuk bermain *game*, bermain *game* sebagai pelampiasan ketika ada masalah, serta tidak teratur dalam beribadah karena asyik bermain *game*. Sedangkan untuk kategori yang kedua, yaitu bermain *game* pada saat pelajaran yang tidak disukai, lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game*, lupa makan atau minum karena asyik bermain *game*, menghiraukan perintah karena asyik bermain *game*, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*, ketika penjelasan guru membosankan konseli sudah tidak pernah bermain *game* lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Konselor kemudian membandingkan perilaku sekarang setelah adanya intervensi konseling dengan perilaku yang sudah ditargetkan. Hasilnya, konseli sudah mencapai dua belas perilaku, sedangkan tiga perilaku masih belum ada perubahan karena belum sesuai dengan yang ditargetkan. Tiga perilaku tersebut adalah bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran, menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*, dan tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*.
	3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman Konselor membantu konseli mengatur dirinya, memberikan penguatan, menghapus dan memberi hukuman pada diri sendiri	Konselor kemudian memberikan penguatan, penghapusan, maupun hukuman sesuai dengan kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli pada tahap komitmen. Konselor memberikan *reward* (penghargaan) kepada konseli atas dua belas perilaku yang telah dicapainya sesuai dengan yang ada pada kontrak diri, yaitu membaca komik. Kemudian, untuk perilaku yang belum berhasil dicapai, konselor mengarahkan konseli untuk menghukum dirinya sendiri sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri. Konseli berusaha untuk tidak memegang Hp selama satu hari, serta konseli juga menetapkan bahwa sekarang konseli hanya boleh memegang HP untuk bermain *game* selama tiga hari saja, yaitu pada hari jumat, sabtu, dan ahad.
	B. Terapi Shalat	
	1. Mencari Faktor Timbulnya Masalah Konselor membantu konseli mencari faktor yang menyebabkan timbulnya masalah	konselor menyebutkan faktor penyebab timbulnya masalah kecanduan *game online* konseli sesuai dengan yang ada pada tahap diagnosis. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan konselor, konselor mendiagosis penyebab konseli kecanduan *game online* adalah karena: a) Munculnya *bad mood* baik saat di rumah atau sekolah b) kurang terbuka dengan orang lain, sehingga memilih bermain *game online* sebagai alternatif untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapi, c) ketidak mampuan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki, d) lingkungan yang kurang terkontrol, sehingga mendukung untuk bermain *game online*.
	2. Menulis Redaksi Doa	Konselor mencatat redaksi doa secara lengkap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	untuk Mengatasi Masalah Konselor menuliskan redaksi doa secara lengkap untuk mengatasi masalah konseli, yang berisi pernyataan tentang masalah dan penyebab masalah konseli, pernyataan ikhlas, yakin akan kepastian pertolongan Allah, pasrah atas apapun keputusan Allah SWT.	untuk mengatasi masalah kecanduan *game* dari buku "Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat" karya Moh. Ali Aziz yang berbunyi: *"Wahai Allah, saya sangat susah lepas dari HP yang membuat saya kecanduan game online, karena saya sering bad mood ketika di rumah atau sekolah. Saya juga termasuk orang yang kurang terbuka, sehingga saya lebih senang menyendiri untuk bermain game online. Waktu luang saya begitu banyak, tapi saya tidak bisa mengaturnya sehingga banyak waktu luang saya saya buang sia-sia hanya untuk bermain game online. Saya juga sering kali mengikuti teman saya yang bernama Danisha untuk bermain game online hingga sekarang saya benar-benar tidak bisa terlepas dari game online.* *"Wahai Allah saya akan berusaha sungguh-sungguh untuk menguranginya. Saya ikhlas dan tidak mengeluh dengan tantangan berat mengatasi masalah yang mengganggu belajar dan membuat sakit hati ibu saya"* *"Wahai Allah, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa memberi saya kekuatan untuk mengurangi kecanduan game saya. Wahai Allah yang Maha Penyayang, saya yakin Engkau pasti (3x) menyayangi saya untuk mengatasi masalah ini. Saya tidak bisa mengatasi kecanduan saya tanpa pertolongan-Mu. Saya yakin engkau tidak akan membiarkan saya sendirian untuk mengatasi masalah ini".* *"Wahai Allah Engkau Maha Mengetahui saya telah berusaha mengakhiri kebiasaan buruk saya. Saya akan terus berusaha dan memohon kekuatan dari-Mu. Wahai Allah, saya pasrahkan masalah ini kepada-Mu. Dengan kepasrahan ini, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa mengambil alih penyelesaian masalah ini". Konselor* kemudian memberikan kepada konseli untuk dihafalkan, namun konseli belum mampu.
	3. Konseli Mulai Shalat Dua Rakaat Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan	Setelah konselor terlebih dahulu mempersilahkan konseli untuk berwudlu, setelah itu konseli memberikan pilihan kepada konseli untuk menentukan jenis shalat yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	shalat sunnah	akan dipraktikkan. Konseli memilih shalat hajat sebagai shalat yang akan dipraktikkan. Konselor membaca niat shalat hajat, "*usholli sunnatal haajati rok'ataini mustaqbilal qiblati adaaan lillahi ta'aala*", dilanjut dengan membeca doa iftitah, surat al-fatihah dan juga surat al-kafirun. Konseli menirukan konselor hingga seslesai.
	4. Ruku', Sujud, dan Tasyahud sambil Membaca Doa Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan ruku', sujud, dan tasyahud yang bersumber dari Nabi SAW.	Setelah selesai membaca surat al-kaafirun, konseli kemudian melakukan ruku' dengan membaca doa "*subhana robbiyal 'adhimi wabihamdih*" tiga kali seperti pada shalat biasanya, setelah itu konseli menirukan konselor membaca doa yang telah di atas. Tahapan ini berlanjut hingga konseli sujud dan juga tasyahud. Konseli membaca doa sujud dan tasyahud seperti pada shalat biasanya, kemudian setelah itu baru konseli membaca ulang doa yang telah dituliskan tadi.
	5. Membaca Ulang Doa Setelah Selesai Shalat Setelah selesai shalat, konselor meminta konseli mengulang membaca doa tadi sampai terdengar di Telinga	Setelah konseli selesai tasyahud, konseli membaca doa salam yaitu *assalamu'alaikum warahmatullah* dengan menoleh kanan dan kiri seperti pada shalat biasanya. Konseli kemudian dipandu oleh konselor untuk sekali lagi membaca doa yang sudah dituliskan sebelumnya dengan suara yang terdengar hingga telinga konseli. Setelah itu, konselor juga menambahkan membaca doa yang diajarkan oleh nabi Muhammad Saw dan konseli turut membaca doa tersebut.
5	**Evaluasi/ *Follow Up*** Menilai keberhasilan proses konseling yang dilakukan	Konseli menyadari bahwa kecaduan *game online* telah memberikan banyak dampak negatif dalam dirinya, sehingga konseli berusaha untuk menghilangkan atau menurunkan kecanduan tersebut melalui proses konseling ini. Konseli sekarang sudah sudah jarang bermain *game* pada saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya', setiap kali *badmood* datang, setiap datang keinginan untuk bermain *game*, bermain *game* sebagai pelampiasan ketika ada masalah, serta tidak teratur dalam beribadah karena asyik bermain *game*. Bahkan konseli sudah tidak pernah bermain *game* pada saat pelajaran yang tidak disukai, lupa mengerjakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		PR karena sibuk bermain *game*, lupa makan atau minum karena asyik bermain *game*, menghiraukan perintah karena asyik bermain *game*, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*, dan ketika penjelasan guru membosankan. Melalui doa yang dibaca pada terapi shalat, konseli merasa lebih tenang dan tersugesti untuk lebih semangat dan optimis mengatasi kecanduan *game online* yang dihadapi. Konseli juga mulai menjadikan shalat sebagai media pengganti *game online* ketika konseli mengalami masalah atau ketika *bad mood* baik saat di rumah atau di sekolah. Perilaku yang belum berhasil dicapai sesuai dengan target yang ditetapkan dalam proses konseling ini adalah konseli belum bisa tidak pernah bermain game pada waktu pergantian jam pelajaran, menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*, dan tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game*. Oleh karena itu, selain konselor memberikan hukuman pada konseli sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri, konselor juga terus melakukan pemantauan atau konseling tambahan melalui media sosial meskipun belum bisa tatap muka secara langsung.

B. Analisis Hasil Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management dalam* Menangani Seorang Siswa Kelas X yang Kecanduan *Game Online* di SMA Khadijah Surabaya

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2 Perbandingan Perubahan Diri Konseli

No	Jenis Perilaku	Intensitas Periaku Bermasalah				Intensitas Perilaku yang Ditargetkan				Intensitas Perilaku setelah Proses Konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1	Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran			√					√			√	
2	Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai		√						√				√
3	Menunggu shalat maghrib dengan bermain *game online*			√					√			√	
4	Bermain *game online* setelah shalat maghrib		√					√				√	
5	Bermain *game online* setelah shalat Isya’		√					√				√	
6	Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*		√						√				√
7	Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*		√						√				√
8	Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*		√						√				√
9	Berbohong kepada orang		√						√				√

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

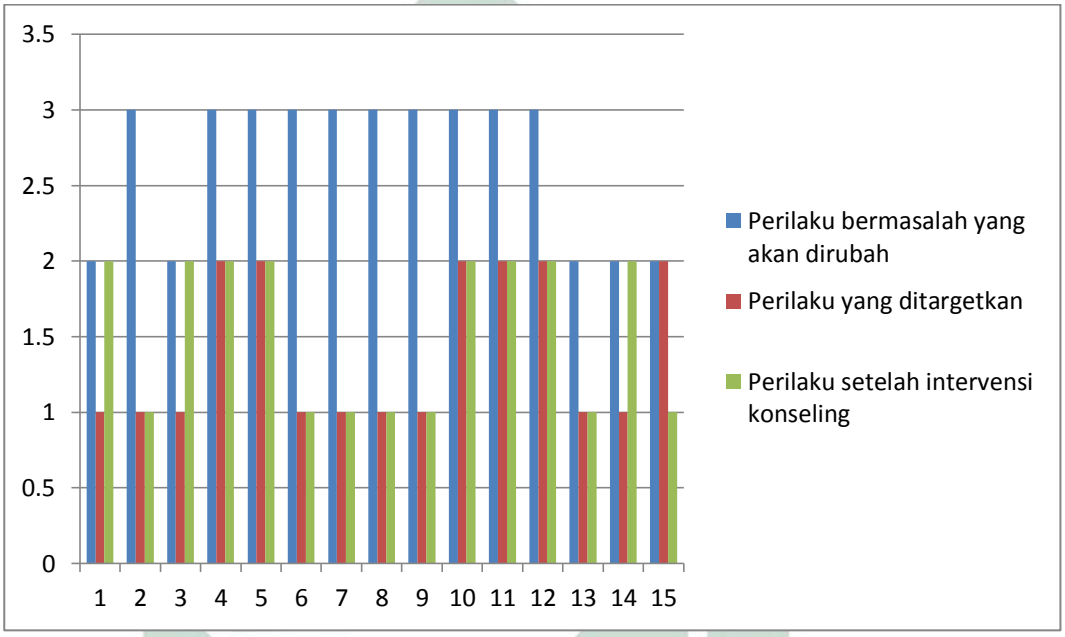
	tua agar tetap bisa bermain *game online*												
10	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*		√					√				√	
11	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*		√					√				√	
12	Ketika ada masalah melampiaskan nya dengan bermain *game online*		√					√				√	
13	Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*			√					√				√
14	Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*			√					√			√	
15	Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain			√				√					√

Selanjutnya, data yang tersebut dikuantifikasikan (diubah menjadi bilangan) dengan statistik atau matematika sederhana untuk mempermudah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam menganalisis hasil penerapan *treatment*. Peneliti memberikan nilai 4 untuk kategori sangat sering, 3 untuk kategori sering, 2 untuk jarang dan tidak pernah sama dengan 1. Data tersebut kemudian akan disajikan dalam diagram berikut:

Gambar 4.1 Perbandingan Perubahan Perilaku Konseli



Keterangan:

1-15 = Sesuai dengan bentuk perilaku pada tabel

0-3,5 = Intensitas Perilaku hasil kuantifikasi (SS-S-J-TP)

Pada tabel dan juga diagram yang disajikan di atas dapat dilihat bahwasanya ada penurunan tingkat kecanduan *game online* konseli. Arah diagram yang menunjukkan penurunan setelah adanya pemberian *treatment* menunjukkan konseli sudah bisa mengurangi tingkat kecanduannya. Tabel di atas dibuat oleh peneliti dengan melihat hasil perilaku konseli setelah pemberian *treatment* pada kembar kertas evaluasi yang diberikan peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara secara langsung kepada konseli maupun kepada teman sebangku konseli dan berdasarkan hasil wawancara tersebut, teman sebangku konseli yang bernama Alda mengatakan bahwa konseli sudah tidak pernah bermain *game* ketika di sekolah, konseli lebih memilih menghabiskan waktunya untuk *streaming* video dan juga membaca komik.

Penelitian yang dilakukan selama kurang lebih dua bulan ini, meski tidak sepenuhnya membawa peningkatan secara drastis, akan tetapi mampu memberikan pemahaman konseli tentang bagaimana cara konseli menagtur dirinya, mengendalikan dirinya agar tidak selalu menuruti kemaunnya untuk bermain *game*. Hasil peningkatan kondisi konseli dapat dilihat dari uraian tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Hasil Peningkatan Kondisi Konseli dengan Teknik *Self Management*

No	**Bentuk Perilaku**	**Sebelum *Treatment***	**Setelah *Treatment***
1	Bermain *game online* pada waktu pergantian jam pelajaran	Konseli terkadang bermain *game online* karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan untuk mengisi waktu tersebut	Konseli juga masih terkadang bermain *game*, namun akhir-akhir ini banyak dimanfaatkan oleh konseli dengan membaca komik
2	Bermain *game online* pada saat pelajaran yang tidak disukai	Konseli tidak bisa menahan keinginannya untuk bermain *game online* saat waktunya pelajaran yang tidak disukai	Konseli sudah mulai bisa menahan dan mencoba untuk diam dan tetap mendengarkan
3	Menunggu shalat maghrib dengan	Konseli terkadang menghabiskan waktu	Konseli juga masih menunjukkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	bermain *game online*	istirahat setelah pulang sekolah sambil menunggu adzan maghrib dengan berdiam diri di kamar sambil bermain *game*	perilaku sama, terkadang bermain *game* sambil menunggu shalat maghrib, namun sekarang terkadang dialihkan dengan nonton televisi
4	Bermain *game online* setelah shalat maghrib	Konseli sering asyik bermain *game online* hingga larut setelah isya' dan akhirnya tertidur	Konseli sudah bisa mengalihkan kebiasaan bermain *game online* dengan membaca komik terkadang juga untuk membaca al-Qur'an
5	Bermain *game online* setelah shalat Isya'	Konseli sering bermain *game online* hingga beberapa jam atau hampir dua jam lebih dan akhirnya PR nya tidak dikerjakan	Konseli sudah jarang bermain *game online*, konseli mengisinya dengan mempersiapkan pelajaran keesokan harinya dan mengerjakan PR
6	Lupa mengerjakan PR karena sibuk berain *game online*	Konseli sering tidak mengerjakan PR karena keasyikan bermain *game online* kemudian timbul malas, ngantuk dan akhirnya tidur	Konseli sudah tidak pernah tidak mengerjakan PR lagi karena setelah isya' konseli mengerjakan PR dan sudah tidak bermain *game online* lagi
7	Lupa makan atau minum karena keasyikan bermain *game online*	Konseli sering lebih memilih meneruskan bermain *game online* daripada berhenti hanya untuk makan	Konseli tidak pernah telat makna dan minum lagi karena konseli tidak ingin penyakit maagnya kambuh
8	Menghiraukan perintah ketika asyik bermain *game online*	Konseli sering menunda perintah ibunya sampai kemudian tidak	Konseli sudah tidak pernah menghiraukan lagi karena konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		menghiraukan ketika ibunya memerintah sesuatu sedang dia asyik bermain *game online*	sadar bahwa surga ada di telapak kaki ibu
9	Berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game online*	Konseli sering membohongi ibunya bahwa dia sudah tidak bermain *game online*, padahal diam-diam masih sering bermain *game*	Konseli tidak pernah berbohong lagi kepada ibunya karena dia tidak ingin merasa gelisah dan berbuat dosa kepada ibunya
10	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*	Konseli sering kali tidak bisa menahan dirinya setiap *badmood* datang dengan bermain *game*	Konseli sudah jarang bermain *game*, konseli mengalihkannya dengan membaca komik atau novel dan juga mengalihkanya dengan melakukan shalat seperti yang diajarkan oleh konselor
11	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*	Konseli masih sering menuruti kemauan dirinya untuk bermain *game online*	Konseli sudah jarang karena ia selalu menanamkan diri bahwa *game online* tidak akan memberikan manfaat apapun bagi dirinya, khususnya terkait dengan masa depannya
12	Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*	Bermain *game online* merupakan solusi utama konseli ketika ia mempunyai masalah	Sekarang konseli mengalihkannya dengan *streaming video* memasak dan mengalihkannya dengan melakukan shalat seperti yang diajarkan oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			konselor
13	Ketika penjelasan guru membosankan, maka digunakan untuk bermain *game online*	Konseli terkadang bermain *game online* ketika dia kurang suka dengan penjelasan gurunya yang begitu membosankan	Konseli sudah mulai bisa mendengarkan dan menahan keinginannya untuk bermain *game online*
14	Tidak teratur dalam menjalankan ibadah karena bermain *game online*	Konseli terkadang meninggalkan shalat maghrib dan subuh karena tidur terlalu larut malam karena asyik bermain *game online*	Konseli sudah bisa shalat lima waktu meskipun belum di awal waktu, konseli sudah tidak terlambat shalat maghrib dan subuh karena sudah tidur lebih awal
15	Lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain	Dulu konseli lebih memilih diam dengan bermain *game online* daripada melakukan perbuatan yang dapat menyakiti orang lain	Konseli sudah mengalihkannya dengan bercanda bersama teman-temannya asalkan bercandanya tidak sampai membuat sakit hati

Tabel di atas menjelaskan perbandingan perilaku bermasalah konseli sebelum dan juga setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self management.* Setelah diberikan *treatment,* maka bisa dibandingkan hasilnya yaitu terdapat penurunan tingkat kecanduan *game online* yang dihadapi oleh konseli. Adanya masalah baik ketika di sekolah maupun di keluarganya sendiri yang akhirnya membuat konseli menjadi *badmood*, lingkungan sekitar seperti teman sekelas konseli yang merupakan seorang *gamers*, ditambah juga konseli tidak mempunyai bakat khusus membuat konseli merasa jenuh dengan waktu senggang yang dimiliki hingga akhirnya konseli menggunakannya untuk bermain *game online*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun, semua itu tidak akan dibiarkan hingga menjadi perilaku yang menimbulkan dampak negatif yang lebih besar bagi konseli. Melalui teknik *self management*, konseli akan diarahkan untuk memantau dirinya melalui catatan tingkah laku yang ingin dirubah dan yang ditargetkan, mengatur lingkungan (menghilangkan penyebab munculnya perilaku, meminta bantuan orang lain untuk mengontrol perilakunya, serta mengubah kebiasaan yang membuat konseli tidak bisa atau hanya pada waktu-waktu tertentu saja bisa bermain *game online)*, serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada diri sendiri ketika konseli berhasil mencapai perilaku yang ditargetkan dan memberi hukuman (*punishment*) kepada diri sendiri ketika konseli belum berhasil mencapai perilaku yang ditargetkan.

Dengan teknik tersebut konseli sudah mulai bisa mengalihkan kebiasaan bermain *game* dengan aktivitas lain seperti membaca komik dan juga menulis bi *al-qalam*. Konseli juga sudah mulai bisa merubah jadwalnya, sehingga konseli tidak larut bermain *game* sampai lupa waktu. Konseli sudah bisa tidur lebih awal setelah mengerjakan PR, makan juga sudah teratur. Dengan demikian, target untuk menurunkan kecanduan *game online* sudah cukup terpenuhi dengan adanya terapi ini.

Kemudian, untuk perilaku yang ditampilkan konseli seperti terus-menerus menuruti setiap kali keinginan untuk bermain *game online* itu datang, maka dengan redaksi doa cukup panjang dalam terapi shalat yang dibaca konseli akan melatih diri konseli untuk sabar, tenang, dan belajar mengendalikan diri dalam mengontrol setiap keinginannya untuk bermain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

game online. Dengan kalimat-kalimat terapi yang ada dalam redaksi doa tersebut juga dapat memberikan sugesti kepada konseli untuk lebih semangat dan optimis dalam mengurangi kecanduan *game online* yang dialami. Konseli merasa sekarang mempunyai media untuk mengadukan masalah kecanduan yang dialami dengan cara yang telah diajarkan oleh Ahli karena selama ini konseli hanya melakukannya dengan cara berdoa ketika sujud terakhir.

Tabel 4.4 Hasil Peningkatan Kondisi Konseli melalui Terapi Shalat

No	**Bentuk Perilaku**	**Sebelum *Treatment***	**Setelah *Treatment***
1	Setiap kali *badmood* langsung bermain *game online*	Sebelum melakukan *treatment* shalat yang diajarkan oleh konselor, konseli sering ketika merasa *bad mood* langsung menggunakannya untuk bermain *game online*	Setelah mendapatkan *treatment* shalat dari konselor, konseli sudah jarang konseli melakukan shalat yang diajarkan oleh konselor. Konseli merasa lebih tenang setelah melakukan terapi shalat dengan membaca redaksi shalat yang telah diajarkan.
2	Selalu menuruti setiap ingin bermain *game online*	Sebelum melakukan *treatment* atau terapi shalat, konseli selalu menuruti setiap keinginannya untuk bermain *game online* secara berjam-jam, bisa lebih dari dua jam	Setelah melakukan terapi shalat, konseli sudah mulai jarang menuruti keinginannya untuk bermain *game online*, karena di dalam terapi shalat tersebut konseli diajarkan untuk membaca redaksi doa yang cukup panjang yang dibaca setelah membaca doa ruku', sujud, dan tasyahud, sehingga cara tersebut cukup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			mengajaran konseli untuk menahan, lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri lagi.
3	Ketika ada masalah melampiaskannya dengan bermain *game online*	Sebelum melakukan *treatment*, konseli sering melampiaskan masalah yang di hadapi dengan bermain *game online*	Setelah melakukan *treatmen*t shalat, konseli sudah jarang bermain *game online* lagi. Konseli merasa lebih semangat dan optimis melalui pembacaan doa khusus yang ada pada terapi shalat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, karena konseli tidak merasa sendiri, melainkan konseli mempunyai media untuk mengadukan masalahnya dengan melibatkan Allah melalui terapi shalat.

Penurunan tingkat kecanduan *game online* konseli tersebut didasarkan pada hasil pengamatan melalui daftar cek dan juga melakukan wawancara kepada konseli dan teman sebangku konseli di sekolah. Dari proses tersebut diketahui bahwa konseli sudah jarang bermain *game* pada saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya', setiap kali *badmood* datang, setiap datang keinginan untuk bermain *game*, bermain *game* sebagai pelampiasan ketika ada masalah, serta tidak teratur dalam beribadah karena asyik bermain *game*. Bahkan, sekarang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli sudah tidak pernah bermain *game* pada saat pelajaran yang tidak disukai, lupa mengerjakan PR karena sibuk bermain *game*, lupa makan atau minum karena asyik bermain *game*, menghiraukan perintah karena asyik bermain *game*, berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain *game*, dan ketika penjelasan guru membosankan.

Dari hasil penyajian dan analisis data yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* mempunyai tingkat keberhasilan dalam menurunkan kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah tahun pelajaran 2018/2019, meskipun belum sepenuhnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyajian dan analisis data selama proses penelitian, maka dapat dimbil kesimpulan bahwa:

1. Proses penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *self management* dalam menangani kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*), serta evaluasi dan *follow up*. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian terapi (*tretment*). Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *self management* sebagai teknik utama dalam menangani kecanduan *game online*, namun peneliti juga memadukan dengan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapi shalat kepada konseli. Kedua terapi tersebut merupakan bagian dari ikhtiar (usaha), doa dan juga tawakkal konseli. Kedua teknik di atas diterapkan sesuai dengan tahapannya hingga mampu membantu mengubah perilaku negatif konseli menjadi perilaku yang positif.
2. Setelah melakukan penyajian dan analisis data, maka dapat dilihat bahwa hasil dari terapi ini mampu menurunkan kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya tahun pelajaran 2018/2019 meski belum sepenuhnya. Seperti yang sudah disajikan pada tabel tahap evaluasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri, konseli berhasil mencapai 12 (dua belas) dari 15 (lima belas) perilaku yang ditargetkan. Dari semua perilaku yang ditunjukkan setelah adanya pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain *game online* menjadi kebiasaan yang lebih positif, seperti membaca komik, menulis bi *al-qalam*, dan sebagainya.

B. Saran

Berdasarkan proses dan juga hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Khadijah, peneliti ingin mengajukan beberapa saran kepada:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
   a. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap, penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini tidak berhenti begitu saja, melainkan ada yang melanjutkan serta memodifikasinya menjadi lebih baik. Peneliti mengaku tertarik dengan masalah dalam penelitian ini karena peneliti yakin hampir di seluruh sekolah baik yang ada di pedesaan maupun perkotaan pasti akan menemukan fenomena ini. Oleh karena itu, peneliti berharap mahasiswa BKI bisa mengembangkan model-model terapi lain khususnya yang ada nilai keislamannya untuk membantu menurunkan kecanduan *game online*. Selain itu mahasiswa BKI perlu menguasai teori yang akan diterapkan dalam lapangan, sehingga bisa meminimalisir kekurangan selama proses penelitian berlangsung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Mahasiswa BKI perlu mengadakan program yang berisi bimbingan atau sosialisasi penanggulangan kecanduan *game online, gadget,* dan sebagainya ke beberapa lembaga sekolah ataupun lembaga lain mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari kecanduan tersebut begitu besar, maka persoalan tersebut perlu mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat.

2. Orang Tua

Hendaknya bagi orang tua memberikan perhatian lebih kepada anak-anaknya, sehingga orang tua mengetahui setiap gerak-gerik anak. Kalau perlu orang tua harus memantau penggunaan *gadget* anak, langsung memberikan penanganan ketika anak melakukan sesuatu yang kurang membawa dampak positif bagi dirinya agar perkembangan anak menjadi optimal.

3. Pihak SMA Khadijah

Berdasarkan pengalaman konseli selama berlangsungnya kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) selama dua bulan, konseli melihat fenomena tersebut terjadi di setiap kelas, baik mulai dari kelas X sampai kelas XII. Peneliti mengalami sendiri bagaimana ketika para siswa asyik bermain game online, mereka tidak menghiraukan sama sekali apa yang disampaikan oleh peneliti. Bahkan, ketika diberi tugas mereka yang sudah asyik bermain *game* akan mengabaikan tugas tersebut. Untuk perkembangan yang lebih baik ke depan, hendaknya sekolah lebih memperketat lagi tentang penggunaan HP siswa ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jam sekolah. Mungkin niat dari sekolah bagus, namun kenyataan yang terjadi HP tersebut hanya sekedar digunakan untuk hiburan saja, seperti bermain *game online*, dan sebagainya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Achyar, *Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi*, Surabaya : Fak.dakwah, 1996

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998

Al-Maraghi, Ahmad Musthafa, *Tafsir Al-Maragh*, Semarang: Mustafa Al Babi Al Halbi, 1946

Anggarani, Fadjri Kirana, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, Yogyakarta: Buletin Psikologi UGM, 2015

Anhar, Rahmat, "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang", Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2014

Ardani, Tristiadi Ardi, *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press, 2008

Arifin, H.M, *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta, 1997

Astutik, Sri, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, Surabaya: UINSA Press, 2014

Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009

Asy`*ari*, Ahmad H., dkk, 2004, *Pengantar Studi Islam*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004

Aziz, Moh. Ali, *Ilmu Dakwah*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2004

_____, Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat, Surabaya: UINSA Press, 2017

Az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005

Baharuddin dan Mohammad Makin, *Manajemen Pendidikan Islam*, Malang: UIN Maliki Press, 2010

Barja, Abu Bakar, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan* Masalah *Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*, Jakarta: Studia Press, 2004

Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan Dr. Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995

Daradjat, Zakiyah, *Ilmu Djiwa Beragama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, Jakarta: Widya Cahaya, 2011

_____, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Anggota IKAPI, 2004

Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, Bandumg : CV Ilmu, 1975

Echal, Jehru M. dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994

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

Faqih, Ainur Rahim, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001

Farid, Imam Sayuti, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, Jakarta: Bulan Bintang, 2007

Fauzan, Lutfi, *Modul Rancangan Konseling Individual*, Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992

Ghifari, Reza Iqbal, "Pendidikan Karakter Menurut Imam Al Ghazali dalam Kitab *Mukasyafatul Qulub*", Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018

Hasyim, Farid & Mulyono, *Bimbingan dan Konseling Religius*, Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2017

Herdiansyah, Haris, Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial, Jakarta Selatan: Salemba Humarika, 2016

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001

Katsir, Ibnu, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terjemahan oleh Salim Bahreisy dan Said Bahreisy. Surabaya: PT Bina Ilmu, 1988

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

Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Koseling Sosial*, Surabaya: UINSA Press, 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Laili, Fitri Marifatul, "Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Surabaya, Surabaya: Jurnal BK UNESA, 2015

Latipun, *Psikologi Koseling*, Malang: UMM Press, 2003

L.J Cormier, L.J. & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, California: Brooks/Cole Publishing Company, 2001

Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011

Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006

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

Moleong, Lexy. J, *Metode Peneltian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015

Mu'awanah, Elfi dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009

Musnamar, Tohari, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: UII Press, 1992

Pratiwi, Ratri. *Dampak Negatif Kecanduan Game Online*, (https://www.halopsikolog.com/11-dampak-negatif-game-online-395.html, diakses pada tanggal 06 Desember 2018 pukul 12.03 WIB.

Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009

Rachmawati, Ai Rika. *Jumlah Gamers Di Indonesia*, (https://www.pikiran-rakyat-Jumlah-Gamers-Di-Indonesia.html), diakses 05 Januari 2018 pukul 20.42 WIB.

Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009

Rahayu, Siti Azizah, *Psikologi Perkembangan*, Surabaya: UINSA Press, 2014

Rifit, Ainur, "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011

Salahudin, Anas, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2016

Salik, Mohammad, *Ilmu Pendidikan Islam*, Surabaya: UINSA Press, 2014

Santoso, Agus, dkk, *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN SA Press, 2013

Saputro, Dimas, "Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi Game Online Pokemon Go pada Siswa SMP

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam Al Kautsar Semarang", Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018

Sari, Gantina Komala, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011

Sobur, Alex, *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka setia, 2003

Sudjana, Nana, *Pembinaan dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah*, Bandung: Sinar Baru Al Gensindo, 1991

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000

Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015

Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004

Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008

Sutoyo, Anwar, *Bimbingan Konseling Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015

Suwanto, Insan, "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (online), vol.1, no.1 (http://journal.stkipsingkawang.ac.id, diakses 15 Januari 2019

Syihab, M. Qurays, *Tafsir Al-Misbah*, Tangerang: Lentera Hati, 2002

Taufiq, Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*. Jakarta: Gema Insani, 2006

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Kelembagaan Ristekdikti, 2016

Yanto, Riki, "Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Remaja", Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas Padang, 2011

Yayasan Taman Pendidikan dan Sosial Nahdlatul Ulama , "Profil SMA Khadijah", website SMA Khadijah, (http://www.smakhadijah.com, diakses 29 Desember 2018)

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rosda karya, 2005

Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1982

Winkel, W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1991

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id