

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU
UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* SEORANG SISWA
KELAS 2 SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI DESA
TUGUSUMBERJO KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN
JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Menenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada
Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Yulia Miftahul Jannah

B93215090

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yulia Miftahul Jannah
NIM : B93215090
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Jln. Kemuning Gang 01 No.59 Rt/Rw 05/01 Desa Candi
Muljo Kabupaten Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya, 15 Juli 2019

Yang telah menyatakan,



Yulia Miftahul Jannah

NIM.B93215090

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Yulia Miftahul Jannah
NIM : B93215090
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 15 Juli 2019

Dosen Pembimbing,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag M.Pd

NIP.197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

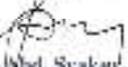
Skripsi oleh Yulia Miftahul Jannah ini telah dipertabahkan di depan
Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 22 Juli 2019
Mengesahkan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi


Dekan,
Dr. H. Agus M. Halim, M.Ag.
NIP. 197251991031003

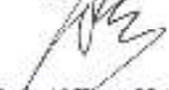
Penguji I,


Dr. Fakman Zahni, S.Ag., M.Pd
NIP. 19731121005011003

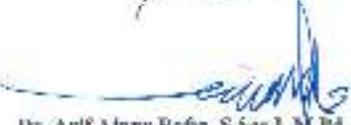
Penguji II,


Dr. H. Iyad Syakur, M. Ag.
NIP. 196607042013021001

Penguji III,


Dr. Rudy Al Hina, M. Ag.
NIP. 19580309199103001

Penguji IV,


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd., Kons.
NIP. 19770808200701004



**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@uinby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Yulia Miftahul Jannah
NIM : 093215090
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : yuliamiftahulj@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan
Game Online Seorang Siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP)
di Desa Tugucumbogo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 4 Agustus 2019

Penulis

(Yulia Miftahul Jannah)
nama orang dan tanda tangan

- c) Bagaimana jadwal kegiatan AN selama satu hari mulai dari berangkat sekolah hingga malam hari?
 - d) Apakah AN memiliki kegiatan rutin seperti mengaji di TPQ, les pelajaran?
 - e) Mulai kapan AN mengenal game?
 - f) Berapa jam dalam sehari AN bermain game atau pergi ke warnet?
2. Wawancara kepada Ayah konseli
- a) Bagaimana perilaku AN ketika di rumah?
 - b) Apa saja kegiatan AN ketika pulang sekolah?
 - c) Bagaimana prestasi AN di sekolah?
 - d) Mulai kapan AN mengenal game?
 - e) Apa saja hoby yang AN sukai?
 - f) Berapa uang saku AN dalam sehari?
 - g) Berapa jam dalam sehari AN bermain game atau pergi ke warnet?
 - h) Apa saja kegiatan AN jika libur sekolah?
3. Wawancara kepada kakak perempuan konseli
- a) Bagaimana perilaku AN ketika di rumah maupun diluar rumah?
 - b) Sejak kapan AN mulai memiliki *handphone* dan sejak kapan AN mulai mengenal game?
 - c) Apakah AN sering pergi ke warnet?
 - d) Apa saja kegiatan AN selama libur sekolah?
 - e) Apakah ketika bermain keluar rumah AN membawa *handphone* yang ia miliki?

2. Indikator kecanduan *game online*

- a. *Salience* adalah salah satu kriteria kecanduan yang berarti bahwa bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (keinginan bermain), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) yang menyebabkan mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan dan kebersihan untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.
- b. *Mood Change* adalah perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah-marah tanpa sebab, kesal, gelisah, khawatir.
- c. *Tolerance* adalah salah satu kriteria dimana waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online*.
- d. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan dan sensasi negative seperti marah, gelisah, cemas, kesal yang menyertai penghentian kegiatan untuk bermain *game online*, sehingga tidak memungkinkan untuk menghentikan kegiatan tersebut.
- e. *Conflict* adalah permasalahan personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online* sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas, meninggalkan hobi positif yang sebelumnya.

3. Muhammad Mukti Mashuri (B03211024), Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotive Behavior dalam menangani kasus seorang anak usia SD yang kecanduan Game Online di Desa Tebel Gedangan Sidoarjo, Skripsi : jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2015.

Persamaan : Sama-sama melakukan penelitian dengan subyek adalah kecanduan game online

Perbedaan : perbedaannya terletak pada subyek penelitian dan terapi yang digunakan. Penelitian yang sebelumnya menggunakan terapi Rasional Emotive Behavior untuk siswa SD. Terapi Rasional Emotive Behavior adalah terapi yang memfokuskan untuk mengubah cara berfikir irasional ke pikiran yang rasional sehingga dapat mempengaruhi perubahan cara berperasaan dan cara bertingkah laku. Terapi ini juga memfokuskan untuk menciptakan suatu kondisi yang baru dan bersifat positif melalui proses belajar mengubah tingkah laku yang negatif dengan cara memperkuat tingkat laku yang positif yang di harapkan. Sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi behavior untuk siswa SMP. Terapi behavior adalah terapi yang menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku dalam hal pemecahan masalah yang di hadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh klien. peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada diri klien. Dalam terapi ini konselor memberikan ganjaran positif daripada memberikan hukuman jika kontrak tidak berhasil.

tidak terulang kedua kalinya. Dalam srtian terjerumus ke dalam lubang yang sama.

Konselor merupakan mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling Islam, berdasarkan prodi yang konselor ambil maka sudah dapat dipastikan bahwa konselor sering mendapatkan mata kuliah teori-teori yang berhubungan dengan konseling, mulai dari pengantar Bimbingan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadist Bimbingan Konseling Islam, Tafsir Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling dan Psikoterapi, serta Keterampilan dan Komunikasi Konseling.

Ketika konselor di semester lima mengambil konsentrasi komunitas dalam perkuliahannya, sehingga konselor mendapatkan mata kuliah mulai dari Konseling Berkebutuhan Khusus, Konseling Pesantren, Konseling Rumah sakit, Konseling Sekolah, dan Konseling Penyandang Masalah Sosial. Pengalaman secara teoritis ini sedikitbanyak menambah pengetahuan konselor dalam bidang konseling.

Pada semester lima konselor berkesempatan untuk mendampingi anak berkebutuhan khusus di SLB Putra Asih Kediri selama dua minggu untuk memenuhi tugas mata kuliah Konseling Berkebutuhan Khusus. Kemudian pada semester enam konselor berkesempatan praktik di Rumah Sakit Islam Jemursari selama dua minggu untuk memenuhi tugas mata kuliah Konseling Rumah sakit. Pada semester tujuh, konselor melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di Rumah Sakit Jiwa malang, yakni Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

menunda sholat, terlambat berangkat mengaji, terkadang juga tidak berangkat mengaji, telat makan dan jam tidur berkurang, sering begadang di malam hari dan keesokan paginya klien susah untuk di bangunkan ketika mau berangkat sekolah, terkadang klien juga terlambat ketika pergi ke sekolah dan klien sering sholat tidak tepat waktu. Padahal AN sebelumnya tidak pernah melakukan kegiatan rutin dengan tidak tepat waktu, ia selalu berangkat mengaji tepat waktu, sholat tepat waktu, ia juga tidak begadang, dan ketika pagi hari ia tidak susah untuk di bangunkan, terkadang klien sudah bangun sendiri tanpa harus dibangunkan oleh kedua orang tuanya.

Mengetahui masalah yang dihadapi oleh klien peneliti mencoba membantu dengan menggunakan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan dalam bermain game.

Kontrak perilaku adalah suatu perjanjian antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk merubah tingkah laku konseli dari yang maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif. Dimana konseli akan mendapatkan hadiah atau ganjaran positif ketika ia mampu memunculkan tingkah laku yang diinginkan. Dan akan mendapatkan hukuman jika melanggar perjanjian yang sudah dibuat. Dalam perjanjian tersebut tertera apa saja yang harus dilakukan oleh konseli beserta ganjaran positif dan hukuman yang akan diterima oleh konseli. Adapun masalah yang dialami konseli yang akan diuraikan peneliti didalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) konseli sering begadang di malam hari untuk bermain game melebihi jam 10 malam sehingga membuat konseli susah dibangunkan di pagi harinya dan terkadang membuat konseli

ia di beri oleh kakak keponakan nya *handphone* bekas namun setelah digunakan selama beberapa bulan *handphone* tersebut rusak dan tidak diperbaiki.

Kedua orang tua konseli berjanji bahwa jika konseli setelah di khitan maka akan dibelikan *handphone* baru. Setelah di khitan, konseli akhirnya di belikan *handphone android* merk samsung. Semula *handphone* tersebut hanya digunakan konseli untuk membuka *facebook*, *whatsApp* dan membuka vidio – vidio kartun di *youtube*.

Setelah itu klien mulai mengenal game, karena teman sekolah klien juga bermain game melalui *handphone*. Game awal yang di download oleh klien yaitu *Subway Surf* dan *Mobile Legends*. Klien menceritakan bahwa ia semula hanya sekedar ingin tau dan sekedar download game untuk mengisi waktu luang. Namun lama kelamaan klien menjadi ketagihan untuk bermain, apalagi setelah klien mendownload game baru yaitu *PUBG Mobile* dan *Hago*.

Klien sangat senang jika bermain *Hago* karena di dalam game tersebut terdapat banyak pilihan game seperti lempar pisau, adu domba, kuis super brilian, ludo, pendekar buah, SOS, dan dam inggris. Karena dalam permainan *hago* klien bisa bermain game sambil mengobrol dengan lawan main nya. Di dalam aplikasi *hago* terdapat speaker aktif jadi sesama pemain game bisa saling berkomunikasi meskipun jarak mereka jauh, dan mereka juga bisa saling berkenalan satu sama lain.

dan klien bertemu di rumah nenek klien. klien berkunjung ke rumah neneknya bersama kedua orang tuanya. Kedua orang tua klien memang sering berkunjung ke rumah nenek klien, untuk bersilaturahmi dengan keluarga dari ibu klien.

Adapun langkah terapi dalam pertemuan kali ini yaitu membangun dapur pribadi dengan konseli. Tujuan dari membangun dapur pribadi dengan konseli agar ketika melaksanakan kontrak perilaku konseli tidak melaksanakannya dengan terpaksa.

Di dalam dapur pribadi ini lebih tepatnya konselor berusaha membangun hubungan yang lebih akrab dengan konseli agar konseli merasa nyaman dan memberikan kepercayaan penuh terhadap konselor untuk memudahkan proses konseling, setelah sebelumnya konselor sudah bertemu dengan konseli selama dua kali pertemuan.

Dalam dapur pribadi ini konselor berusaha mengarahkan konseli untuk mencoba mengurangi jam bermain game agar konseli dalam melakukan kegiatan rutin yang biasa ia lakukan dengan tepat waktu. Karena sebelumnya konselor sudah melakukan pendekatan dengan konseli, dipertemuan yang ketiga ini konselor mengawali proses konseling dengan menanyakan keadaan konseli, keadaan yang di maksud disini adalah mengenai apakah konseli sudah berusaha melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu atau belum. Tentunya dalam tahap ini konseli belum mengetahui tentang apa yang sudah di rencanakan oleh konselor.

Dalam tahap ini konseli sudah berusaha melakukan salah satu kegiatan rutin dengan tepat waktu yaitu konseli berusaha untuk tidak begadang dan tidur di bawah jam 11 meskipun keesokan harinya klien susah dibangunkan dan dibangunkan oleh kedua orang tua klien. setelah itu konselor berusaha memberikan pemahaman kepada konseli bahwa sebenarnya dampak klien bermain game sangatlah banyak dan membuat klien melupakan tanggung jawab dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Konselor juga memberikan gambaran kepada konseli mengenai dampak negatif atau akibat yang akan ditimbulkan apabila konseli sering terlambat berangkat ke sekolah, sering terlambat mengaji, sering begadang melebihi jam 10 malam. Salah satu akibatnya adalah konseli dapat ketinggalan pelajaran, nilai ujian menurun karena kurangnya jam untuk belajar dan melakukan kegiatan rutin lainnya dengan tepat waktu. Konseli pun merespon perkataan konselor dengan mengatakan bahwa tidak ingin jika nilai ujian nya menurun atau ketinggalan pelajaran karena kurangnya jam belajar dengan kepala menunduk dan suara lirih.

Kemudian di akhir proses konseling kali ini, konselor memberikan saran kepada konseli untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang maladaptif seperti yang sudah dijelaskan di atas dan konseli pun mengiyakan dan mengatakan akan berusaha agar tidak melakukan perilaku-perilaku maladaptif tersebut meskipun dengan intonasi suara yang pelan atau lirih.

dengan konseli. Konselor juga menjelaskan didalam kontrak atau perjanjian ini konseli berhak mendapatkan hadiah atau ganjaran positif dari konselor apabila konseli mampu melaksanakan kontrak yang sudah disepakati bersama, namun konseli juga harus mengetahui bahwa ia harus melaksanakan sanksi atau hukuman yang sudah disepakati apabila konseli melanggar atau tidak melakukan kontrak tersebut.

Maka dalam tahap ini, konselor menanyakan perihal konseli menyetujui atau tidak akan hal ini. Dan disini konseli bersedia dan menyetujui untuk melakukan kontrak dengan konselor. Dan selanjutnya di hari dan tanggal yang sama konselor mengajak konseli untuk membuat kesepakatan-kesepakatan mengenai aturan-aturan terkait dengan kontrak perilaku.

- 3) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan terkait dengan kontrak perilaku

Dalam tahap ini, konselor dengan konseli membuat aturan-aturan terkait dengan kontrak perilaku yang akan dibuat, maka aturan tersebut harus sesuai dengan tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC, kemudian menentukan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan menentukan jenis penguatan dan jadwal pemberian penguatannya. Dalam tahap ini juga dilakukan di hari dan tanggal yang sama yaitu tanggal 16 maret 2019.

- 4) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC

Didalam tahap ini konselor dan juga konseli harus benar-benar memahami tentang target tingkah laku yang dituju dan mampu mengetahui serta menyusun kondisi-situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan dan arah perubahan perilaku yang dituju atau dicapai oleh konseli. Dalam pembuatan kontrak perilaku ini, target tingkah laku yang diinginkan harus benar-benar dijabarkan secara spesifik, kongkrit dan di analisis menggunakan konsep A-B-C (*Anteseden-Behavior-Consequence*).

Didalam konsep ABC, *Antecedent* (pencetus perilaku) atau perilaku yang mendahului, *Behavior* (perilaku yang bermasalah), dan *Consequence* (Konsekuensi) atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan berpotensi mempertahankannya. Maka dalam situasi ini kecanduan bermain game (*Behavior*) terjadi karena konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik (*Antecedent*) sehingga konseli tidak dapat melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu dan menjadi pribadi yang tidak tanggung jawab (*Consequence*) contohnya sering terlambat berangkat mengaji, susah di bangun dipagi hari karena begadang melebihi jam 10 malam sehingga membuat klien terlambat berangkat sekolah kurang lebih sekitar 15 menit, sering sholat tidak tepat waktu, jam tidur berkurang, sering telat makan.

Setelah itu, konselor menjelaskan kepada konseli terkait dengan beberapa dampak kecanduan bermain game yang sedang klien alami. Masalah pertama yang di diskusikan adalah tentang klien yang suka

begadang di malam hari yang membuat klien susah untuk dibangunkan ketika pagi hari, dan ini membuat klien terlambat berangkat ke sekolah yang seharusnya pukul 06:30 sudah masuk kelas dan menunggu guru datang namun klien terkadang baru datang pukul 06:40 terkadang 06:45. Konselor dan konseli mendiskusikan cara agar konseli tidak susah dibangunkan di pagi hari akibat begadang yaitu dengan cara konseli tidak diperbolehkan bermain game di atas jam 10 malam. Klien harus membiasakan diri mengurangi jam bermain game yang biasanya ia lakukan melebihi batas jam 10, mulai sekarang harus berhenti bermain dan tidak boleh melebihi batas jam 10 malam. Kemudian untuk masalah selanjutnya adalah sering tidak sholat tepat waktu, konseli harus membiasakan untuk tidak bermain game pada jam-jam yang mendekati waktu sholat terutama ketika sholat maghrib dan isya karena konseli sebelumnya selalu sholat berjamaah di musholla namun setelah sering bermain game, konseli menjadi sholat di rumah. Maka setelah pulang mengaji di TPQ, konseli tidak boleh bermain game namun menunggu waktu sholat maghrib dan isya.

Selanjutnya masalah yang ketiga yaitu masalah konseli sering terlambat berangkat mengaji, konseli mengatakan jika pulang sekolah AN langsung bermain game terkadang AN tidak makan siang. Ketika sudah asyik bermain game AN lupa waktu hingga AN terlambat berangkat mengaji. Kemudian konselor memberikan ide kepada konseli untuk merubah kebiasaan tersebut, ketika pulang sekolah klien harus

makan terlebih dahulu dan beristirahat, jika memang ada waktu untuk bermain game maka boleh bermain game. Namun jika setelah makan dan istirahat sudah mendekati jam berangkat mengaji maka klien tidak diperbolehkan bermain game.

Setelah konselor dan konseli menentukan langkah-langkah atau cara untuk mencapai perilaku yang akan diubah. Selanjutnya konselor menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.

- 5) Menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak

Pada tanggal 18 maret 2019 pukul 18:30 WIB, konselor dan konseli menentukan langkah-langkah untuk mencapai perilaku yang akan diubah, dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah yaitu (1) sering begadang di malam hari menjadi tidur tidak melebihi batas jam 10, (2) sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu, (3) sering terlambat yang seharusnya 15:30 sudah masuk mengaji namun terkadang klien baru datang sekitar pukul 16:00 atau tidak berangkat mengaji menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat.

Setelah selesai menentukan perilaku yang akan diubah maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi terkait hadiah dan sanksi apa yang akan konseli dapatkan ketika konseli melaksanakan dan melanggar kontrak yang sudah disepakati.

6) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan

Dalam tahap ini masih dilaksanakan di hari yang sama yaitu pada hari Senin tanggal 18 Maret 2019, konselo dan konseli menentukan hadiah beserta sanksi yang harus di terima dan kapan konseli harus datang atau berkomunikasi via chat atau bertemu langsung untuk melaporkan kontrak, apakah konseli sudah melakukannya atau belum.

Setelah itu, konselor memberikan penawaran kepada konseli apabila dalam waktu dua minggu kedepan minimal 70%-80% konseli dapat melakukan kontrak yang sudah di sepakati dan yang sudah ditentukan sebelumnya dan konseli berhak mendapatkan hadiah dari konselor. Namun apabila konseli melanggar kontrak yang sudah di sepakati maka berhak mendapatkan sanksi yang sudah di sepakati. Disini konseli menyerahkan sepenuhnya urusan hadiah kepada konselor sedangkan untuk sanksi konseli memutuskan jika konseli melanggar maka konseli menyetujui jika uang saku untuk jajan di rumah sebesar lima ribu rupiah tidak diberikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia memiliki paket kuota internet maka boleh di ambil atau disita di berikan kepada ibu konseli agar konseli tidak dapat bermain game. Dan konselor menambahkan sanksi apabila konseli melanggar maka akan dicabut paket data atau paket kuota yang selalu dibelikan ibu konseli maka ibu konseli tidak akan membelikan lagi paket kuota internet. Dan disini konseli menyetujuinya.

Konseli mengatakan bahwa dalam 5 hari ini konseli mengaku begadang satu kali di karenakan mendapatkan tugas 2 mata pelajaran sekaligus. Namun klien juga mengatakan bahwa ia tidak bermain game hanya mengerjakan tugas lalu tidur. Konseli mengatakan bahwa ketika siang ia sudah bermain game selama 2 jam maka malam harinya ia memutuskan untuk mengerjakan tugas tanpa bermain game. Dan keesokan harinya konseli tidak bangun tidur sendiri melainkan di bangunkan oleh ibunya. Untuk hal ini konselor memaklumi dikarenakan memang konseli harus mengerjakan tugas dan konseli juga sudah berusaha mengurangi jam bermain game.

Konseli juga menceritakan bahwa ia pulang sekolah lebih awal biasanya jam setengah 2 siang namun di hari itu konseli pulang jam 11 siang di karenakan gurunya rapat dan ada tamu dari sekolah lain, maka konseli bergegas pulang kemudin ia langsung makan dan sholat dhuhur. Setelah itu ada waktu jeda antara pulang sekolah dan akan berangkat mengaji. Waktu tersebut digunakan untuk bermain game oleh konseli selama 1 jam hingga pukul 13:00, kemudian klien tidur siang. Dan pukul 14:30 konseli bangun kemudian segera bergegas mandi kemudian berangkat mengaji dan tidak terlambat. Mendengar hal itu konselor memberikan *reinforcement* berupa kalimat “Alhamdulillah bagus dek”.

Konseli juga menceritakan sepulang mengaji, konseli bermain game dan dikarenakan terlalu asyik bermain game. Konseli tidak sholat maghrib berjamaah di musholla, namun ia sholat di rumah. Disini

konseli bisa bangun tidur sendiri tanpa harus di bangunkan oleh kedua orang tuanya selama 3 hari dan sisanya konseli masih dibangunkan karena belum terbiasa bangun sendiri. Konselor segera memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Alhamdulillah hebat kamu dek”. Berikut dialog verbatim konselor dan konseli secara ringkas :

Konselor : “gimana dek? Coba ceritakan dong ke mbak selama seminggu kemaren kegiatan apa saja yang sudah kamu lakukan?”

Konseli : “aku bisa bangun sendiri mbak selama 3 hari sisanya masih dibangunkan ibu, tapi selama seminggu tidurku paling malem jam setengah 11, aku juga aktif berangkat mengaji selama seminggu dan tidak terlambat sama sekali.”

Konselor :”Alhamdulillah hebat kamu dek, di coba dan berusaha terus konsisten ya dek supaya ibu sama bapak kagum sama kamu.”

Konseli juga mengatakan bahwa ia terus aktif mengaji dan tidak datang terlambat selama seminggu meskipun konseli mengaku bahwa sebelum berangkat mengaji ia bermain game terlebih dahulu.

Dipertemuan kali ini konseli sudah perjanjian dengan baik, meskipun kemajuannya tidak begitu signifikan. Setelah proses konseling berakhir konselor langsung menanyakan kebenaran akan pernyataan konseli kepada ibunya. Dan ibu konseli membenarkan bahwa konseli sudah berusaha mengatur waktu dan mengerjakan kegiatan rutin dengan tepat waktu. dan pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan kembali hadiah berupa peralatan sekolah berupa 2 pensil dan 1 penghapus.

Konselor : “oalah iya dek, jangan diulangi lagi yaa tetap semangat mulai besok harus bisa dibiasakan lagi dan di kurangi lagi jam bermain gamenya”

Konseli juga mengatakan selama 2 hari konseli rabu dan kamis ia tidak sholat berjamaah karena bermain game di rumah hingga klien lupa waktu ketika mendengar adzan ia tetap bermain game. Maka dalam pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan sanksi, yaitu selama 2 hari kedepan konseli tidak mendapatkan uang jajan sebesar lima ribu rupiah. Namun setelah proses konseling berakhir, konselor tetap memberikan semangat kepada konseli agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Dipertemuan selanjutnya konselor tetap ingin konseli melanjutkan kontrak dan harus bertemu konselor pada tanggal 14 April 2019.

Pada tanggal 14 April 2019 adalah minggu keempat dari proses konseling yang dilaksanakan di rumah konseli di ruang tamu. Pada pertemuan kali ini konseli mengatakan bahwa konseli tidak begadang selama seminggu dan bisa bangun sendiri selama 4 hari namun sisanya masih dibangunkan. Konseli juga mengatakan bahwa ia selalu sholat jamaah selama satu minggu ini, konseli mengatakan ia bermain game setelah sholat isya hingga pukul 21:00. namun jika ada PR maka konseli bermain game setelah mengerjakan PR. Dan konselor pun langsung memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Bagus dong dek Keren,

selanjutnya adalah minggu berakhirnya kontrak dimana konselor harus memberikan penguatan terhadap setiap tingkah laku yang diinginkan menetap.

- 8) Memberikan penguatan terhadap setiap tingkah laku yang diinginkan menetap

Dalam minggu kelima atau minggu terakhir kontrak dilaksanakan pada hari minggu tanggal 20 April 2019. Proses konseling dilaksanakan di rumah konseli tepatnya di teras depan rumah konseli., dalam pertemuan kali ini konselor berhak memberikan penguatan atas tingkah laku konseli yang menetap.

Pada minggu terakhir kontrak konseli mengaku selalu tidur tepat waktu tanpa begadang di malam hari untuk bermain game, keesokan harinya konseli juga bisa bangun tidur sendiri tanpa dibangunkan ibunya, konseli juga mengatakan selalu sholat jamaah maghrib dan isya meskipun setelah sholat isya ia bermain game, terkadang juga di sela jeda sholat maghrib dan isya ia bermain game namun tetap berangkat sholat isya jamaah. Konseli juga mengatakan bahwa setiap pulang sekolah ia makan terlebih dahulu, lalu bermain game namun terkadang langsung tidur dan bangun jam 15:00 kemudian berangkat mengaji.

Diminggu terakhir kontrak, konselor memberikan penguatan yang lebih terhadap konseli dengan menawarkan *selfcontrol* kepada konseli. Disini konselor menjelaskan tentang *self control* kepada konseli bahwa konseli bisa melakukan kontrol dengan dirinya sendiri. Caranya yaitu

Namun pada saat dilakukan terapi, konseli berjalan kontrak dengan baik, meskipun di minggu ketiga terdapat penurunan terhadap perkembangan konseli. Setelah dilakukan terapi, terdapat perubahan dalam mengatur waktu, yang sebelumnya sering begadang mejadi jarang begadang dan bisa bangun sendiri keesokan paginya, sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu, yang awalnya kadang-kadang tidak berangkat mengaji atau telat berangkat mengaji karena bermain game manjadi aktif mengaji. Adapun follow up yang harus dilakukan adalah terus memberikan dukungan, motivasi dan pendampingan. Dukungan, motivasi dan pendampingan sangat dibutuhkan konseli terutama dari kedua orang tua konseli, dari kakak keponakan konseli serta teman konseli.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 SMP di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Disini peneliti akan menyajikan tiga indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling sebelum menentukan hasil dari proses kontrak perilaku yang sudah dibuat dan disepakati bersama antara konseli dan konselor. Ketiga indikator tersebut adalah sering begadang dimalam hari melebihi jam 10 malam untuk bermain game hingga keesokan harinya susah dibangunkan dan terkadang membuat konseli telat berangkat kesekolah sekitar 10 hingga 15 menit, sering telat berangkat mengaji terkadang juga bolos mengaji, sering sholat tidak tepat waktu padahal sebelumnya selalu sholat tepat waktu dan untuk sholat maghrib dan isya selalu berjamaah.

Pada minggu pertama saat dilakukannya kontrak, konseli dalam 5 hari hanya begadang sekali karena konseli mendapatkan PR dua mata pelajaran sekaligus, konseli juga datang mengaji tepat waktu namun konseli tidak sholat maghrib berjamaah dalam seminggu hanya sekali karena terlalu asyik bermain game dan membuat konseli lupa waktu. pada minggu minggu pertama kontrak konseli berhak mendapatkan hadiah dari konselor berupa peralatan sekolah.

Dan di minggu kedua dilakukannya kontrak, konseli tidak begadang sama sekali dalam seminggu, dan dalam 3 hari konseli bisa bangun sendiri dipagi harinya tanpa dibangunkan kedua orang tuanya namun sisanya klien masih dibangunkan. Konseli dalam seminggu aktif mengaji dan tidak terlambat meskipun konseli sebelum berangkat mengaji masih menyempatkan untuk bermain game. Diminggu ini konseli mendapatkan hadiah peralatan sekolah yang berbeda dengan minggu sebelumnya yaitu 2 pensil dan 1 penghapus.

Pada minggu ketiga kontrk konseli mengalami perkembangan yang kurang baik, dimana konseli dihari kamis tidak berangkat mengaji karena tertidur sebelumnya konseli pulang sekolah langsung bermain game setelah itu makan lalu tertidur hinggal pukul 16:30. Konseli juga tidak sholat berjamaah selama dua hari di hari rabu dan kamis karena terlalu asyik bermain game hingga lupa waktu. maka konseli berhak mendapatkan sanksi berupa 2 hari tidak mendapatkan uangsaku sebesar lima ribu rupiah.

Dan diminggu keempat konseli tidak begadang sama sekali bahkan konseli bisa bangun sendiri selama 4 hari sisanya masih dibangunkan oleh ibunya, konseli juga dalam seminggu selalu sholat berjamaah baik maghrib

maupun isya meskipun setelah sholat konseli bermain game namun jika ada PR maka konseli bermain game setelah mengerjakan PR. Pada minggu keempat konseli berhak mendapatkan hadiah kembali.

Pada minggu kelima konseli tidak begadang sama sekali selama satu minggu dan tidur tepat waktu tidak melebihi jam 10 malam, konseli juga selalu sholat maghrib dan isya meskipun disela jeda sholat anatra maghrib dan isya terkadang konseli bermain game namun tetap berangkat sholat isya berjamaah, konseli juga setiap pulang sekolah langsung makan terlebih dahulu baru bermain game terkadang setelah makan langsung tidur siang dan bangun jam 15:00 kemudian berangkat mengaji.

Setelah proses konseling terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling konseli sering begadang di malam hari hingga keesokan paginya konseli susah dibangunkan dan terkadang membuat konseli telat berangkat sekolah sekitar 10 hingga 15 menit tetapi setelah proses konseling konseli sudah membiasakan tidak begadang dan berusaha bangun sendiri pagi harinya, sebelum proses konseling konseli sering terlambat mengaji terkadang juga tidak berangkat mengaji akan tetapi setelah proses konseling, konseli sudah bisa aktif mengaji dan tidak datang terlambat, sebelum proses konseling konseli sering sholat tidak tepat waktu setelah proses konseling konseli selalu sholat tepat waktu dan sholat maghrib dan isya berjamaah.

Tabel 4.1 data dari teori dan data dari lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi Masalah, langkah ini digunakan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana keadaan konseli dan masalah apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya secara mendalam. Informasi yang didapatkan tersebut dari hasil observasi dan wawancara. Serta identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli.</p>	<p>Disini konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data diantara diperoleh dari konseli, kedua orang tua konseli, kakak keponakan konseli dan teman dekat konseli. Dari hasil data yang diperoleh dilapangan melalui proses wawancara dan observasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah :</p> <p>1) konseli sering begadang dimalam hari untuk bermain game melebihi jam 10 malam bahkan terkadang tidur melebihi jam 12 malam sehingga membuat konseli susah dibangunkan di pagi harinya dan terkadang membuat konseli terlambat datang ke sekolah seharusnya konseli masuk pukul 06:30 dan jam pelajaran mulai pukul 07:00 namun konseli terkadang baru berangkat dari rumah pukul 06:30 dan sampai sekolah pukul 06:40 jadi keterlambatan sekitar 10</p>

	faktor yang mempengaruhinya.	bermain game yaitu karena terlalu asyik bermain game hingga konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik, akibatnya ia melupakan tanggung jawab yang seharusnya ia kerjakan.
3.	Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.	Setelah itu, jenis bantuan atau terapi yang digunakan adalah bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku dirasa sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli yaitu kecanduan bermain <i>game online</i> . Dengan teknik kontrak perilaku dirasa mampu mengurangi jam bermain game konseli sehingga konseli dapat melakukan kegiatan rutin atau tanggung jawab yang seharusnya dilakukan secara tepat waktu dengan melalui perjanjian yang telah dibuat bersama antara konseli dan konselor beserta konsekuensi-konsekuensi yang harus dilaksanakan jika konseli melanggar perjanjian tersebut. namun jika konseli berhasil

		melaksanakan perjanjian dengan sesuai maka konseli berhak mendapatkan hadiah.
4.	<p><i>Treatment</i>/Terapi</p> <p>Pada langkah ini yaitu proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis.</p>	<p>Dalam membantu permasalahan yang terjadi dalam diri konseli, konselor merumuskan beberapa langkah untuk memberikan bantuan. Adapun treatment yang dilakukan konselor adalah :</p> <p>a. Tahap 1 : Membuat dapur pribadi dengan konseli. Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengurangi jam bermain game agar konseli dalam melakukan kegiatan rutin yang biasa ia lakukan dengan tepat waktu. Dan memberikan pemahaman kepada konseli bahwa sebenarnya dampak konseli bermain game sangatlah banyak dan membuat klien melupakan tanggung jawab dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Konselor juga memberikan gambaran kepada konseli mengenai dampak negatif atau akibat yang</p>

		<p>akan ditimbulkan apabila konseli sering terlambat berangkat ke sekolah, sering terlambat mengaji, sering begadang. Salah satu akibatnya adalah konseli dapat ketinggalan pelajaran, nilai ujian menurun karena kurangnya jam untuk belajar dan melakukan kegiatan rutin lainnya dengan tepat waktu.</p> <p>b. Tahap 2 : Rasional kontrak perilaku. maka dalam tahap ini konselor menawarkan kepada konseli cara agar klien bisa membiasakan diri untuk kembali melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu, caranya adalah dengan mengajak konseli membuat kontrak perilaku sesuai dengan apa yang sedang dialami oleh konseli.</p> <p>c. Tahap 3 : Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan -aturan</p>
--	--	---

		<p>terkait dengan kontrak perilaku. Dalam tahap ini konselor dengan konseli membuat aturan-aturan terkait dengan kontrak perilaku yang akan dibuat, maka aturan tersebut harus sesuai dengan tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC, kemudian menentukan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan menentukan jenis penguatan dan jadwal pemberian penguatannya.</p> <p>d. Tahap 4 : memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC. Dalam tahap ini konselor menjelaskan kepada konseli terkait dengan beberapa masalah kecanduan bermain game yang sedang dialami oleh konseli, konselor juga membicarakan terkait apa yang ingin dicapai konseli dan hal-hal apa saja yang akan dilaksanakan konseli untuk mendukung pencapaian yang</p>
--	--	---

		<p>diinginkan tersebut. Untuk masalah pertama konseli sering begadang di malam hari hanya untuk bermain game yang berakibat keesokan harinya konseli susah dibangunkan dan terkadang terlambat datang ke sekolah, konseli mengatakan tidak akan begadang ia akan berusaha tidur tepat waktu tidak melebihi batas jam 10 malam jika memang ia ingin bermain game harus selesai pada jam 10 tidak boleh melebihinya agar di pagiharinya konseli bisa bangun tidur sendiri tanpa harus dibangunkan. untuk masalah yang kedua, konseli sering terlambat berangkat mengaji terkadang konseli bolos mengaji dikarenakan konseli terlalu asyik bermain game hingga konseli lupa mengatur waktu, konseli ingin berusaha mengatur waktu dengan baik caranya sepulang sekolah konseli akan makan</p>
--	--	--

		<p>kemudian jika memang ada jeda waktu ia boleh bermain game namun jika tidak maka konseli tidak boleh bermain game. Masalah yang ketiga, konseli sering sholat tidak tepat waktu, konseli tidak boleh bermain game pada jam-jam yang mendekati waktu sholat.</p> <p>e. Tahap 5: menentukan kriteria tingkah laku yang akan diubah. dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah yaitu (1) sering begadang di malam hari menjadi tidur tidak melebihi batas jam 10, (2) sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu, (3) sering terlambat atau tidak berangkat mengaji menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat.</p> <p>f. Tahap 6: menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian</p>
--	--	---

		<p>penguatannya. Dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan hadiah beserta sanksi yang harus diterima oleh konseli dan kapan konseli harus datang ke konselor untuk melaporkan kontrak. Konselor dan konseli sepakat bahwa hadiah berupa kopyah dan peralatan sekolah dan sanksi berupa pengambilan uang saku untuk jajan di rumah sebesar lima ribu rupiah tidak di berikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia memiliki paket kuota internet maka boleh di ambil atau disita di berikan kepada ibu konseli agar konseli tidak dapat bermain game. Dan konselor menambahkan sanksi apabila konseli melanggar maka akan dicabut paket data atau paket kuota yang selalu dibelikan ibu konseli maka ibu konseli tidak akan membelikan lagi paket kuota internet.</p>
--	--	--

		<p>g. Tahap 7: memberikan <i>reinforcement</i> setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak. Dalam tahap ini setiap minggunya konseli berhak datang ke konselor untuk melaporkan kontrak yang sudah dibuat.</p> <p>1) Minggu pertama: pada minggu pertama pelaksanaan kontrak, Konseli mengatakan bahwa dalam 5 hari ini konseli mengaku begadang satu kali di karenakan mendapatkan tugas 2 mata pelajaran sekaligus. Namun klien juga mengatakan bahwa ia tidak bermain game hanya mengerjakan tugas lalu tidur. Konseli juga berangkat mengaji tepat waktu, hanya saja sepulang mengaji, konseli bermain game dan dikarenakan terlalu asyik bermain game. Konseli tidak sholat maghrib berjamaah di</p>
--	--	--

		<p>sama kamu.”</p> <p>Konseli juga mengatakan bahwa ia terus aktif mengaji dan tidak datang terlambat selama seminggu meskipun konseli mengaku bahwa sebelum berangkat mengaji ia bermain game terlebih dahulu.</p> <p>pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan kembali hadiah berupa peralatan sekolah berupa 2 pensil dan 1 penghapus.</p> <p>3) Minggu Ketiga: Di minggu ketiga konseli mengalami penurunan sangat signifikan, diantaranya konseli tidak berangkat mengaji karena ketiduran, selama 2 hari konseli hari rabu dan kamis ia tidak sholat berjamaah karena bermain game di rumah hingga konseli lupa waktu ketika mendengar adzan ia tetap bermain game. Maka dalam pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan</p>
--	--	--

		<p>sanksi, yaitu selama 2 hari kedepan konseli tidak mendapatkan uang jajan sebesar lima ribu rupiah. Berikut dialog verbatim antara konselor dan konseli :</p> <p>Konselor:”gimana dek? Ada yang mau dibicarakan ke mbak?”</p> <p>Konseli: “aku habis dimarahi ibu mbak kemaren karena ketiduran jadinya aku gak masuk ngaji?”</p> <p>Konselor : “lah kok bisa ketiduran dek?”</p> <p>Konseli: “iya mbak pulang sekolah aku langsung main game terus makan, eh ternyata aku ketiduran mbak dan bangun jam 16:30, aku juga gak sholat jamaah mbak selama dua hari”</p> <p>Konselor : “oalah iya dek, terus kenapa gak jamaah?”</p> <p>Konseli : “asyik main game mbak sampai lupa waktu tapi tetep sholat di rumah mbak”</p> <p>Konselor : “oalah iya dek, jangan</p>
--	--	---

		<p>diulangi lagi yaa tetap semangat mulai besok harus bisa dibiasakan lagi dan di kurangi lagi jam bermain gamenya”</p> <p>4) Minggu Keempat : pada minggu keempat konseli tidak begadang selama seminggu dan bisa bangun sendiri selama 4 hari namun sisanya masih dibangunkan. Konseli juga mengatakan bahwa ia selalu sholat jamaah selama satu minggu ini, konseli mengtakan ia bermain game setelah sholat isya hingga pukul 21:00. namun jika ada PR maka konseli bermain game stelah mengerjakan PR. Dan konselor pun langsung memberikan <i>reinforcement</i> dengan kalimat “Bagus dong dek Keren, Alhamdulillah”. Namun konseli juga mengatakan bahwa di hari selasa ia tidak berangkat mengaji karena tertidur dan ia</p>
--	--	--

		<p>h. Tahap 8: Memberikan penguatan terhadap setiap tingkah laku yang diinginkan menetap. Dalam tahap ini merupakan tahap terakhir dari kontrak yang sudah dibuat dan sepakati bersama. Konseli selalu tidur tepat waktu tanpa begadang di malam hari untuk bermain game, keesokan harinya konseli juga bisa bangun tidur sendiri tanpa dibangunkan ibunya, konseli juga mengatakan selalu sholat jamaah maghrib dan isya meskipun setelah sholat isya ia bermain game, terkadang juga di sela jeda sholat maghrib dan isya ia bermain game namun tetap berangkat sholat isya jamaah. Konseli juga mengatakan bahwa setiap pulang sekolah ia makan terlebih dahulu, lalu bermain game namun terkadang langsung tidur dan bangun jam 15:00 kemudian berangkat mengaji. Dalam</p>
--	--	---

Berdasarkan tabel diatas bahwa analisis proses konseling Islam dilakukan konselor dengan langkah-langkah bimbingan konseling yang meliputi yaitu tahap identifikasi masalah, diagnosa, prognosis, terapi/*treatment*, dan evaluasi/*Follow Up*. Dalam penjelasan teori pada tahap identifikasi masalah yaitu langkah yang digunakan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana keadaan konseli dan masalah apa yang sebenarnya terjadi pada diri konseli secara mendalam. Informasi yang didapat melalui proses wawancara dan observasi. Serta identifikasi masalah ini dilihat dari gejala-gejala yang sering diperlihatkan oleh konseli. Melihat gejala-gejala yang nampak atau sering muncul dilapangan, maka konselor disini menetapkan masalah yang sedang dialami konseli yaitu kecanduan bermain *game online*. Setelah itu, konselor memberikan bantuan atau terapi dengan teknik kontrak perilaku. Pemberian terpi ini diharapkan mampu mengurangi jam bermain *game online* karena konseli didorong untuk bertnggung jawab dengan apa yang sudah dibuat dan disepakati bersama dalam kontrak. Sedangkan fakta yang terjadi dilapangan konseli sudah mengalami peningkatan.

Jadi dengan berdasarkan perbandingan antara data teori dan data dilapanga pada saat proses bimbingan konseli islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku.

B. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi kecanduan bermain *game online* Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Pada bagian ini, peneliti menganalisis perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah diterapkan konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Setelah proses konseling terjadi perubahan yang awalnya perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling sering begadang di malam hari untuk bermain game, akan tetapi setelah proses konseling konseli tidur tepat waktu tidak melebihi batas jam 10 malam. Sebelum proses konseling sering terlambat berangkat mengaji terkadang bolos mengaji akibat bermain game atau bahkan kelelahan/ketiduran setelah bermain game, akan tetapi setelah proses konseling konseli menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat mengaji karena mengurangi jam bermain game atau dapat mengatur waktu dengan baik. Sebelum proses konseling konseli sering sholat tidak tepat waktu dan tidak sholat maghrib dan isya berjamaah akan tetapi setelah proses konseling konseli selalu sholat tepat waktu dan melaksanakan sholat maghrib dan isyaa berjamaah dimusholla.

Sebelum menentukan dari hasil proses konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku, peneliti menyajikan tiga indikator yang dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan proses konseling ini, ketiga indikator tersebut adalah tidak begadang di malam hari atau tidur tepat waktu tidak melebihi batas jam 10 malam, aktif mengaji atau tidak terlambat berangkat mengaji, melaksanakan sholat dengan tepat waktu dan melaksanakan sholat berjamaah. Penjelasan ini telah ditulis pada BAB III atau secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2

Indikator Keberhasilan Proses Konseling

No	Indikator	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
1.	Pola tidur dimalam hari	Sering begadang	Tidur tepat waktu atau tidak melebihi batas jam 10 malam
2.	Kedatangan mengaji/ keaktifan mengaji	Sering terlambat, terkadang bolos mengaji	Aktif mengaji dan datang tepat waktu
3.	Waktu melaksanakan sholat	Sering sholat tidak tepat waktu, dan jarang sholat berjamaah (maghrib dan isya)	Sholat tepat waktu dan melaksanakan sholat (maghrib dan isya) berjamaah

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil, karena seorang siswa sebelumnya mengalami kecanduan bermain game yang akibatnya tidak dapat melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu dan melupakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan, mengalami perubahan tingkah laku menjadi bisa mengurangi jam bermain game yang berdampak konseli bisa melakukan kegiatan rutinnnya dengan tepat waktu atau dapat merubah tingkah laku yang maldaptif menjadi tingkah laku yang adaptif dengan dilakukan teknik kontrak perilaku.

