BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR, *GAME ONLINE*, KECANDUAN *GAME ONLINE*

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan Konseling terdiri atas dua kata yaitu "bimbingan" (terjemahan dari kata guidance) dan "konseling" (diadopsi dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah *"guidance"* dari akar kata "guide" berarti mengarahkan *(to direct)*, membantu *(to pilot)*, mengelola *(to manage)*, dan menyetir *(to steer)*[35]

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, agar individu atau sekelompok individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya[36].

Sedangkan pengertian konseling yang dalam bahasa Inggris, *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut : nasehat (*to abtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian

[35] Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

[36] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 4.

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

counseling dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.[37]

Di samping itu, *islam* dalam wacana studi islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdhar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[38]

Menurut Komarudin, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits, unuk menjadi penerang bagi bagi seluruh umat manusia. Guna mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.[39]

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke

---

[37] W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal. 70.

[38] H. Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2004), hal. 2.

[39] Komaruddin, dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008), hal. 54-55.

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 dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

1) Membentuk pribadi sehat menurut Islam yang diukur berdasarkan berfungsinya iman sebagai penentu kognitif, afektif dan psikomotorik manusia.

2) Menjaga dari pribadi yang tidak sehat yaitu tidak berfungsinya iman. Hal ini berarti manusia tidak memanfaatkan potensi yang diberikan Allah SWT, melupakan Allah SWT, syirik, munafiq, selalu mengikuti hawa nafsu dan selau berbuat kerusakan.

3) Pemberdayakan iman yaitu beragama tauhid dan penerima kebenaran, terikat perjanjian dengan Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT itu tuhannya, dibekali dengan potensi akal, pendengaran, penglihatan, hati dan bertanggung jawab atas perbuatannya, serta diberi kebebasan menurut jalan hidupnya sesuai dengan fitrahnya.[40]

c. Fungsi dan Peran Bimbingan Konseling Islam

1) Pemahaman

Yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.

[40]Komaruddin,dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008) Hal 62-63

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) Preventif

Yaitu upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak terjadi pada diri klien.

3) Pengembangan

Yaitu konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Konselor membimbing klien pada proses pengembangan potensi dirinya.

4) Perbaikan *(kuratif)*

Yaitu fungsi bimbingan yang bersifat penyembuhan. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga maupun karir.

5) Penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.[41]

d. Unsur – unsur Bimbingan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang

[41] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam,* (Bandung: Rosdakarya, 2005)hal. 16-17.

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

tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Persyaratan menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan profesional
b) Sifat kepribadian yang baik
c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
d) Ketakwaan kepada Allah.

2) Klien

Individu yang mengalami masalah yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain, namun keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.[42]

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut WS. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan konseling di sekolah menengah", masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.[43]

---

[42] Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

[43] Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), 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

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya problem dalam bidang pernikahan dan keluarga, problem dalam bidang pendidikan, problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan), problem dalam bidang pekerjaan (jabatan), problem dalam bidang keagamaan.

e. Asas- asas Bimbingan Konseling Islam

1) Asas Kebahagian Dunia dan Akhirat

Yaitu membantu konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan setiap muslim.

2) Asas Fitrah

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk menganal, memahami, dan menghayati fitrahnya sehingga segala gerak, tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrah tersebut.

3) Asas *Lillahita'ala*

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah SWT.

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak

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

memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.

6) Asas Keseimbangan Rohaniyah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan berfikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu. Bimbingan dan Konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia dan berupaya menyeimbangkan unsur-unsur rohani manusia.

7) Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu eksistensial sendiri.

8) Asas Sosialita Manusia

Sosialitas diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

9) Asas Kekhalifaan Manusia

Dalam Islam manusia diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat manusia itu sendiri.

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

10) Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi, dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan juga hak Tuhan.

11) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membentuk konseli untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

12) Asas Kasih Sayang

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan landasan kasih sayang, sebab dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling Islam akan berhasil.

13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam kedudukan pembimbing 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 pembimbing dan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah SWT.

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

14) Asas Musyawarah

Antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendikte, dan tidak ada perasaan tertekan.

15) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian di bidangnya.[44]

f. Prinsip- prinsip Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan dalam layanan bimbingan dan konseling Islam. Prinsip ini berasal dari konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar dalam pemberian layanan bantuan atau bimbingan. Prinsip-prinsip tersebut antara lain:

1) Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada kuratif.

[44] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal 21-35.

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) Bimbingan bersifat individualisasi

Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu untuk memaksimalkan keunikannya tersebut.

3) Bimbingan menekankan hal yang positif

Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

4) Bimbingan merupakan usaha bersama

Bimbingan bukan hanya tugas konselor tapi juga tugas guru dan kepala sekolah, jika dalam layanan bimbingan di sekolah, namun pada umunya yang berperan tidak hanya konselor tapi juga klien dan pihak lain yang terkait.

5) Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan.

Bimbingan diarahkan untuk membantu klien agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada klien, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan. Kehidupan klien diarahkan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi klien 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

mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengmabilan keputusan yang tepat.

Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

6) Bimbingan berlangsung dalam berbagai adegan kehidupan

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, perusahaan, industri, lembaga pemerintah/swasta dan masyarkat pada umumnya.[45]

g. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam

1) Identifikasi Masalah

Langkah pertama ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari berbagai macam sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus yang mana yang akan mendapat bantuan terlebih dahulu.

[45] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 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

2) Diagnosis

Langkah diagnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai tekhnik pengumpulan data, setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.[46]

3) Prognosis

Langkah prognosis merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli menangani masalahnya berdasarkan diagnosis.

4) Terapi atau Treatment

Dalam hal ini konselor dan konseli bersama-sama melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah yang konseli hadapi, terutama tentang keputusan yang diambilnya.

5) Evaluasi atau Follow Up

Setelah konseli dan konselor bersama-sama melakukan proses terapi mencari dan menemukan solusi yang terbaik bagi masalah konseli, maka kemudian masuk kepada tahap

[46] I Djumhur dan Drs. Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung:CV. Ilmu, 1975), hal. 104.

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

berikutnya yaitu tahap evaluasi. Evaluasi adalah penilaian terhadap alternatif atau putusan yang diambil oleh konseli baik dari segi kelebihan maupun segi kekurangan. Tahap ini juga merupakan tindak lanjut yang berguna untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling yang telah berlangsung, pada tahap ini konselor juga mengamati dan memantau klien agar jangan sampai kembali ke masalahnya atau menambah masalah yang lain.[47]

2. Terapi Rasional Emotif Behavior

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif Behavior

Pendekatan Rasional Emotif Behavior adalah suatu pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran – pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Pada proses konselingnya terapi Rasional Emotif Behavior menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga focus penanganan pada terapi Rasional Emotif Behavior adalah pemikiran individu.[48]

Terapi Rasional Emotif Behavior merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950 an

[47] Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968), hal. 105.

[48]Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 201 – 202.

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 menekankan pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rasional Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rasional Emotif Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute For Rational Emotive Therapy,* Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Kata *rational* yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berpikir yang efekif dalam membantu diri sendiri (self helping). Ellis memperkenalkan kata *Behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.[49] Ellis berpendapat bahwa anak – anak lebih gampang terkena pengaruh dari luar dan memiliki cara berpikir yang tidak rasional dari pada orang dewasa. Pada dasarnya, dia meyakini bahwa manusia itu naïf, mudah disugesti, dan mudah terusik. Secara keseluruhan, orang mempunyai kemampuan di dalam dirinya sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan.[50]

[49]Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 202.

[50] Samuel T. Gladding, *Konseling : Profesi yang Menyeluruh edisi keenam,* (Jakarta: Permata Puri Media, 2012), hal 286

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. Konsep Dasar Tentang Manusia

Terapi Rasional Emotif Behavior memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem berperasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus Terapi Rasional Emotif Behavior berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :

1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
2) Pikiran irasional bisa berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua , lingkungan dan budayanya.
3) Manusia adalah makhluk verbal yang berpikir melalui symbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
5) Pikiran dan perasaan yang negative dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

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

Selanjutnya, manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu : untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan dan untuk mencapai kepuasan.

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

Tujuan utama Terapi Rasional Emotif Behavior adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Selain itu, Terapi Rasional Emotif Behavior juga membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Terapi Rasional Emotif Behavior juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan.

d. Fungsi dan Peran Konselor

Fungsi dan peran konselor dalam Terapi Rasional Emotif Behavior adalah :

1) Aktif dan Direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
2) Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung.
3) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
4) Secara terus menerus “ menyerang “ pemikiran irasional 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

5) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.

e. Teknik – teknik Terapi Rasional Emotif Behavior

Teknik Terapi Rasional Emotif Behavior dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok yakni : teknik kognitif, teknik emotif, teknik behavior.

1) Teknik kognitif

a) Dispute Kognitif

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional klien dengan cara mendebat atau menantang keyakinan irasioanal klien melalui bertanya (*questioning)*.

Pertanyaan – pertanyaan untuk melakukan *dispute logis* : Apakah itu logis? Apa benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa? Mengapa itu harus begitu? Di mana aturan itu tertulis? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita lihat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu ?

Pertanyaan – pertanyaan untuk *reality testing* : Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau ……? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari

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

cerita yang kamu ceritakan tadi? Bagaimana mungkin kejadian itu bisa menjadi sangat menakutkan/menyakitkan.

Pertanyaan – pertanyaan untuk *pragmatic disputation* yakni : selama kamu meyakini hal tersebut, bagaimana perasaan kamu ? Apakah ini berharga untuk dipertahankan ? Apa yang akan terjadi bila kamu berpikir demikian ?[51]

b) Analisis rasional

Teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

c) Skala katastropi

Membuat proporsi tentang peristiwa – peristiwa yang menyakitkan. Misalnya : dari 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasenya sampai yang paling rendah.

d) *Rational role reversal*

Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi klien yang irasional. Klien melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

[51] Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 221

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) Teknik emotif

a) Dispute imajinasi

Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.

b) Proyeksi waktu

Meminta klien untuk menvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian. Bagaimana klien merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Klien dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

c) Teknik melebih – lebihkan

Meminta klien untuk membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih – lebihkannya sampai pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

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) Teknik Behavior

a) Dispute Tingkah laku

memberi kesempatan kepada klien untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

b) Bermain Peran

Dalam teknik ini digunakan komponen emosioanal dan perilaku dalam bermain peran. Konselor menggunakan teknik ini agar konseli dapat berinteraksi dengan orang lain. Tujuannya adalah agar emosi konseli yang di pendam dapat keluar. Setelah itu, konselor menggunakan perasaan yang dimiliki konseli untuk membantu konseli melakukan tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.[52]

c) Pekerjaan rumah

pekerjaan rumah digunakan sebagai *self – help* work. Terdapat beberapa aktifitas yang dapat dilakukan dalam pekerjaan rumah yaitu : membaca, menulis, berpikir, relaksasi, serta aktivitas.

[52] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012), hal 142 - 143

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. *Game Online*

a) Pengertian *Game Online*

Game Online adalah game yang berbasis elektronik dan visual (Rini, 2011). *Game online* mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya yaitu pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada di sebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain, bahkan hingga pemain di belahan bumi lain (Young, 2007). [53]

Menurut saverin (2005: 447), *game online* adalah salah satu perkembangan dari *game* komputer biasa yang merupakan salah satu produk penjualan berbasis internet yaitu fasilitas penyedia jasa hiburan berupa permainan yang dapat diakses secara *online* dan tiap pemainnya dapat berkomunikasi secara langsung (*real time*) dan terhubung antara satu dengan lainnya. *Game online* pun memungkinkan untuk melakukan peran – peran fantasi dan mengeksplorasikannya dengan orang lain.[54]

Game Online adalah sebuah *game* yang merupakan salah satu contoh aplikasi internet yang dimana seorang individu di situ bertindak melalui kepribadian virtual yang dibuatnya, yang disebut avatar / karakter. Seorang pemain mengontrol karakternya, yang

---

[53]Winsen Sanditaria, "Adiksi Bermain *Game Online*Pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia *Game Online* Jatinangor Sumedang", *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran.* (http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/download/745/791, diakses 28 Maret 2015)

[54]Ahmad Fajar Giandi, "Perilaku Pecandu *Game Online* dengan menggunakan *Game Online* " e*Jurnal Mahasiswa Padjajaran vo. 1., No. 1 (2012).* (http://journals.unpad.ac.id, diakses 28 Maret 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

dapat memenuhi berbagai tugas, memajukan kemampuan karakter, dan berinteraksi dengan pemain lain melalui fitur chatting yang ada di dalam *game online*. Seorang pemain dapat menjelajahi dunia luas yang ada di dalam *game online* tersebut. Secara terus menerus keadaan karakter itu akan tetap ada meskipun ketika pemain *log off* / tidak *online*.[55]

b) Sejarah Perkembangan *Game Online*

Awal *game online* hadir di Indonesia dimulai pada tahun 2001, dimana game berjudul *Nexia* mulai menarik perhatian banyak gamers PC, konsol dan juga masyarakat lainnya untuk mencoba bermain "*game online*". Meskipun *Nexia* hanya hadir dengan grafis 2D yang sederhana, namun kehadiran *game* tersebut sudah sangat berkesan di hati para *gamers* di Indonesia.

Beralih dari tahap awal, di tahun 2002-2005 bisa dibilang perkembangan *game online* mulai maju ke arah yang lebih baik. Terdapat beberapa *game online* baru yang hadir di Indonesia, mulai dari *Laghaim*, *Ragnarok Online*, *GunBound*, dll. Namun, *Ragnarok Online* lah yang menjadi awal meledaknya trend bermain *game online* di Indonesia pada saat itu. Bisa dibilang juga, awal *game online* lahir di Indonesia merupakan awal trend dimana bermain *game online* harus dilakukan dengan berbayar "*pay to play*", sehingga para *gamers* harus melakukan pembelian sejumlah

[55] Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). 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

voucher terlebih dahulu untuk bisa login dan juga membayar billing warnet setelahnya.

Meskipun tidak begitu mengalami banyak perubahan di tahun 2005 an, namun tahun-tahun setelahnya sistem bermain *game online* "*free to play*" mulai diperkenalkan kepada *gamers* di Indonesia. Dengan *free to play*, sistem yang sangat cocok dengan *gamers* casual tersebut mulai menarik perhatian para gamers di Indonesia. Meskipun baru diperkenalkan, banyak gamers yang mulai asik dengan sistem *free to play* sehingga trend-nya sendiri mulai bangkit sekitar tahun 2006 an.

Pada tahun 2007 ada satu judul *game online* yang cukup meledak bukan dari genre *MMORPG*, tapi ber-genre *Rhythm & Dance* yakni *Audition Ayo Dance*. Meledaknya *Audition Ayo Dance* mungkin karena *gamers* melihat suatu hal yang baru hadir dari *game* tersebut. Karakter yang dihadirkan juga lebih mengarah kepada *gamers* wanita, sehingga banyak juga *gamers* wanita yang memainkan *game* tersebut.

Di tahun 2009 ada satu *game online* yang kehadirannya sangat menghebohkan, yang berjudul *Point Blank*, sepertinya PT Kreon / Gemscool sangat tepat menghadirkan genre MMOFPS saat itu. Kehadiran *Point Blank* di Indonesia bisa dibilang sebagai penjaring para *gamers* FPS, sehingga *Point Blank* menjadi *game* sangat diminati saat itu hingga 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

Pada tahun 2010, kehadiran MMORPG baru di Indonesia terbilang menurun, karena hanya sedikit jgame baru yang dihadirkan, mulai dari *3 Kingdoms Online*, *Atlantica Online*, *Rohan Online*, *Luna Online*.

Memasuki tahun 2011 - 2014, secara keseluruhan tidak ada yang jauh berbeda, masih berkutat di genre MMORPG, MMOFPS, MMO Casual, MMORTS, MMOTPS. Beberapa judul *game online* baru yang hadir di Indonesia yakni *Jade Dynasty*, *Legend of 3 Kingdom*, *Lost Saga*, dan *S4 League*.[56]

Lanjut ke tahun 2014 sampai 2015 , semakin banyak saja pilihan *game online* dari berbagai jenis genre yang ada di Indonesia. Berbagai perangkat komputer yang canggih sudah mulai mudah untuk didapatkan, sehingga penampilan *game online* masa kini sudah dituntut untuk hadir dengan grafis yang sangat mengagumkan dan dapat dimainkan dengan sangat mudah sekaligus nyaman.

c) Jenis – jenis Game Online

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

permainan ini mengambil pandangan orang pertama sehingga seolah – olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan,

[56]CoolXtiaN, "12 Tahun Perkembangan Game Online di Indonesia", *Forum Kaskus*, (http://www.kaskus.co.id/thread/524e987ba2cb17352800000c/hot-12-tahun-perkembangan-game-online-di-indonesia, diakses 28 Maret 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

biasanya permainan ini mengambil setting peperangan dengan senjata – senjata militer. Contoh permainan jenis ini antara lain Counter Strike, Call of Duty, Point Blank, Cross Fire.

2) Massively Multiplayer Online Real – Time Strategy Games (MMORTS)

Permainan jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas di mana pemain harus mengelola suatu dunia maya dan mengatur strategi dalam waktu apapun. Contohnya yakni Warcraft, Dota 2 dan HON

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

sebuah permainan dimana pemainnya memainkan peran tokoh – tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Seorang pemain mengontrol karakternya untuk menjalankan tugas – tugas, meningkatkan kemampuan karakter, berinteraksi dengan karakter pemain lain. Pemain berkumpul pada kelompok – kelompok yang biasanya disebut " Guild", meskipun ada istilah berbeda dalam permainan game online tertentu.[57] Contoh permainan jenis ini antara lain Lost Saga, Rohan Online, Seal Online, Ragnarok 2.

[57]Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). Hal. 74 - 76

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) Massively Multiplayer Online Browser Game

Permainan yang dimainkan pada peramban seperti Mozilla Firefox, Opera, atau Internet Explorer. Contoh dari jenis permainan ini antara lain ninja kita, ninja saga, texas holdem.[58]

4. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal.[59]

Kecanduan *game online* merupakan kebiasaan paling boros dalam hal waktu dan uang yang tidak banyak mendidik pemainnya untuk berbenah. Saat ini banyak anak – anak telah larut dalam dunia *game online,* hingga mereka kesulitan menemukan realitas di dunia nyata. Banyak dari mereka meniru apa yang ada dalam tokoh utama *game online* yang mereka mainkan. Mereka menggunakan banyak waktu luangnya untuk bermain *game online* yang hal itu kurang bermanfaat untuk dirinya. Dalam agama islam di dalam al –

[58]Yoandriatur Barita . P, "Pengaruh Nilai Pengalaman dan Gaya Hidup Bermain *Game Online* Terhadap Kepuasan Konsumen", *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Atma Yogyakarta,* (http://e-journal.uajy.ac.id/983/1/0EM16716.pdf diakses 28 Maret 2015)

[59]Fitri Ma'rifatul Laili, "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya", *Jurnal BK. Volume 05 Nomor 01 tahun 2015",* (ejournal.unesa.ac.id, diakses 25 Maret 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

Qur'an dan hadist sangat perhatian terhadap waktu, yakni hendaknya kita menggunakan waktu untuk hal – hal yang bermanfaat dan tidak menggunakan waktu yang kita punya untuk hal – hal yang tidak bermanfaat. Allah berfirman mengenai pentingnya menghargai waktu dan memanfaatkan waktu sebaik – baiknya di dalam surat Al – Ashr ayat 1 - 3 :

وَٱلْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟
وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ﴿٣﴾

Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (3).

Anak – anak terlena dengan permainan *game online* yang mereka mainkan sampai mereka melupakan apa yang menjadi kewajibannya, mereka menjadi boros dalam menggunakan uang dan waktu mereka itu karena mereka sudah di kuasai oleh hawa nafsu yang ditimbulkan oleh setan. Di dunia ini sudah tentu setan sebanyak – banyaknya akan menyesatkan manusia agar mereka mengerjakan apa yang dilarang oleh Allah dan menjauhi apa yang di perintahkan oleh Allah seperti sifat boros dan sifat malas. Allah Swt berfirman di dalam Al – Qur'an dalam surat Al – Isra :

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

إِنَّ ٱلۡمُبَذِّرِينَ كَانُوٓاْ إِخۡوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِۖ وَكَانَ
ٱلشَّيۡطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورٗا ٢٧

Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya. (QS. Al – Isra' : 27)

Bermain *game online* sesekali memang membantu mengilangkan kepenatan dari suntuknya kehidupan dan aktivitas sehari – hari. Tapi jika itu sudah menjadi kecanduan maka hal tersebut akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi pemainnya. *Game online* hanya menjadi mediasi yang tak selalu menyelesaikan kepenatan dan masalah di dunia nyata. Karena setelah selesai dalam bermain, kita kembali ke dunia nyata dan menghadapi masalah yang sama, masalah yang sejenak dilupakan selama permainan tadi.[60]

Sebenarnya yang dipicu alat permainan elektronik seperti *game online* adalah kemampuan anak untuk bereaksi dengan cepat dan dengan latihan yang terus menerus akan membuat anak menjadi tangkas. Tetapi anak belum tentu dapat belajar dari kesalahan – kesalahan yang dibuatnya, karena yang ada didalam

[60] Ryan Sugiarto, *55 Kebiasaan Kecil yang Menghancurkan Bangsa* (Yogyakarta : PINUS BOOK PUBLISHER, 2009), hal 95 - 96

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

computer dan *game online* tidak berarti bahwa kemampuan pemecahan masalah anak menjadi lebih baik.[61]

b. Indikator Kecanduan *Game Online*

1) *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 aktifitas.
2) *Mood change* adalah perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah – marah tanpa sebab, kesal, gelisah, khawatir.
3) *Tolerance* adalah salah satu kriteria dimana ketika waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online.*
4) *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.
5) *Conflict* adalah permasalah personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang

[61] Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan, dan Permainan* (Jakarta : PT Grasindo, 2001), hal 113

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, teman, atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online* sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan di sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas – tugas, dan meninggalkan hobi positif yang sebelumnya.

6) *Relapse and reinstatement* adalah ketika seorang pemain tidak dapat mengurangi waktu bermain *game online* hal ini menimbulkan kecenderungan untuk kembali ke perilaku kecanduan meskipun sudah melalui periode control yang relative. [62]

Ciri – ciri anak yang mengalami kecanduan *game online* adalah

1) Bermain *game online* yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari .
2) Rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game online.*
3) Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain *game online* yang sama
4) Bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta *game online* tersebut .
5) Kesal dan marah jika dilarang total bermain *game online* tersebut .
6) Sangat antusias sekali jika ditanya masalah *game online* tersebut .
7) Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* pada jam-jam di luar sekolah

[62]Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). Hal. 78 - 79

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

8) Terlambat masuk sekolah, sering tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai pelajaran menurun.

c. Faktor – faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

1) Faktor kecanduan yang berasal dari *game*

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan *game online* adalah karena *game* itu menawarkan komunikasi sosial, sistem tugas, imbalan, dan umpan balik serta fitur – fitur yang sangat menarik untuk di jelajahi dengan menggunakan karakter yang mereka buat sendiri. *Game online* pada dasarnya adalah permainan yang tidak mungkin untuk diselesaikan, karakter, item yang ada pada pemain mengalami perubahan dan perkembangan terus menerus untuk menjadi kuat dan lebih hebat dari sebelumnya. Perusahan yang menaungi *game online* secara terus menerus melakukan beberapa pembaharuan dalam berupa fitur yang ada di dalam *game online* seperti item, lokasi, tantangan, karakter baru, dan sebagainya.

Dengan fakta yang demikian pemain *game online* dipaksa untuk menjaga dan mengumpulkan item baru yang lebih baik dari item yang lama dan mencari lokasi baru serta meyelesaikan tantangan yang baru agar status sosial pada karakter yang ada di dalam *game* tersebut tetap terjaga. Pemain *game online* biasanya rela menghabiskan sebagian besar

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, energi, bahkan uang hanya untuk memperkuat karakter mereka di dalam *game* tersebut.[63]

2) Faktor kecanduan yang berasal dari diri sendiri

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* bisa berasal dari diri mereka sendiri diantaranya yakni :

a) Keinginan untuk jadi pemenang dan mendapatkan pengakuan hebat dari orang lain di dalam *game online* karena dia tidak bisa mendapatkannya di kehidupan nyata.
b) Kabur dari rasa tanggung jawab dan suatu permasalahan.
c) Rendah harga diri, menganggap diri mereka sendiri dianggap lebih buruk dari karakter yang mereka miliki di dalam *game online.*
d) Menggunakan karakter sebagai alat untuk mendapatkan penghargaan, jabatan, dan kekuasaan dengan demikian pemain rentan terjebak dalam permainan *game online.*
e) Pemain tanpa sadar mengimbangi aspek – aspek tertentu yang mereka kurang dalam diri mereka sendiri sehingga mereka merasa sangat bahagia bisa bisa mengimbangi aspek – aspek tersebut meskipun hanya dalam dunia maya.[64]

---

[63]Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). Hal. 82

[64]Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). Hal. 82 - 83

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

Seseorang yang kecanduan *game online* juga disebabkan karena kesalahannya dalam berpikir yang hal itu menyebabkan ia juga salah dalam bertindak. Manusia menyadari keterbatasan kemampuan akal dalam memikirkan objek pikir.

Oleh karena itu, sering terjadi kesalahan – kesalahan dalam berpikir yang hal itu bisa terjadi di sebabkan oleh hal – hal berikut :

a) Taklid atau Sekadar Ikut – ikutan

Sesungguhnya allah telah memotivasi dan mensugesti manusia untuk mencari ilmu pengetauan dan melakukan banyak kajian ilmiah demi kesejahteraan hidup mereka sendiri. Rasulullah selalu meminta kita waspada akan sikap taklid atau sekadar ikut – ikutan tanpa mengetahui dan memahami secara jelas akan apa yang mereka ikuti ataupun mereka jadikan panutan.[65] Sebagaimana sabda rasulullah

عَنْ حُذَ يْفَةَ قَلَ رَسُولُ اللَّةِ صَلَّى اللَّةُ عَلَيْةِ وَتَلَّمَ لا تَكُونُوا اِمَّعَةً تَقُو لُونَ اِنْ اَحْسَنَ النَّا سُ أ حْسَنَّا وَاِ نْ ظَلَمُو ا ظَلَمْنَا وَ لَكِنْ وَ طِّنُو ا أ نْفُسَكُمْ اِ نْ أَحْسَنَ ا لنَّا سُ أ نْ تُحْسِنُو ا وَ اِ نْ أ سَا ءُ و ا فَلاَ تَظْلِمُو ا

[65] Musfir Bin Said Az - Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta : Gema Insani, 2005). hal 282 - 284

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

Diriwayatkan dari Hudzaifah bahwa Rasulullah bersabda, " *Janganlah kalian menjadi bunglon, yang apabila manusia berbuat baik, maka ia pun berbuat baik dan apabila manusia berbuat buruk, maka ia pun berbuat buruk. Namun, kuasailah dirimu sendiri. Apabila manusia berbuat baik, maka berbuat baiklah. Dan apabila mereka berbuat buruk, maka janganlah kau saling menzalimi".* (HR. Tirmidzi)

b) Tergesa – gesa dalam membuat suatu keputusan

Banyak dari manusia, khususnya yang belum pernah melatih dirinya untuk berpikir secara ilmiah, cenderung memutuskan atau menyimpulkan sesuatu hanya dari sebagian kecil informasi ataupun bukti yang justru keputusan tersebut seolah salah arah dan banyak salah. Allah telah mengingatkan manusia sebagaimana firman – Nya :

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَـٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا ﴿٣٦﴾

Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya. (Al – Israa : 36)

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) Kecenderungan emosi

Kecenderungan manusia yang didominasi oleh motivasi, emosi, dan perasaannya cukup berpengaruh dalam pola berpikirnya. Umumnya, mereka terbiasa untuk mengikuti hawa nafsu. Pada saat itulah pikirannya tersesat dan tidak bisa membedakan antara sesuatu yang benar dan yang batil, antara yang baik dan buruk ataupun antara yang mengarahkan dan menyesatkan.[66] Hal ini telah diindikasikan keberadaannya dalam Al – Qur'an :

فَإِن لَّمْ يَسْتَجِيبُوا۟ لَكَ فَٱعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَآءَهُمْ ۚ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ ٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٥٠﴾

Maka jika mereka tidak menjawab (tantanganmu), ketahuilah bahwa sesungguhnya mereka hanyalah mengikuti hawa nafsu mereka (belaka). Dan siapakah yang lebih sesat daripada orang yang mengikuti hawa nafsunya dengan tidak mendapat petunjuk dari Allah sedikitpun. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang zalim. (Al – Qashash : 50)

[66] Musfir Bin Said Az - Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta : Gema Insani, 2005). hal 290 - 291

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) Haus pujian orang lain (*hub al – ra'i)*

e) Tradisi yang keliru *(ta'tsir al – 'adah)*[67]

d. Dampak – dampak kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* membawa dampak negatif dan positif bagi pemainnya. Banyak *game online* yang mengusung tema kekerasan yang dimana di permainan tersebut di perlihatkan perilaku kekerasan seperti memukul, menendang, membanting yang tujuannya adalah untuk mengalahkan musuh yang di hadapi. Hal ini sangat mempengaruhi otak anak karena dengan harus bertindak kekerasan tersebut ia bisa mengalahkan musuh dan memenangkan pertandingan. Anak akan merasakan kepuasan karena ia berhasil memenangkan dan mencapai tujuannya meskipun itu dilakukan dengan cara kekerasan, maka setiap kali ia mengingat kembali kemenangannya dia akan merasakan dan mengingat kembali cara kekerasan untuk mendapatkan kemenangan tersebut beserta segala yang menyertainya. Usaha yang dilakukan oleh orang tua dan guru dalam menanamkan nilai – nilai indah kasih saying, lemah lembut, dan berbuat baik dalam diri anak dapat hilang sekejap ketika anak – anak mulai kecanduan *game online.*[68]

---

[67] Syukriadi Sambas, *Mantik Kaidah Berpikir Islami* (Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2009). hal 34

[68] Athif Abul'id dan Syeikh Muhammad Sa'id, *Bermain Lebih Baik daripada Nonton TV* (Surakarta : Ziyad Visi Media, 2009). hal 58 - 59

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 dampak negatif yang ditimbulkan apabila sudah kecanduan *game online* yakni :

1) Menyebabkan perilaku agresif, terutama anak laki – laki karena cenderung memainkan *game online* dengan tema kekerasan.
2) Mengurangi hubungan sosial anak sehingga dapat mengurangi pergaulannya dengan anak – anak yang lain dan menganggu proses adaptasi dan persahabatan.
3) Membuat anak menjadi pemalu, karena terisolasi dari pergaulannya dengan temna sebaya dan yang lainnya.
4) Membuat anak mempunyai pemikiran yang menyimpang, ideologi yang tidak sesuai dengan kepribadian, dan perilaku buruk.[69]
5) Mengabaikan kebutuhan lain, misalnya belajar, makan, mandi, tidur dan berolahraga[70].
6) Mengabaikan dan sering lalai dalam menjalankan kegiatan spiritual seperti sholat, mengaji, berdzikir dll.
7) Menganggu kesehatan, berupa gangguan pencernaan, kram tangan, sakit pada bagian leher, lutut, punggung dll.
8) Mendorong ketidakjujuran, biasanya mengenai waktu dan uang yang mereka habiskan untuk bermain *game online* .
9) Tidak mampu mengendalikan diri untuk bermain *game online.*

---

[69] Athif Abul'id dan Syeikh Muhammad Sa'id, *Bermain Lebih Baik daripada Nonton TV* (Surakarta : Ziyad Visi Media, 2009). hal 51

[70]GenioFam, *99 Tips Mencegah Anak Kecanduan Game* (Yogyakarta : Leutika, 2010) . hal. 39

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

10) Memicu masalah emosi, seperti sering marah, murung, gelisah, dan merasa sendiri ketika tidak memainkan *game online*.[71]

Di samping memiliki dampak negatif *game online* sebenarnya juga memiliki dampak positif bagi pemainnya seperti mengembangkan koordinasi tangan dan mata, karena pemain dirangsang untuk melihat dan langsung bereaksi dengan menekan tombol – tombol yang tepat. Selain itu beberapa orang percaya bahwa *game online* bisa meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi anak. Berikut beberapa dampak positif dari *game online* :

1) Membentuk rasa percaya diri pemainnya
2) Melatih mengembangkan kesabaran dan ketekunan
3) Melatih memecahkan masalah dengan mempergunakan analisa
4) Memacu diri sendiri tanpa membutuhkan dan menggantungkan dari pertolongan orang lain
5) Menciptakan dorongan yang gigih bagi pemain untuk memperbaiki berbagai hal
6) Memunculkan kemauan yang keras untuk mencari jalan keluar dari kegagalan yang di alami.[72]

[71]Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011). Hal. 81

[72] John C. Beck dan Mitchell Wade, *Gamer Juga Bisa Sukses* (Jakarta : PT Grasindo, 2007). Hal 187 - 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

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo.

   Oleh : Ainur Rifit (B03207017) IAIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Tahun 2011.

   Persamaannya : Persamaan dalam penelitian ini adalah sama - sama menangani kasus kecanduan *game online* pada seseorang.

   Perbedaannya : Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada terapi yang di gunakan dan objek penelitiannya. Pada penelitian terdahulu peneliti menggunakan terapi Behavior dan objek penelitiannya adalah seorang remaja, sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan terapi Rasional Emotif Behavior dan objek penelitiannya adalah seorang anak Usia SD.

2. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Indonesia.

   Oleh : Theresia Lumban Gaol (0806334501) Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Tahun 2012.

   Persamaannya : Persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama membahas 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

Perbedaannya : Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu yakni pada penelitian terdahulu fokusnya membahas ada tidaknya hubungan kecanduan *game online* dengan prestasi akademik yang objeknya adalah mahasiswa, sedangkan penelitian yang saya lakukan membahas tentang cara menangani kasus seorang yang kecanduan *game online* yang objeknya adalah seorang anak usia SD.

3. Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orangtua – Anak dan *Loneliness* Terhadap Adiksi *Game Online*.

   Oleh : Siti Rochmah (107070000198) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi, Tahun 2011.

   Persamaannya : Persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama membahas kecanduan *game online*.

   Perbedaannya : Perbedaan dalam penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu adalah dalam penelitian terdahulu fokusnya untuk melihat apakah ada pengaruh komunikasi interpersonal orangtua – anak dan *Loneliness* terhadap kecanduan *game online* yang objeknya adalah orang tua dan anaknya, sedangkan dalam penelitian yang saya lakukan adalah bagaimana cara menangani kasus seorang yang kecanduan *game online* yang objeknya adalah seorang anak usia SD.

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. Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Mengatasi Siswa Egois (Studi Kasus Terhadap Siswa X di SMP Wachid Hasyim 4 Surabaya)

   Oleh : Noviana Herliyanti (D03207071) IAIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Kependidikan Islam, Tahun 2012

   Persamaannya : persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama menggunakan terapi Rasional Emotif Behavior

   Perbedaannya : Perbedaan dalam penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada permasalahan yang di tangani, pada penelitian terdahulu masalah yang di tangani adalah untuk mengatasi siswa egois dengan menggunakan terapi Rasional Emotif Behavior, sedangkan dalam penelitian yang saya lakukan masalah yang di tangani adalah kasus seorang anak 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