

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN STRATEGI
RESTRUKTURING KOGNITIF UNTUK MENGATASI MAHASISWA UIN
SUNAN AMPEL YANG KECANDUAN *GAME ONLINE***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**



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

Disusun Oleh :

**Moh Badrus Efendi
B73214068**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Moh Badrus Efendi

NIM : B73214068

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Tambak Rejo Rt 03 Rw 01 kec. Waru Kab. Sidoarjo bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan 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 atas karya orang lain.
- 3) Apalagi di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 27 Januari 2019

Yang Menyatakan.

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 5000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'ASITERAI TEMPEL', '5000', and 'RUPIAH'.

Moh Badrus Efendi
NIM. B73214068

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

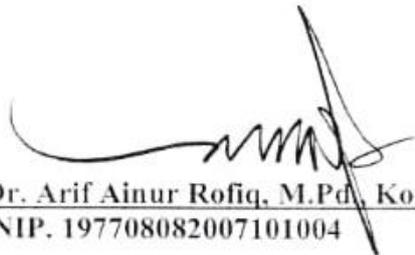
Nama : Moh Badrus Efendi
NIM : B73214068
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Setrategi *Restructuring Kognitif* untuk mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel yang Kecanduan pada *Game Online*.

skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 27 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rofiq, M.Pd, Kons.
NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Moh Badrus Efendi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 6 Februari 2019

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP: 196307251991031003

Penguji I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Arif', is written above the name of the second reviewer.

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.sos.I. M.Pd.Kons

NIP: 197708082007101004

Penguji II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cholil', is written above the name of the third reviewer.

Drs. H. Cholil, M.Pd.I

NIP: 196506151993031005

Penguji III

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sri Astufik', is written above the name of the fourth reviewer.

Dr. Hj. Sri Astufik, M.Si.

195902051986032004

Penguji IV

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yusria', is written above the name of the fifth reviewer.

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP: 197605182007012022



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Moh Badrus Efendi
NIM : 073214068
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bkl
E-mail address : badrusefendi6@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan dan konseling islam dengan strategi
restrukturisasi kognitif untuk mengatasi mahasiswa
UIN Sunan ampel yang kecanduan game online

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,

Penulis


(Moh Badrus Efendi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Moh Badrus Efendi (B73214068), *Bimbingan Konseling Islam dengan Strategi Restrukturing Kognitif untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan pada game online.*

Permasalahan yang diangkat dalam masalah ini adalah (1) Bagaimana proses terapi Restrukturing Kognitif untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online*?, (2) Bagaimana hasil akhir terapi *Restrukturing Kognitif* untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online* ?.

Strategi *Restructuring Kognitif* adalah cara penerapan strategi yang menitikberatkan pada kasus konseli berupa cara berfikir yang negative dalam belajar, tidak tertarik pada mata pelajaran kuliahnya, terpaku pada hobi bermainnya yang mengakibatkan dampak kurang baik pada konseli. Kurang tertarik pada perkuliahan adalah perkuliahan yang dimana mahasiswa bisa nyaman dan menyenangkan sehingga informasi yang mata kuliah dapat dengan mudah diserap oleh mahasiswa.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan strategi *restructuring kognitif* untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online*. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses mendapatkan konseling melalui strategi tersebut. Data yang digunakan dalam penelitian ini melalui dokumentasi hasil observasi dan wawancara dari konseli serta informan.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat pengaruh yang positif dalam penggunaan strategi Restrukturing Kognitif untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online*. Setelah mendapatkan terapi konseli menunjukkan tanda ada sedikit perubahan meskipun belum maksimal. Yaitu; Membantu pekerjaan Ayahnya, Konseli memerhatikan dosen diwaktu perkuliahan, Konseli mulai aktif perkuliahan.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, Strategi *Restructuring Kognitive*, pecandu *game online*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Pembahasan	23
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	25
A. Kajian Teoritik	25
1. Bimbingan dan Konseling Islam	25
2. Strategi Restrukturing Kognitif	32
3. Kecanduan Game Online	43
4. Teknik <i>Restrukturing Kognitif</i> untuk Mengatasi Mahasiswa Pecandu <i>Game Online</i>	53
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	55
BAB III : PENYAJIAN DATA	57
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	57

B. Deskripsi hasil Penelitian.....	63
BAB IV : ANALISIS DATA	87
A. Analisis Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi <i>Restrukturing Kognitif</i> untuk mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel Yang Kecanduan pada <i>Game</i> <i>Online</i>	87
B. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Bimbingan dan konselig islam dengan Strategi <i>Restructuring Kognitif</i> Untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan pada <i>game online</i>	99
BAB V : PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jadi kebaikan apa yang kita lakukan sehari-hari dalam hidup akan berimplikasi pada hari yang akan datang dan orang yang mengandalkan hari esok dan mengabaikan hari ini maka termasuk yang rugi dan tertipu. Bahkan bukan sekadar waktu luang, tetapi masa muda yang menjadi fase terlama yang dialami manusia dalam hidupnya.² Maka pada era yang serba digital dan modern seperti sekarang ini, sektor-sektor kehidupan mengalami percepatan pertumbuhan yang begitu pesat, tidak hanya sarana teknologi, komunikasi, maupun transportasi yang mengalami perkembangan begitu pesat, fenomena ini juga berlaku pada banyak pola kehidupan.

Pola kehidupan yang telah diwariskan ini cenderung sebagian demi sebagian mulai bergeser atau bahkan mungkin mulai hilang sama sekali karena digantikan oleh pola kehidupan baru, terutama yang terjadi di wilayah perkotaan. Sebagai contoh pola permainan anak-anak masa kini, anak-anak masa kini dan kalangan remaja, cenderung mulai meninggalkan bentuk permainan tradisional dan beralih ke permainan yang lebih modern, ini dapat kita identifikasikan dengan melihat semakin sempinya lapangan, mulai hilangnya perlombaan permainan tradisional dan mulai ramainya tempat-

²Denis Sutan Bahtiar, *Manajemen waktu Islami*, (Jakarta, AMZAH, Cetakan 1, 2012), hal. 1.

tempat yang menyediakan bentuk permainan yang lebih modern, seperti Warung Internet (Warnet).³

Perkembangan teknologi saat ini ditunjukkan dengan berbagai aspek dalam kehidupan, salah satunya ditunjukkan dengan adanya internet. Internet Saat ini telah menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Banyak kegiatan atau tujuan dalam penggunaan internet sendiri. Mulai dari jejaring sosial, *browsing*, *instant messaging*, mendapatkan berita terkini, jual beli, *video streaming*, bahkan untuk bermain *game*.

terdapat beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online* diantaranya *achievement* (prestasi), *social* (sosial), dan *immersion* (penghayatan). *Gamer* atau pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau *item* yang langka dengan sebaik-baiknya. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain bahkan bisa sampai lupa waktu, sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game* atau sekedar berbagi strategi dan informasi. Terakhir adalah faktor penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan. Ketika mencoba *game* dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau

³Weimer-Hastings Peter, Brian D. NG. 2005. *Addiction to the internet and online gaming*.

tingkatan-tingkatan selanjutnya, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam *game* tersebut dan diakui prestasinya.

Keinginan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dari orang lain akan mendorong pemain untuk mencari dan mempelajari berbagai trik dalam permainan yang dilakukan. Selain mencari sendiri, memiliki koneksi dengan pemain lain menciptakan kesempatan berbagi informasi dan strategi di antara para pemainnya. Sehingga ketiga dorongan bermain *game online* tersebut akan mendorong seseorang untuk terus memainkan *game online* secara terus menerus. Ketiga dorongan ini akan saling mendukung dalam hasrat pemain untuk terus memainkan *game online*, Hal inilah yang membuat seseorang terus dan lebih sering bermain hingga tanpa disadari berada pada taraf kecanduan.⁴

Fenomena lain secara langsung adalah seorang pemain *game online* yang menceritakan bahwa ia pernah menjual akun *gamenya* pada pemain lain dengan harga sekitar dua ratus ribu rupiah. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *game online* saat ini menjadi pembahasan yang menarik. Hal ini karena *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan melainkan juga dapat menjadi sarana untuk mendapatkan uang atau bisnis.

Ketergantungan *game online* yang dialami pada masa remaja, menyebabkan adanya sifat-sifat yang berhubungan dengan

⁴Yee, N. 2005. *Motivations of play in online games*. Cyberpsychology dan behaviour.

ketidakmampuannya dalam mengatur emosi dan perasaan. Dalam hal ini memicu individu untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti pemaarah, periang, malu, pemalas, pembohong, dan lain sebagainya. Akibatnya mempengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya mengakibatkan remaja kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata. Hal ini tentunya mempengaruhi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang lain.

Seiring perkembangan *game*, akan membawa pengaruh terhadap pengguna *game*. *Game online* memberikan kepuasan dan penghormatan dari orang lain yang mungkin tidak didapatkan oleh para pemain di dunia nyata. *Game online* akan membuat para pemain jadi kecanduan. Karena para *gamers* mampu duduk berlama-lama demi *game online* dan bertahan disana tanpa menginginkan suatu gangguan yang mampu mengganggu konsentrasinya dalam bermain *game online* tersebut. Walaupun terwujud dalam bentuk yang dapat bernilai positif ataupun negatif.

Maraknya *game online* di Indonesia membuat fenomena baru di kalangan penggemar game dari berperilaku agresif yang hidupnya kacau, hingga anak sekolah atau anak kuliah yang tidak lulus. Bermain *game* mempunyai dua sisi yaitu negatif dan positif. *Game online* ini berbahaya karena ketergantungan pada aktivitas pemain *game*. Banyak remaja yang

menyisihkan uang jajan mereka demi bisa bermain *game online*. Ketergantungan pada aktivitas *gamers* pada *game* akan mengurangi aktivitas yang seharusnya dijalani oleh perkembangan anak untuk bermain dengan teman mereka.

Remaja yang mengalami ketergantungan pada aktivitas *game* akan mengurangi waktu belajar dan waktu bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung terus-menerus dalam waktu lama, diperkirakan remaja akan menarik diri pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Remaja dalam perkembangan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku. Masa remaja penuh dengan masalah-masalah karena ketidak stabilan emosi.

Karena inilah penulis tertarik membuat penelitian dengan judul “Bimbingan dan Koseling Islam dengan setrategi *Restrukturing Kognitif* untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil suatu perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Bimbingan dan Koseling Islam dengan setrategi

Restrukturing Kognitif untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*?

2. *Bagaimana* Hasil Bimbingan dan Koseling Islam dengan setrategi *Restrukturing Kognitif* untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah dinyatakan di atas, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui proses Bimbingan dan konsling islam dengan setrategi restrukturing kognitif untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*
2. Untuk Mengetahui hasil dengan bimbingan dan konseling islam dengan setrategi restrukturing kognitif untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*

D. Manfaat Penelitian

Dari permasalahan di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai nilai tambah dan manfaat baik untuk penulis maupun pembaca, paling tidak untuk dua aspek:

1. Manfaat dari segi teoritis.
 - a. Dengan dilaksanakan penelitian ini, maka diharapkan berguna mahasiswa pecandu *game online* bagi menambahkan wawasan

pengetahuan serta sumbangan pemikiran tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *restrukturing kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*.

b. Sebagai sumber dan referensi bagi pembaca dan jurusan Bimbingan Konseling Islam tentang Strategi *restrukturing kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*.

2. Manfaat dari segi praktis.

a. Penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa bisa mengatasi pada kecanduan *game online*.

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan Strategi *restrukturing kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Restrukturing kognitif:

Menurut (Cormierstrategi pengubahan pola berfikir), merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.⁵

⁵Journal.unnes.ac.id>article>view file (diakses pada tanggal 20 Juli 2016)

Menurut Nur salim strategi perubahan pola berfikir tidak hanya membantu konseli mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *Cognitive Restructuring(CR)* adalah strategi konseling untuk membantu konseli mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih positif sehingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri. Ada beberapa langkah dalam terapi *Restructuring Kognitif*, tetapi disini penulis hanya memakai 2 (dua) langkah untuk menghadapi konseli, yaitu: memeriksa alternative dan *reframing*.⁶ Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a. Memeriksa alternative, yaitu mengarahkan klien untuk memilih dan mengenali kognisi alternatif (cara lain) yang dapat meredam masalah yang ada.⁷
- b. *Reframing*, yaitu merubah sudut pandang yang semula adalah sudut pandang yang belum sesuai menjadi sudut pandang yang lebih baik.⁸

⁶Imron, *Mengenal Terapi Kognitif*, (<http://imron46.blogspot.co.id/2009/02/terapi-kognitif.html>) diakses 30 Maret 2016

⁷Setio Melfiati, *Psikriatri*, (Jakarta: EGC, 1994), hal. 639.

⁸Waidi, *Self empowerment by NLP*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), hal. 4.

2. Kecanduan:

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan.⁹ Kriteria kecanduan seperti cemas, frustrasi dan marah ketika tidak melakukan permainan, perasaan bersalah saat bermain, terus bermain meskipun sudah tidak menikmati lagi, teman atau keluarga mulai berpendapat ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena *game*, masalah dalam kehidupan social.¹⁰

3. Game Online:

Jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan

⁹Chapin, J. P 2009. Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers.

¹⁰Hubungan Antara Kecanduan Game Online, Theodora Natalia Kusumadewi, (FPsi UI, 2009), hal. 11.

secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu¹¹

Jadi, yang dimaksud dengan mengatasi siswa kecanduan *game online* atau gadget online adalah proses pemberian bantuan oleh konselor dalam mengatasi siswa yang berperilaku berlebihan bahkan sering tidak mampu untuk mengontrol diri terhadap suatu permainan yang dilakukan secara online, agar dapat mengubah perilakunya dan dapat belajar dengan baik.

Untuk mengetahui kecanduan *game online* seseorang, Young mengemukakan beberapa indikator kecanduan *game online*. Berikut indikator-indikatornya:

- a. Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau berhenti bermain *game online*
- b. Terancam bahaya kehilangan pekerjaan, kesempatan karir atau kesempatan pendidikan yang disebabkan bermain *game online*
- c. Bermain *game online* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan
- d. Merasakan kebutuhan untuk bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kepuasan.¹²

¹¹https://id.wikipedia.org/wiki/Permainan_daring

¹²Hubungan Kecanduan Game Online, Theresia Lumban Gaol, (FIKUI, 2012), hal. 13.

Kecanduan di definisikan suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif (Arthur T .Hovart, 1989). Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal.¹³

Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The Heart of Addiction*”(Yee, 2002), ada dua jenis kecanduan, yaitu adiksi fisik seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokaine, dan adiksi non-fisik seperti kecanduan terhadap *game online*. Dan kecanduan *game online* adalah perilaku kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan permasalahan yang merugikan diri sendiri. Salah satu kerugiannya yakni pemainnya dapat menjadi lalai dalam mengontrol kehidupan nyatanya. *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.¹⁴

F. Metode Penelitian

¹³Fitri Ma'rifatul Laili, “Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada siswakesel VIII SMP Negeri 21 Surabaya”, *Jurnal BK. Volume 05 Nomor 01 tahun 2015*”, (ejournal.unesa.ac.id, diakses 25 Maret 2015)

¹⁴Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan, dan Permainan* (Jakarta : PT Grasindo, 2001), hal. 113.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan peneliti adalah penelitian kualitatif deskriptif. Sebagaimana dalam buku Lexy J. Moleong metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku yang teramati.¹⁵

Penelitian ini berbentuk studi kasus, penelitian studi kasus adalah penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, serta sebagainya dalam waktu tertentu. Tujuannya untuk memperoleh diskripsi yang utuh dan mendalam.

Kasus menghasilkan data untuk selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Penelitian studi kasus dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu gejala tertentu dari kasus yang diteliti oleh peneliti.¹⁶

Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus karena penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari

¹⁵Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Rosda Karya, 2007), hal. 127.

¹⁶Sumadi Subrata, *Metode Penelitian*,(Jakarta :PT Remaja Grafindo Persada, 2005), hal.

individu dengan lebih rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Adapun sasaran dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bernama ANG (nama samaran) seorang mahasiswa UIN sunan ampel surabaya yang mengalami kecanduan *game online* yang kemudian disebut dengan konseli, sedangkan konselornya adalah mahasiswa UIN sunan ampel juga yakni Moh Badrus Efendi.

Lokasi penelitian ini terletak di warnet dekat kos tempat tinggal konseli yaitu jemur sari gang masjid surabaya.

3. Jenis dan Sumber data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

- 1) Data Primer yaitu data yang lapangan di ambil dari sumber pertama di lapangan. Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku atau dampak yang dialami konseli, pada saat pelaksanaan proses konseling serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

- 2) Data sekunder yaitu data yang di ambil dari sumber kedua atau berbagai sumber, guna melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan klien, perilaku keseharian klien¹⁷.

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi tentang subjek penelitian, penulis mendapatkan informasi dari sumber data yang dimaksud dengan sumber data adalah dari mana subjek data diperoleh. Adapun dua sumber data yang hendak digali pada penelitian ini, yaitu :

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data melalui observasi dan wawancara dengan konseli maupun orang tua konseli untuk melihat bagaimana perilaku dan ucapan konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari sumber pertama sebagai sarana untuk memperoleh data atau informasi untuk menjawab masalah yang diteliti. Adapun data sekunder dapat diperoleh dari orang lain bagi melengkapi data yang

¹⁷ Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 15.

penulis peroleh dai sumber primer seperti sahabat-sahabatnya dan orang-orang yang dekat dengannya¹⁸.

4. Tahap-tahap penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahapan dari penelitian yakni:

a. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan. Kegiatan dan pertimbangan tersebut diuraikan berikut ini.¹⁹

1) Meyusun rancangan penelitian

Dalam hal ini peneliti membuat susunan rencana penelitian apa yang akan peneliti hendak teliti ketika sudah terjun kelapangan.

2) Memilih lapangan penelitian

Dalam hal ini peneliti mulai memilih lapangan yang akan diteliti.

3) Mengurus perizinan

¹⁸Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2011), hal. 128.

¹⁹J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 127.

Dalam hal ini peneliti mengurus surat-surat perizinan sebagai bentuk administrasi dalam penelitian sehingga dapat mempermudah kelancaran penelitian.

4) Menjajaki dan penilaian lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah mengetahui melalui orang lain situasi atau kondisi daerah tempat penelitian dilakukan.²⁰ Dalam hal ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan mencari informasi dari masyarakat tempat peneliti melakukan penelitian.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Dalam hal ini peneliti memilih dan memanfaatkan informan guna mendapatkan informasi tentang situasi dan kondisi lapangan.

6) Menyiapkan perlengkapan

Dalam hal ini peneliti menyiapkan alat-alat untuk keperluan penelitian seperti alat-alat tulis, kamera, dan lain-lain.

7) Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika akan timbul apabila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi tersebut.²¹ Dalam hal ini peneliti harus

²⁰J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009),hal. 130.

²¹J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 134.

dapat menyesuaikan norma-norma dan nilai-nilai yang ada di latar penelitian.

b. Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan seperti, jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dijabarkan secara rinci.

c. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan ini, yang akan dilakukan peneliti adalah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan diri baik fisik maupun mental. Selanjutnya yakni memasuki lapangan untuk menjalin keakraban dengan subyek atau informan lainnya agar memperoleh banyak informasi. Selanjutnya yakni berperan sambil mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi, foto, dan lain-lain.²²

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data secara valid, maka teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan

²²J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 136-147.

dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.²³ Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.²⁴

Observasi bertujuan untuk mengoptimalkan dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan dan sebagainya. Observasi memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subyek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data.²⁵

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien meliputi: kondisi klien baik kondisi sebelum maupun sesudah mendapatkan proses konseling. Kondisi keluarga klien, lingkungan sekitar klien. Selain itu juga untuk mengetahui tempat penelitian, luas wilayah, jumlah penduduk, batas wilayah dan lokasi rumah tempat penelitian.

b. Wawancara

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2012), hal. 145.

²⁴Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 63.

²⁵Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 175.

Wawancara adalah bentuk percakapan dua orang atau lebih untuk mendapatkan informasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan yang sesuai dengan tujuan penelitian.²⁶ Wawancara dilakukan untuk menggali data lebih mendalam dari data yang diperoleh dari observasi.²⁷

Dalam penelitian ini peneliti sekaligus konselor sebagai pewawancara dan konseli, orang tua konseli, teman-teman konseli dan pemilik warnet sebagai terwawancara. Adapun yang akan peneliti gali yakni segala informasi mengenai konseli yakni: Identitas diri klien, deskripsi permasalahan yang dialami klien, serta hal-hal yang lainnya yang belum dapat peneliti utarakan karena biasanya teknik interview ini tidak terstruktur karena wawancaranya bersifat mendalam.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya momental dari seseorang. Dokumen berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, berita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto. Dari data dokumentasi

²⁶Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya:2005), hal. 180.

²⁷Rully Indrawan dan Poppy Yaniawati, *Metode Penelitian* (Bandung: Refika Aditama, 2014), hal. 136.

peneliti dapat melihat kembali sumber data yang ada seperti catatan pribadi, hasil wawancara dan lain sebagainya. Sedangkan langkah kongkretnya, peneliti akan mengumpulkan data-data dokumentasi yang kemudian dianalisis oleh peneliti.²⁸

6. Teknik Analisis Data

Definisi analisis data, banyak dikemukakan oleh para ahli metodologi penelitian. Menurut Lexy J. Moleong analisis data adalah proses mengorganisasikan dari mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai social, akademik dan ilmiah.

Dalam proses analisis data peneliti melakukan klasifikasi data dengan cara memilah-milah data sesuai dengan kategori yang disepakati oleh peneliti. Diskripsi yaitu metode yang diterapkan untuk mengklasifikasi dan mengkategorikan data-data yang telah terkumpul dalam rangka memperoleh pemahaman komprehensif.²⁹ Dalam

²⁸Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 98.

²⁹Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktek* (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2006), hal. 245.

melakukan analisis data, peneliti menggunakan analisis deskriptif-komparatif. Deskriptif Komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan Terapi *restrukturing kognitif* yang dilakukan oleh konselor di lapangan, serta apakah terdapat perbedaan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi *restrukturing kognitif*.

7. Teknik pemeriksaan Keabsahan data

Dalam suatu penelitian diperlukan teknik untuk mengecek atau mengevaluasi tentang keabsahan data yang diperoleh. Pada tahap ini ada 3 langkah yang dilakukan peneliti untuk mengecek kembali keterangan-keterangan yang diberi informan yakni :

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian.³⁰ Dalam konteks ini, dalam upaya menggali data atau informasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, peneliti selalu ikut serta dengan informan utama dalam

³⁰Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 175.

upaya menggali informasi yang berkaitan dengan focus penelitian, misalnya peneliti selalu bersama informan utama.

b. Fokus dan ketekunan

Ketekunan diperlukan untuk memastikan agar sumber data yang dipilih benar-benar bersentuhan. Ketekunan pengamatan bermaksud mencari dan menemukan ciri-ciri serta situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Peneliti juga tetap menjaga fokus pada sasaran objek yang diteliti. Hal ini diperlukan agar data yang digali tidak melenceng dari rumusan masalah yang dibahas.

c. Triangulasi

Sugiyono menjelaskan bahwa, “triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada.³¹ Adapun teknik triangulasi yang peneliti pakai dalam penelitian ini adalah triangulasi data atau triangulasi sumber. Triangulasi data atau sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi dengan jalan: membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 241.

orang lain dengan apa yang dikatakan klien secara pribadi, membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Hal ini dimaksudkan agar dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan multi sumber data agar data yang diperoleh akan lebih konsisten dan pasti.³²

G. Sistematika Pembahasan

Agar penulisan skripsi ini tersusun secara rapi dan jelas sehingga mudah dipahami, maka penulis susun sistematika pembahasan sebagai berikut:

Pada bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisi tentang gambaran umum yang memuat pola dasar penulis skripsi ini yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data serta teknik keabsahan data, dan sistematika pembahasan.

Pada bab kedua, berisi tentang tinjauan pustaka yang meliputi kajian teoritik yang terdiri dari 4 bagian yaitu kajian tentang: Bimbingan dan konseling islam, terapi strategi *restrukturing kognitif*, kecanduan *game online*. Dan Teknik *Restrukturing Kognitif* untuk Mengatasi Mahasiswa UIN Sunan

³²Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 330 – 331.

Ampel yang kecanduan *Game Online*. Dalam bab ini juga berisi tentang penelitian terdahulu yang relevan.

Pada bab ketiga, berisi tentang penyajian data yang meliputi deskripsi umum objek penelitian yang berisi tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor dan konseli, deskripsi kepribadian konseli, deskripsi masalah konseli. Dalam bab ini juga berisi deskripsi hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Pada bab keempat, berisi tentang analisis data dimana peneliti pada bab ini menganalisis teori yang ada dengan proses pelaksanaan konseling yang ada dilapangan dan data yang diperoleh secara maksimal. Pada bab ini juga dilakukan analisis keberhasilan dari proses konseling dengan cara membandingkan konseli sebelum serta sesudah proses konseli.

Pada bab kelima, berisi tentang penutup yang meliputi kesimpulan dari penelitian, saran-saran, dan bagian akhir yang didalamnya berisi tentang daftar pustaka dan beberapa lampiran yang terkait dengan penulisan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam secara etimologis merupakan akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab, Istilah dari bahasa Inggris *Guidance and Counseling*. Kata Guidance itu sendiri berasal dari kata kerja *guide* yang secara bahasa berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Sedangkan dalam bahasa Arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa atau damai. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.³³

Hakikat Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk untuk mempelajari tuntutan Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah.³⁴

³³ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 8-9.

³⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hal. 22.

Hakikat Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk untuk mempelajari tuntutan Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah.³⁵

Bimbingan Konseling Islam menurut Samsul Munir Amin ialah “Proses pemberian bantuan terarah, kontinue dan sistematis kepada setiap individu (oleh konselor) agar ia (konseli) dapat mengembangkan potensi an agaman yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam AL-Qur’an dan Al-Hadits Rasulullah SAW.³⁶ Dapat diartikan pula, bahwa Bimbingan Konseling Islam ialah proses pemberian bantuan kepada individu terhadap eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁷

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan Konseling Islam secara umum ialah untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar

³⁵Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hal. 22.

³⁶Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), hal. 23.

³⁷Anik Masruroh dan Ragwan Albar, *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya*, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak.Dakwah UINSA*, vol 1, 2011, hal.164.

mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khususnya diuraikan menjadi tiga kategori, yaitu:

- 1) Membantu mencegah individu agar tidak menghadapi atau menemui masalah.
- 2) Membantu individu menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.³⁸

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam bisa dikelompokkan menjadi tiga sifat:

- 1) Secara tradisional, Bimbingan dan Konseling Islam dapat digolongkan pada tiga bentuk, yaitu:
 - a) Fungsi *remedial* atau *rehabilitative*, yang berkaitan dengan penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis, pemulihan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

³⁸ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konsling Dalam Islam*, Cet.III, (Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2004), hal. 36.

- b) Fungsi *Edukatif*, pendidikan maupun pengembangan yang terkait dengan bantuan peningkatan ketrampilan-ketrampilan maupun kecakapan hidup.
- c) Fungsi *Preventif* (Pencegahan), upaya ini dapat ditempuh melalui pengembangan strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan menghindarkan berbagai resiko hidup yang tidak perlu.
- 2) Secara umum, fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat digolongkan pada lima bentuk, yaitu:
- (a) Fungsi Pemahaman (*Understanding*)
 - (b) Fungsi Pengendalian (*Control*)
 - (c) Fungsi Pengembangan (*Development*)
 - (d) Fungsi Peramalan (*Prediction*)
 - (e) Fungsi Pendidikan (*Education*)
- 3) Secara Spesifik, fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat digolongkan pada tiga bentuk, yaitu:
- (a) Fungsi Pencegahan (*Prevention*)
 - (b) Fungsi Penyembuhan dan Perawatan (*Treatment*)
 - (c) Fungsi Penyucian diri (*sanctification*)
 - (d) Fungsi Pembersihan (*purification*)³⁹

³⁹ Aswadi, *Iyadah da Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 14-15.

d. Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi yang amat banyak.⁴⁰ Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat

201, yaitu:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: “Ya Tuhan Kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”⁴¹

e. Unsur-unsur dalam Proses Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki beberapa unsur atau komponen yang paling terkait dan berhubungan satu sama lain, yaitu:

1) Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya

⁴⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konsling dalam Islam*, cet.III, (Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2004), hal.22-35.

⁴¹ Muhammad saifudin, *Syamil Al-quran Terjemahan Tafsir perkata*, (Bandung: Syamil quran, 2017), hal. 31.

menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.

2) Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan objek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling individu adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya.

3) Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu⁴²

f. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam memberikan bimbingan terdapat langkah sebagai berikut:

(a) Identifikasi

⁴² Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Suabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal klien beserta gejala-gejala yang tampak. Dalam langkah ini, konselor masalah apa yang sedang dihadapi oleh pribadi individu.

(b) *Diagnosis*

Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi anak berdasarkan latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data menggunakan berbagai studi terhadap anak, menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

(c) *Prognosis*

Langkah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing anak. Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalahnya dan latar belakangnya. Langkah prognosis ini, ditetapkan bersama setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor.

(d) *Langkah Terapi/Treatment*

Langkah terapi yaitu pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu, proses yang kontinyu, dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat.

(e) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah terapi yang telah dilakukan dan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.⁴³

2. Strategi Restructuring Kognitif

a. Pengertian Restructuring Kognitif

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis, *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.⁴⁴

Sedangkan menurut Gunarsa teknik *restrukturisasi kognitif* adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi *restrukturisasi kognitif* sebagai terapi dengan mempergunakan

⁴³ Emikomocca.blogspot.co.id/2014/05/langkah-langkah bimbingan dan konseling.html?m=1 (diakses pada tanggal 18 april 2016)

⁴⁴ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 47.

pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/hambatan dalam kepribadian.⁴⁵

Menurut Nursalim strategi perubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/ yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *Cognitive Restructuring (CR)* adalah strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran- pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih positif hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *Restrukturisasi Kognitif* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-piiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

1) Tujuan strategi *restructuring kognitif*

Tujuan strategi *restrukturisasi kognitif* adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran

⁴⁵Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 46.

negative/ merusak diri, tapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.⁴⁶

Menurut Safran, tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Bahwa tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah (kecemasan) agar lebih tegas terhadap dirinya sendiri.⁴⁷

Menurut Meichenbaum, tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.⁴⁸

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negative klien dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negative pada kegagalan dan

⁴⁶Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 47.

⁴⁷Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Interventions, Second Edition Books/Cole*, (California; Montary, 1985), hal. 405.

⁴⁸Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 46.

membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

2) Tujuan Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Tujuan strategi *restrukturisasi kognitif* adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negative/ merusak diri, tapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.⁴⁹

Menurut Safran, tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Bahwa tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah (kecemasan) agar lebih tegas terhadap dirinya sendiri.⁵⁰

Menurut Meichenbaum, tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan

⁴⁹Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 47.

⁵⁰Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognition Interventions, Second Edition Books/Cole*, (California; Montary, 1985), hal. 405.

pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.⁵¹

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negative klien dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negative pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

3) Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum, manfaat strategi *restrukturisasi Kognitif* adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Dan menurut Meichenbaum manfaat teknik *restrukturisasi kognitif* lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.⁵²

Menurut Safran, kegunaan teknik *restrukturisasi kognitif* adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Manfaat strategi *restrukturisasi kognitif* adalah sebagai

⁵¹Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 47.

⁵²Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 48.

latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah agar lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri.⁵³

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik *restrukturisasi kognitif* adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan, membantu klien lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan dan untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress.

4) Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier dan Cormier, merangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif (RK) ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

1) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Dalam restrukturisasi kognitif, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang

⁵³Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Interventions, Second Edition Books/Cole*, (California; Montary, 1985), hal. 405.

akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.⁵⁴

Contoh rasional: “tujuan konseling adalah agar anda menyadari factor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat amentukan factor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut, kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa factor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berpikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara ketagangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanapun juga pikiran anda selau berkaitan dengan perasaan anda”

Setelah rasional di berikan, klien di minta persetujuannya (contracting) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor.⁵⁵

2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem.

⁵⁴Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 48.

⁵⁵Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 48.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran klien dalam situasi problem.

Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada klien tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.

- b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.

Jika klien telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta klien untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika klien masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi klien atau situasi yang berasal dari kehidupan.⁵⁶

⁵⁶Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 48-49.

c) Pemodelan pikiran oleh klien

Konselor dapat pula meminta klien mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data klien tersebut, konselor dan klien dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran negative (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta klien untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negative dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan klien berisikan pernyataan diri negative dan positif.

Data tersebut juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami klien dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, klien akan menyadari adanya alternative untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negative dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana

pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.⁵⁷

3) Pengenalan dan latihan *coping thought*

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought= ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement= cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction= csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan anatar lain:

a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh *cs*.

Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud *cs* se jelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh *cs* sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara *cs* dengan pikiran yang menyalahkan diri.

b) Pembuatan contoh oleh klien.

⁵⁷Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hal. 49.

Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memikirkan *cs*. Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih *cs* yang paling natural atau wajar.

c) Klien mempraktekkan *cs*

Dengan menggunakan *cs* yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta klien untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak klien yang tidak biasa menggunakan *cs*. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku klien dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thoughts*.

Setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekkan *cs* alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *cs*. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh klien.

5) Pengenalan dan latihan penguat positif.

Bagian terakhir dari Restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya

sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah klien, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta klien untuk mempraktekannya.

6) Tugas rumah dan latihan tindak lanjut.

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur Restrukturisasi Kognitif, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *Restrukturisasi Kognitif* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *cs* dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan *Restrukturisasi Kognitif* tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan klien, konselor dan klien perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

3. Kecanduan Game Online

a. Pengertian *game online*

Game merupakan permainan komputer yang dibuat dengan teknik dan metode animasi. Jika ingin mendalami penggunaan animasi haruslah memahami pembuatan *game*. Atau jika ingin membuat *game*, maka haruslah memahami teknik dan metode animasi, sebab keduanya saling berkaitan.⁵⁸

Sedangkan *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem, wifi, dan koneksi kabel. Biasanya *game online* disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.⁵⁹

Dan saat ini yang menjadi *trend* di kalangan anak muda adalah *game online*. Secara praktis *game online* dapat diartikan berdasarkan kata, yaitu *game* yang berarti permainan, atau pertandingan dan *online* yang berarti langsung, jadi *game online* adalah permainan yang dimainkan secara langsung.

⁵⁸ Agustinus Nilwan, *Pemrograman Animasi dan Game Profesional*, (Jakarta: Elex Media Komputondo, 2007), hal. 75.

⁵⁹Wikipedia.org, *Permainan Darling (Game Online)*.

Menurut wikipedia, *game online* atau permainan daring adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya, serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.⁶⁰

Menurut Fitri, *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 (*realtime*) dan terhubung antara satu dengan yang lainnya. *Game online* pun memungkinkan untuk melakukan peran-peran fantasi dan mengeksplorasinya dengan orang lain.⁶¹

Sedangkan menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams, *game online* lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah *genre* permainan, karena dalam *game online* terdapat sebuah

⁶⁰https://id.wikipedia.org/wiki/Permainan_daring, diakses pada jam 20.00 WIB, 28 maret 2018.

⁶¹Fitri Ahyani Radhiani, "Regulasi Emosi *Odapus* (Orang Dengan *Lupus* Atau *Systemic LupusErythematosus*)", *Jurnal Psikologi*, Vol. 08, No. 01 (Juni, 2012), hal. 2.

mekanisme untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lain secara bersamaan.⁶²

Biasanya aktivitas bermain *game online* bertujuan untuk bersenang-senang, *refresing*, ataupun mengisi waktu luang dan bisa dimainkan dengan sendiri ataupun bersama-sama. Juga terdapat aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Dalam penggunaannya, umumnya *game online* menyediakan sistem penghargaan, misalnya *skor* yang dihitung berdasarkan tingkat keberhasilan yang dicapai dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada dalam permainan tersebut. Sehingga bermain *game online* dapat memberikan rasa penasaran dan kepuasan tersendiri bagi para pemain.

b. Pengertian kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addictive* (berlebihan bermain game).⁶³ Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan dapat mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

⁶²Rollings Andrew dan Ernest Adams, *Fundamentals of Game Design* (Barkeley CA: New Riders, 2006), hal. 70.

⁶³Soejipto, dalam artikel Pertiwi, (*Perilaku Adiksi Game Online*, 2007), hal. 3.

c. Aspek kecanduan *game online*

Aspek seseorang kecanduan akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan golongan psikologi dan bukan kecanduan secara fisik.

Sedikitnya ada empat aspek kecanduan *game online*. Yaitu:

- 1) *Compulsion* (kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terusmenerus)

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

- 2) *Withdrawal* (peranan diri)

Merupakan suatu upaya yang menarik diri atau menjauhkan diri dari satu hal. Yang dimaksud penarikan diri adalah seorang yang tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali *game online*.

- 3) *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game*

online. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

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

Merupakan persoalan-persoalan yang terkait dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.⁶⁴

Remaja yang kecanduan *game online* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan WHO (*World Health Organization*) yaitu sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik dari lingkungan, kehilangan kendali dan tidak dengan kegiatan lainnya.⁶⁵

5) *Jenis-jenis game online*

Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari

⁶⁴ Young, K, *The Mental Health Concern For The New Millennium, cyberPsychology & Behavior*. (Cyber-Disorders, 2000), hal. 475-479. www.netaddiction.com/net_copulsions.htm

⁶⁵ Chen, C. Y. & Chang, S. L, *An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To Use'rs Linking Of Design Feature*, (Taiwan, Asian journal of Health and Information Scinces: 2008), hal. 1-4.

permainan sederhana berbasis teks sampai permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut adalah jenis-jenis *game online* berdasarkan jenis permainan:

a) *Massivly multyplayer online person suter games* (MMOFPS)

Game online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, dimana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda. Contoh permainan jenis ini antara lain: *Counterstrike, call of duty, poinblank*.

b) *Massivly multiplayer online realtime strategi game* (MMOORTS)

Game jenis ini menekankan pada kehebatan strategi permainannya. Tema permainan bisa berupa sejarah, contoh: *Warcraft, Starwars & Age of empiries*

c) *Massivly multyplayer online role playing games* (MMORPG)

Game jenis ini biasanya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya mengarah ke kolaborasi dari pada kompetisi. Contohnya adalah: *The lord of the rings, final*

*fantasy & dota*⁶⁶

- 6) *Faktor-faktor penyebab kecanduan game online* Terdapat lima faktor motivasi seseorang bermain *game online*:
- a) *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
 - b) *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
 - c) *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
 - d) *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya. Hanya sementara untuk menghindari, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.

⁶⁶Laily Faridatun Nikmah dengan judul, *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Motivasi Belajar Siswa Laki-Laki Kelas VII SMPN 13 Malang*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015).

e) *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia firtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi item-item yang merupakan simbol kekuasaan.⁶⁷

7) Dampak bermain *game online*

Selain memberikan dampak positif, *game online* juga memberikan dampak negatif. Dampak positif dalam bermain *game online* ini, yaitu dampak yang dapat dikatakan memberi manfaat atau pengaruh baik bagi penggunanya. Dampak positif *game online* adalah sebagai berikut.⁶⁸

- a) Dapat menguasai computer
- b) Dengan bermain *game online* secara langsung dapat mengerti bahasa inggris yang dipergunakan pada game yang tak jarang pemain harus mengartikan sendiri kata-kata yang mereka tidak ketahui.
- c) Dari *game online* ini dapat menambah teman
- d) Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu *game online*-nya yang telah jadi (GG) mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapat uang dari hasil tersebut.

Sementara itu dampak negatif dari bermain *game online* yaitu :

⁶⁷ Yee, N, *Motivations Of Play In Online Games*, (Cyber Psychology dan Behavior, 2013)

⁶⁸ Laily Faridatun Nikmah dengan judul, *Hubungan Antara Kecanduan game online*

- a) Seorang yang bermain *game online* hanya menghambur-hamburkan waktu dan uang.
- b) Bermain *game online* membuat orang menjadi ketagihan.
- c) Terkadang lebih merelakan kuliahnya untuk bermain *game online* (mبولos kuliah).
- d) Dengan bermain *game online* tersebut juga bisa membuat lupa waktu untuk makan, beribadah dan sebagainya.
- e) Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor dengan telanjang mata dapat membuat mata menjadi minus.

Seorang anak yang sering berbohong kepada orang tuanya.

8) Cara menangani mahasiswa pecandu *game online*

Penanganan adiksi internet menurut Young (Caldwell & Cunningham, 2010); menyebutkan beberapa cara penanganan kecanduan game online dapat berupa:

- a) Mengurangi waktu bermain *game*
- b) Membuat jadwal pembagian waktu antara bermain game dan kewajiban
- c) Memberi dukungan sosial melalui orang atau teman bermain
- d) Terlibat langsung dengan pemain *game* sehingga mengetahui sejauh mana efek ketergantungan terjadi dan menjalin komunikasi yang baik agar tercipta suasana nyaman dan berada dalam control

yang baik.⁶⁹

Cara penanganan ketergantungan *game online* pada siswa yaitu:

- a) Bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar/ *workshop* kepada orang tua siswa tentang *game online* dan masalah yang akan ditimbulkan.
- b) Mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak
- c) Dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang *game online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis game yang edukatif.
- d) Menjalinkan komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orangtua.
- e) Memberikan waktu khusus untuk bermain *game* dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan.⁷⁰

4. Teknik *Restrukturing Kognitif* untuk Mengatasi Pecandu *Game Online*

Teknik *Restrukturisasi Kognitif* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-piiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

⁶⁹ Ridwan Syahrhan, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* Vol. 1 No. 1 Juni 2015

⁷⁰ Ridwan Syahrhan, *Jurnal Psikologi Pendidikan & konseling* Vol. 1 No. 1 Juni 2015

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addictive* (berlebihan bermain game).⁷¹ Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan dapat mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Dari pengertian di atas konseli mengambil teknik *Restrukturing Kognitif* untuk mengatasi konseli pecandu *game online*. Hal ini dikarenakan didalam teknik restrukturung kognif terdapat dua tahap penyelesaian yaitu alternative yang berarti mengarahkan konseli untuk memilih dan mengenali kognisi alternative (cara lain) yang dapat meredam masalah yang ada dan reframing yang berarti merubah sudut pandang yang semula adalah sudut pandang tidak sesuai menjadi sudut pandang yang lebih baik.

Alternative (cara lain) yang dapat meredam masalah, disini cara lain yang dapat meredam permasalahan konseli antara lain yaitu: konseli diberikan tugas untuk membantu orang tuanya jualan dirumah, hal ini bertujuan untuk mengurangi bermain sampai lupa waktu. Konseli di anjurkan untuk bimbingan kepada dosen walinya untuk memperbaiki

⁷¹Soejipto, dalam artikel Pertiwi, (*Perilaku Adiksi Game Online*, 2007), hal. 3.

program mata kuliahnya agar dapat memenuhi target SKS (satuan kredit semester), hal ini bertujuan untuk mereduksi perilaku ketidak tertarikannya dalam perkuliahan.

Reframing yang berarti merubah sudut pandang yang semula adalah sudut pandang tidak sesuai menjadi sudut pandang yang lebih baik. Konseli diharuskan pulang setiap akhir pekannya untuk bertemu orang tuanya, hal ini bertujuan untuk mengurangi konseli pergi ke warnet.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Menangani kasus seorang Anak Usia SD Yang Kecanduan Game Online Di Desa Tebel Gedangan Sidoarjo
 Nama : Muhammad Mukri Mashuri
 NIM : B03211024
 Persamaan : sama-sama mengulas tentang game online
 Perbedaan : penulis menggunakan teknik terapi yang berbeda untuk menangani konseli, dimana penulis menggunakan teknik *restructuring kognitif* sedangkan penulis skripsi diatas menggunakan teknik Terapi Rasional Emotif Behavior
2. Judul : Regulasi Emosi Pecandu Game Online
 Nama : Moh. Lathif Arifuddin
 NIM : B07211019
 Persamaan : penulis mengulas objek yang sama

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Tema penelitian yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *Restrukturing Kognitif* untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*. Seperti halnya penelitian kualitatif pada umumnya, dibutuhkan suatu tempat lokasi yang menjadi sumber penggalian data. Maka lokasi yang diambil dalam penelitian ini adalah daerah dekat dengan kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, yaitu di jemur sari gang masjid, karena memang konseli bertempat tinggal disitu dan tempat tinggalnya berdekatan dengan tempat warnet, dan di mana saya sendiri juga sebagai peneliti masih berstatus sebagai mahasiswa di kampus ini.

2. Deskripsi konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam konseling. Sebagai pihak yang memahami dasar dan teknik konseling, disini konselor bertindak untuk mendampingi konseli dan memberi nasehat kepada konseli sampai konseli mampu mengatasi dan menyelesaikan masalahnya. Adapun data diri konselor sebagai berikut:

Nama : Moh Badrus Efendi

NIM : B3214068

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Jenis Kelami : Laki-Laki

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 16 Juli 1996

Umur : 22 tahun

Agama : Islam

Alamat asal : Desa Tamabak Rejo Rt 03
Rw 01, Waru, Sidoarjo

Riwayat Pendidikan

- a. Madrasah Ibtida'iyah Darul Ulum Tambak Rejo Waru. Tahun 2000-2001
- b. Madrasah Tsanawiyah Jabal Noer geluran sepanjang. Tahun 2006-2007
- c. Madrasah Aliyah Jabal Noer geluran sepanjang. Tahun 2010-2011
- d. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan konseling Islam. Tahun 2014-2015

pengalaman : melakukan konseling pada anak tahanan di Rutan klas 1 surabaya, dan kkn di desa ngengor kecamatan pilang kencana kabupaten madiun.

3. Deskripsi Konseli

- a. Data Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya. Akan tetapi kunci keberhasilannya dalam menyelesaikan masalah tetap dari konseli sendiri. Adapun data pribadi konseli adalah sebagai berikut:

Nama : ANG (nama samaran)
 Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 26 Agustus 1996
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Alamat asal : Dsn kejapanan kec. Gempol
 kab. Pasuruan
 Asal Sekolah : SMK Walisongo Gempol

b. Latar Belakang Pendidikan

Dalam hal pendidikan ANG (nama samaran) konseli ialah sebagai mahasiswa UIN Sunan Ampel surabaya. Konseli awal-awal menjadi mahasiswa sebenarnya termasuk anak yang rajin dan disiplin hanya saja kurang memiliki semangat untuk kuliah disaat sudah memasuki semester tiga, semua itu terbukti dari dua semester yang sudah ditempuh yaitu dalam perkuliahnya masih jarang izin ataupun mbolos kecuali ada kepentingan. Serta konseli juga kalau ada kegiatan diluar jam kuliah masih mau untuk mengikutinya. Disaat sudah semester lima kuliahnya mulai berantakan dan setiap semester selalu ada mata kuliah yang harus mengulanginya dan bahkan konseli juga

pada saat semester lima konseli hanya mengikuti kuliah satu bulan saja selanjutnya tidak pernah mengikuti kuliah dalam satu semester.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah seorang dewasa, ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Konseli memiliki seorang adik laki-laki yang masih berumur 17 tahun yang sekarang bersekolah kelas 2 SMK.

Kedua orang tua konseli beserta adiknya tinggal dalam satu rumah. Ketika masih kecil konseli mengalami masa kecil kurang bahagia karena konseli selalu diajak di dalam rumah dan di kunciin pintu oleh ibunya sehingga konseli tidak bisa keluar dan bermain dengan teman-teman sebayanya, serta tidak bisa mengeksplor bakat dan minat yang ia miliki. Berbeda dengan masa kecil adiknya yang sejak kecil selau diberi kebebasan bermain sehingga dapat mengeksplor pikirannya, namun meskipun diberi kebebasan adiknya masih tetap dalam pengawasan dan bimbingan orang tua.

d. Latar Belakang Ekonomi

Apabila dilihat dari ekonomi konseli, keluarga konseli tergolong dalam masyarakat menengah keatas, hanya saja penampilan keluarga konseli yang sederhana dan terkesan kumel membuat orang berpresepsi bahwa konseli tergolong masyarakat menengah kebawah. Ayah konseli bekerja sebagai karyawan pabrik dan mempunyai toko untuk kebutuhan pokok dan ibu konseli sebagai ibu rumah tangga.

e. Latar Belakang Keagamaan

Dalam beragama konseli tidak begitu patuh, hal itu bisa dilihat dari keseharian konseli dalam melaksanakan sholat lima waktu yang masih belum penuh bahkan tidak jarang konseli tidak melaksanakan sholat sama sekali. Jika hari-hari sekolah konseli masih mengikuti kegiatan sholat dhuhur berjama'ah di sekolah, tetapi ketika hari jum'at konseli sama sekali tidak melaksanakan sholat kecuali sholat maghrib yang ia laksanakan di musholah dekat rumahnya.⁴³

f. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah konseli adalah kecanduan *game online* dan tidak bisa mengatur waktu, masalah dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain meskipun teman dekatpun. Akan tetapi jika masalah tidak bisa diungkapkan akan membawa dampak negatif bagi konseli maupun individu lainnya. Dalam hal ini masalah yang dialami konseli adalah kurang optimalnya kegiatan untuk kuliah. Adapun sebab konseli kuliahnya kurang optimal karena.

1. Mengutamakan pergi ke warnet
2. Bermain sampai lupa waktu
3. Tidak tertarik pada perkuliahan

ANG sebagai konseli ini sekarang adalah mahasiswa UIN sunan ampel surabaya yang sekarang sudah semester sembilan, sebelumnya

konseli pada semester awal konseli tinggal di PESMA (pesantren mahasiswa) UIN Sunan Ampel surabaya latar belakangnya masih baik belum seberapa kecanduan *game online* untuk main ke warnet sampai akhirnya konseli ini sudah semester dua memasuki semester tiga konseli sudah tidak tinggal di pesma tetapi konseli lebih memilih tinggal dikos daerah jemur sari gang masjid samping kampus tetapi bukan malah lebih memilih untuk melanjutkan tinggal di asrama luar kampus yang dekat dengan kampus, dan ternyata tempat tinggal konseli ini bersampingan dengan warnet.

Sebelum konseli berkuliah di UIN Sunan Ampel surabaya dia bersekolah di SMK Walisongo Gempol di jurusan Multimedia, pada di masa sekolah ini konseli mulai mengenal *game online* seperti; *Point Blank*, *DOTA*, dan *Counter Strike*. Ketika sekolah di SMK ini ANG hari-harinya dihabiskan untuk pergi ke WARNET untuk bermain *game online*.

Konseli tidak memiliki laptop, oleh karena itu ketika ia mendapatkan tugas perkuliahan yang membutuhkan komputer atau laptop ia lari ke WARNET untuk menyelesaikan tugas tersebut, setiap mendapatkan tugas konseli pergi ke WARNET kemudian setelah menyelesaikan tugas perkuliahannya konseli tidak langsung pulang akan tetapi dia selalu bermain *game online* setelah menyelesaikan tugasnya

dan berlangsung terus-menerus dalam tempo waktu berjam-jam, bahkan sampai lama bermainnya dari pada mengerjakan tugas perkuliahan.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi data tentang penyebab-penyebab pada mahasiswa UIN Sunan

Ampel yang kecanduan *game online*

Sebelum pelaksanaan konseling, konselor dengan konseli sudah saling mengenal dan terkadang konselor juga ada mata kuliah yang sama satu kelas. Memang tak jarang konseli sering berteman dengan teman-teman lainnya lebih sering bermain sendiri untuk main kewarnet. Konseli juga terkadang suka bercerita kepada konselor mengenai pengalaman-pengalamannya meskipun tidak terlalu detail.

Meskipun sudah saling mengenal satu sama lain dari sebelumnya, pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor dengan konseli tetap dilakukan sebagaimana mestinya, artinya konselor mengedepankan sikap profesional dalam pelaksanaan konseling yaitu tetap menunjukkan sifat obyektif, apa adanya sesuai dengan yang terjadi di lapangan dan tetap pada tujuan konseling yakni untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

Dalam penyajian data ini peneliti menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dan perilaku yang diamati. Dan dalam penyajian data ini peneliti akan mendeskripsikan

data yang diperoleh di lapangan yang terkait faktor penelitian yaitu, meliputi faktor penyebab mahasiswa yang kecanduan pada *game online*.

Dari deskripsi konseli sebagaimana yang sudah dijelaskan, maka disinilah peneliti akan mendeskripsikan faktor masalah tersebut, sebagai berikut:

a. Mengutamakan pergi ke Warnet

Merupakan faktor utama yang dialami konseli sehingga tidak bisa kuliah dengan optimal. Setiap hari sepulang perkuliahan konseli selalu terburu-buru untuk berangkat ke Warnet untuk mengerjakan tugas dan bermain *game*. Konseli tidak langsung pulang setelah menyelesaikan tugas perkuliahannya akan tetapi konseli bermain *game online* sampai keesokan harinya, sehingga konseli tidak bisa mengikuti perkuliahan di hari tersebut, dihari tersebut konseli tidur karena dia semalaman di Warnet untuk bermain *game online*. Dia mengerjakan tugas itupun ketika konseli ada tugas perkuliahan ketika konseli tidak ada tugas perkuliahan dia tetap pergi ke Warnet untuk bermain *game online* hampir setiap hari.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
(٥٣)
وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلُمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ (٥٤)

Artinya: “ hai hamba-hamba-ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.

Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosamu. Sesungguhnya

dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang. Dan kembalilah kamu kepada tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi).

Konseli lebih mengutamakan pergi kewarnet atau konseli kecanduan bermain game, korelasi ayat dengan permasalahan konseli adalah konseli dituntut kembali ke jalur perkuliahannya, hal ini telah disebut dalam firman Allah SWT diatas. Jika konseli tidak kembali ke jalur perkuliahannya maka konseli akan terancam DO (*drop out*). Seperti telah disebutkan dalam Al-Quran yang artinya “Dan kembalilah kamu kepada tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi).”

b. Bermain sampai lupa waktu

Konseli jarang pulang ke kos hal ini disebabkan karena *game online* yang ia mainkan. *Game online* tersebut juga membuat konseli lupa untuk makan dan istirahat (tidur), sehingga membuat kesehatan konseli lemah dan sering sakit-sakitan, hal ini membuat kuliah konseli terganggu yang dimana waktunya kuliah konseli terganggu.

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-bener dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal

saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menesehati supaya menetapi kesabaran.

Bermain sampai lupa waktu merupakan perilaku maladaptif, hal tersebut telah difirmankan oleh Allah dalam surat al-ashr ayat 1-3, disana telah dijelaskan bahwasanya perilaku menyia-nyiakan waktu adalah perilaku yang menyimpang.

c. Tidak tertarik pada perkuliahan

Rasa ketidaktertarikan konseli dalam hal ini tidak cuma pada satu atau dua mata kuliah saja, akan tetapi pada semua mata kuliah. Di karenakan konseli merasa terpaksa memasuki jurusan bimbingan dan konseling islam yang tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki konseli sejak SMK. Tetapi sejauh ini konseli masih tetap berkuliah dan mengikuti mata kuliah yang hanya sebagai formalitas mahasiswa. Hal ini di karenakan tuntutan orang tua konseli.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣١)

Artinya: Maka nikmat tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan

Allah telah menyebut dalam Al-Quran beberapa kali disurat Ar-Rahman yang artinya “Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan” disini korelasi permasalahan dengan ayat tersebut adalah, dimana konseli sudah berkuliah akan tetapi menyia-nyiakan proses perkuliahannya, karena dia tidak tertarik dengan jurusan perkuliahannya. Seharusnya konseli harus menerima apa yang telah di berikan Allah SWT

terhadap dirinya, yaitu tetap berusaha, mencari tau, dan mencintai jurusannya untuk mengembangkan potensinya di dunia konseling melalui potensi dirinya yaitu sebagai pecinta multimedia.

2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan strategi *Restructuring Kognitif* untuk mengatasi mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*.

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan tempat, waktu dan tempat ini konselor membuat kesepakatan dengan konseli agar waktu proses pelaksanaan konseling tidak berbenturan dengan waktu belajar konseli dan waktu yang kondusif untuk melaksanakan konseling. Untuk itu waktu dan tempat ini sangat penting dalam proses pelaksanaan konseling. Pelaksanaan dilakukan dua kali setiap selesai jam kuliah dan di kos tempat tinggal konseli. waktu dan tempat ini lah yang konselor dan konseli sepakati.

a. Identifikasi Masalah

Langkah identifikasi dilakukan untuk mengetahui masalah yang dialami konseli beserta gejala-gejala yang nampak, untuk mengetahui masalah yang saat ini sedang dihadapi konseli. Maka konselor menggali data dengan wawancara kepada teman sekelas, teman dekat, ibu konseli, konseli dan pemilik WARNET tempat konseli menyalurkan hobinya tersebut. Berikut hasil wawancara tertulis antara konselor dan teman sekelas konseli.

Pada tanggal : 03 November 2018

Tempat : wonocolo Gg 07

Pada wawancara ini konselor mencari tau tentang gejala tentang keseharian konseli di kelas. Teman sekelas tersebut mengungkapkan bahwa konseli termasuk anak yang kurang aktif dan malas kelasnya, namun beberapa minggu terakhir ini konseli menjadi kurang semangat dalam belajar, kurang aktif, bahkan Konseli sekarang sudah tidak focus seperti dulu. Teman terdekat tersebut juga mengatakan bahwa konseli kalau ada kegiatan perkuliahan tidak memperhatikan mata kuliah tetapi bermain game di HP. Teman sekelas konseli juga mengatakan bahwa selama konseli menempuh perkuliahan, teman sekelas konseli juga mengatakan bahwa ketika konseli berkuliah sering terlambat masuk kelas.

Teman sekelas konseli juga mengungkapkan bahwa konseli sering tidak mengikuti kegiatan perkuliahan seperti seminar, kajian-kajian HMP, UKM. pada mulanya teman sekelas konseli masih memberi peringatan dan mengajak supaya konseli bisa mengikuti kegiatan tersebut, tetapi setelah kegiatan seminar, kajian-kajian HMP, dan UKM itu berlangsung, konseli juga masih tidak terlihat mengikuti kegiatan tersebut. Dari hal tersebut teman konseli memberikan nasihat agar mengikuti kegiatan-kegiatan diatas walaupun berangkatnya terlambat.

Untuk mendapatkan data yang lebih lengkap, maka konselor menggali informasi tentang konseli dengan bertanya kepada teman terdekat konseli.

Pada tanggal : 04 November 2018

Tempat : Warkop BONEK (Wonocolo Gg Lebar)

wawancara kali ini konselor mencoba menggali kebenaran tentang masalah yang dialami konseli yang telah dipaparkan oleh teman sekelas. Teman konseli mengungkapkan bahwa konseli adalah anak yang lebih pintar darinya (teman sebangku), tetapi konseli malas untuk mengerjakan tugas kuliah, mengerjakan tugas di kelas dan juga jarang mencatat mata kuliah yang di berikan oleh Dosen. Teman konseli juga mengungkapkan bahwa konseli mulai seperti itu ketika konseli mulai gemar bermain *game* di HP dan terlebih ketika konseli sering ke WARNET.

Dari hasil wawancara kepada teman dekat konseli, konselor merasa kurang lengkap dan ingin kembali menggali kebenaran tentang konseli kepada ibu konseli, berikut wawancara konselor dan ibu konseli.

Tanggal : 01 Desember 2018

Tempat : dirumah konseli

Kali ini konselor melakukan wawancara kepada ibu konseli untuk menggali lebih lanjut tentang konseli. Dalam wawancara kali ini ibu konseli mengungkapkan, bahwa konseli sebeanrnya anak yang rajin

	ke WARNET.
Konselor	Cuma itu Ibu ? Ehhmm... kira-kira ada hal lain lagi yang membuat ANG seperti sekarang ini
Ibu Konseli	Menurut Ibu, sepertinya ada tiga hal yang membuat ANG seperti sekarang ini. Yang pertama, karena sering main ke WARNET, yang kedua suka bermainan <i>game online</i> , dan yang ketiga ANG itu tidak begitu fokus pada matakuliah jurusannya Mas, padahal menurut Ibu kalo ANG mau fokus kuliah maka perkuliahan tidak berantakan seperti ini.
Konselor	Ehhmm... sampai begitu nggeh Buu. Kalau begitu saya akan berusaha semaksimal yang saya bisa Buu agar ANG bisa memperbaiki dan merubah fikiran-fikiran yang kurang baik
Ibu Konseli	iya Mas, Ibu berharap ANG bisa berubah, mungkin barang kali kamu <i>kandani-kandani</i> (red-memberi saran atau nasehat)
Konselor	<i>insya allah</i> , Ibu do'akan saja ya
Ibu Konseli	iya, aamiin...

Dari hasil wawancara dengan ibunya, konselor masih ingin mengetahui masalah yang dialami konseli, maka dari itu konselor kembali menggali informasi dengan wawancara langsung kepada pemilik WARNET. Berikut hasil wawancara dengan pemilik WARNET;

Dalam wawancara ini, pemilik WARNET mengungkapkan bahwa konseli merupakan anak yang berbakat dalam bermain *game online*. Tidak sedikit anak-anak WARNET yang lain meminta bantuannya untuk urusan *game*. Pemilik WARNET juga bercerita bahwa memang konseli sering berada di WARNET, bahkan ANG sering tidak pulang hanya untuk bermain *game online*. Bahkan untuk makan konseli beli kemudian di bungkus dan dimakan di WARNET.

Pemilik WARNET juga mengatakan bahwa semangat konseli untuk bermain *game* sangat besar, akan tetapi disayangkan jika konseli terus menerus bermain *game online*, hal ini mengingat usia konseli yang sudah dewasa, yang dimana seharusnya konseli fokus terhadap perkuliahannya dan menyelesaikannya agar konseli bisa bekerja untuk membantu perekonomian keluarganya, mengingat konseli adalah anak pertama di keluarganya, yang mempunyai dua adik untuk dibiayai sekolahnya.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melaksanakan diagnosis. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan. Diagnosis ini dilakukan dengan tujuan untuk menetapkan masalah berdasarkan sumber-sumber yang dapat dipercaya yaitu informasi yang diberikan oleh ibu konseli dan teman konseli.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya, konselor dapat menetapkan bahwa masalah yang sedang mengganggu konseli saat ini adalah belajar kurang optimal karena beberapa faktor yang mengakibatkan nilai akademiknya turun dan malas serta tidak tertarik untuk mengikuti mata kuliah lagi dan bahkan sering mbolos (tidak mengikuti jam mata kuliah). Kejadian ini tidak berlangsung satu kali saja, bahkan sampai berkali-kali. Oleh sebab itulah konseli menjadi kehilangan semangat dan berfikiran negatif pada kuliahnya.

c. Prognosis

Dalam langkah ini konselor menetapkan bantuan atau terapi yang akan diberikan kepada konseli. Untuk memberikan bantuan konselor menggunakan Strategi *Restrukturing Kognitif* atau merubah persepsi konseli menjadi lebih baik. Strategi ini mengacu pada pendekatan dalam teori konseling yaitu *Cogniitve Behavior Therapy*. Konselor merasa dengan startegi *Restrukturing Kognitif* tersebut bisa membantu konseli untuk memecahkan masalah yang sedang dialami oleh konseli.

Dengan strategi *Restrukturing Kognitif*, konseli lebih bersemangat untuk mengikuti kuliah, belajar lebih optimal. Konseli juga sudah tidak lagi mainan HP dalam kelas ketika ada dosen mengajar dan juga selalu mengikuti kegiatan-kegiatan tamabahn selain di kelas kecuali kondisi badannya kurang sehat.

Dari strategi tersebut konselor menetapkan beberapa langkah yang akan dilakukan untuk membantu konseli. Adapun langkah-langkah yang dipakai konselor dalam memberikan bantuan adalah:

- 1) Memeriksa alternative, yaitu mengarahkan klien untuk memilih dan mengenali fikiran alternative yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang ia alami sekarang. Konselor tidak member keputusan bahwa konseli harus melakukan apa.

Karena untuk menuju jenjang yang konseli inginkan juga membutuhkan hasil prestasi akademik yang bagus, untuk menunjang karirnya dimasa mendatang. Sekarang ini konseli belum bisa berfikir sejauh itu, yang konseli pikirkan hanyalah bagaimana caranya supaya konseli bisa pandai *game online* diusia muda yang nanti akan menghasilkan uang bagi konseli ketika ia menjuarai sebuah *tournament* dan menjual akun *game onlinenya*.

Dalam hal ini konseli sadar akan perbuatannya yang salah, maka dari itu konseli mau berubah dan ingin memperbaiki kesalahan yang sudah dilakukannya selama ini, konseli mau belajar biarpun dalam waktu 30 menit, dan tidak menghabiskan waktu hanya bermain ke WARNET saja.

Pagi itu pada tanggal 14 Desember 2018, konselor mendatangi konseli ke kampus dan melakukan proses konseling pada tepatnya pukul 10:30 di depan ruang kelasnya. Konselor menghampiri konseli yang sedang duduk sendirian di depan ruang kelasnya dan menyapa dengan senyum ramah kepada konseli, konselor menanyakan kabar konseli sebagai pembuka percakapan dan membuat konseli merasa nyaman dengan keberadaan konselor.

brow apa kabar, sedang apa di situ duduk sendirian?

Konseli menjawab dengan wajah menunduk

baik-baik saja drus, aku sedang menunggu teman belum datang

konselor kembali bertanya

memangnya temannya kemana brow?

Konseli kembali menjawab dengan wajah malu-malu
teman saya tadi pulang drus pas selesai mata kuliah, tapi masih belum datang padahal sudah mau masuk

konselor menjawab lagi dan kembali bertanya kepada konseli

ooh begitu,, bagaimana tadi mata kuliahnya?

konseli kembali menjawab dengan wajah malu-malu, tetapi sekarang mukanya lebih menunduk dari yang sebelumnya
ya seperti itu drus, aku gak faham dengan mata kuliahnya, aku gak suka mata kuliahnya ini, dosennya kalau nerangin dibaca terus jadi aku makin gak faham, dari pada ngantuk akhirnya aku bercanda saja sama teman ku yang duduk di bangku belakang ku.

Konselor menjawab pernyataan konseli sambil tersenyum

looh tidak suka sama mata kuliahnya kok malah ditinggal mainan sama temennya, nanti semakin tidak faham kalau bercanda terus dikelas ketika diajar sama dosen,

konseli menimpali jawaban konselor sambil tertawa tipis

hehehe saya kalau dikelas itu mengantuk drus, apalagi kalau sudah mulai jam kuliah saya sudah bingung, sebenarnya ingin focus belajar tapi sulit untuk konsentrasi

konselor kembali menjawab dengan ramah kepada konseli supaya konseli bisa memahami apa yang dikatakan konselor

ooh jadi seperti itu, kalau lagi dikelas begini kamu jangan mikirin haa-hal yang lain, mikir yang ada dikelas dan matakuliah yang akan dipelajari saja biar kamu bisa konsentrasi, dan kamu juga coba lawan rasa ngantuk itu, kalau tidak kuat kamu minta izin dulu sama dosen buat ke toilet dan cuci muka, tapi akan lebih baik kalau kamu sekalian berwudhu biar setan-setan yang mengganggu pada pergi.

Konseli pun kembali menjawab dan kali ini konseli sudah tidak lagi menundukkan wajahnya, konseli terlihat sudah mulai nyaman dengan keberadaan konselor.

Hehehe... iya drus, saya akan mencoba buat menghilangkan fikiran saya yang tidak disini dan saya akan mencoba kembali konsentrasi kepada matakuliah, hehehe saya juga akan mencoba buat cuci muka atau berwudhu ketika saya mengantuk dalam jam kuliah.

Konselor pun menjawab kembali dan sekaligus mengakhiri wawancara kali ini karena sudah mau ada jam kuliah lagi.

Naah gitu doong, betul banget itu apa yang akan kamu lakukan, biar tidak mengantuk dan bisa kembali konsentrasi lagi ketika kuliah, terlebih adek mau mencoba buat menyukai matakuliah tersebut. yasudah kalau begitu kamu sekarang masuk kelas dulu ya, lain waktu mari kita sambung lagi, sekarang sudah waktunya masuk jam kuliah selanjutnya.

Konseli menjawab sambil berpamitan masuk kedalam kelas.

Baik drus, saya akan ingat apa yang sudah kamu bilang tadi, kalau begitu saya masuk dulu ya drus.

Konselor menjawab dengan anggukan sambil tersenyum ramah kepada konseli.

Wawancara pertemuan ke tiga setelah mata kuliah.

Hari yang sama tetapi pada jam dan tempat yang berbeda, sesuai dengan persetujuan awal konselor akan bertemu dua kali dalam sehari ketika jam istirahat dan jam terakhir kuliah. Siang ini konselor mendatangi konseli di kosnya setelah konseli pulang kuliah pada pukul 13:30. Saat itu konseli belum selesai makan dan kebetulan hari ini konseli tidak ke WARNET karena WARNETnya tutup. Konselor menunggu sampai konseli selesai dan kemudian melanjutkan proses konseling tadi pagi. Konselor mengawali dan membuka pembicaraan sambil tersenyum sedikit bercanda,

Assalamu'alaikum, selamat siang brow, bagaimana mata kuliah siang tadi, apa masih mengantuk?

Konseli menjawab dengan wajah yang lebih nyaman dibanding tadi pagi,

Wa'alaikum salam, siang juga drus, iya drus saya tadi masih mengantuk lalu saya ambil wudhu sesuai dengan saran kamu tadi, dan sepanjang mata kuliah saya sudah tidak mengantuk tapi saya belum bisa konsentrasi penuh pada mata kuliah yang sedang diajarkan mbak.

Konselor mengimbangi jawaban konseli,

iya tidak apa-apa, yang penting kamu sudah berniat untuk merubah kebiasaan yang tidak baik itu, karena sayang kalau kamu tidak serius belajar, padahal prestasi akademik itu sangat dibutuhkan ketika kamu mau masuk ke pekerjaan, Kalau nanti kamu masih saja tidak belajar bagaimana bisa mendapatkan nilai bagus, kalau nilainya jelek bagaimana bisa masuk ke pekerjaan, iya kan?

Konseli menjawab dengan muka sedikit menyesal,

iya drus, saya sekarang baru sadar kalau nilai saya sudah merosot jauh, saya sekarang juga sudah tidak pernah belajar, saya sekarang pulang kuliah langsung pergi ke kos.

konselor mengimbangi jawaban konseli,

naah itu sudah tahu hasilnya tidak bagus bagi kamu, kalau begitu kamu harus lebih semangat belajarnya, kamu boleh kok main-main ke warnet tapi kamu juga ga boleh lupa sama jadwal perkuliahannya ya...

konseli mengimbangi jawaban konselor kepadanya

iya drus, selama ini saya belajar Cuma pura-pura saja di depan ibuk supaya saya tidak dimarahin dan tetap dibolehin main ke WARNET, tapi ketika tidak ada ibuk saya langsung tutup buku dan tidur karena kecapek an bantu-bantu di toko.

Konselor membalas jawaban konseli,

kamu kalau di WARNET biasanya ngerjain apa saja?

Konseli kembali menjawab dengan lantangya dan tidak lagi ada rasa enggan atau malu-malu seperti tadi pagi waktu di depan kelas.

Saya disana ngerjain apa saja kalau ada tugas kuliah drus, kadang main game, bantu temen push rank, join id temen di WARNET dan main game saya sendiri.

konselor menjawab pernyataan konseli dengan senyum ramah,

ooh,, Lantas bagaimana pelajaran hari ini, apa tidak ada tugas?

Konseli menjawab dengan nada suara lebih rendah dari sebelumnya yang terlihat semangat ketika menjawab tentang *game*.

Hari tidak ada tugas drus, tapi saya mau mempelajari kembali mata kuliah hari ini drus soalnya tadi siang saya belum begitu faham.

Konselor mengimbangi pernyataan konseli,
baiklah!! Bagus kalau kamu sudah bisa berfikir seperti itu, kamu juga harus tetep ingat ya kalau nilai akademik kamu sangat penting untuk masa depan kamu sendiri.

Konseli menjawab pernyataan konselor.

Iya drus, saya akan ingat itu dan saya juga akan mengatur waktu belajar, bermain, ke WARNET dan juga kegiatan di luar kelas lainnya.

Karena konselor merasa pertemuan siang ini cukup maka konselor menjawab sekaligus berpamitan pulang.

Baguslah kalau gitu!! Yasudah sekarang sharing kita cukup dulu ya, kamu juga mau belajar kan?? Yasudah aku pulang dulu lain hari kita sambung lagi, assalamu 'alaikum wr,wb.

Konseli menjawab dengan senyuman sambil menganggukan kepala sebagai tanda mengiyakan pamitan saya dan menjawab salam dengan nada suara rendah.

2) *Reframing*

Dalam tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengenali langkah apa yang akan dipilih dalam memecahkan masalah yang sedang dialami konseli. Konseli saat ini yang masih belum sepenuhnya bisa membagi waktu untuk belajar, bermain, dan bermain *game online*, maka dari itu konselor masih tetap membimbing dan memberi pengarahan supaya konseli tetap dalam keadaan yang sudah mulai berubah menjadi lebih baik.

Wawancara hari ke dua, pertemuan ke empat setelah pertemuan sebelumnya.

Tanggal 16 Desember 2018 pukul 11:00 dirumah konseli, kebetulan konseli hari ini sudah memasuki hari libur panjang setelah ujian sebelum tahun baru.

Assalamu'alaikum...

Konselor membuka pembicaraan kepada konseli, dan konseli menjawab

wa'alaikum salam,

konselor kembali membuka pembicaraan

ndut, bagaimana kabarnya, sudah memasuki hari libur, apa saja kegiatannya??

Konseli menjawab dengan nada suara yang lumayan rendah

Alhamdulillah baik drus, iya drus sudah mulai libur habis ujian dan sebelum tahun baru. Saya tidak ada kegiatan drus kecuali

ke WARNET, tapi hari ini saya libur dulu soalnya kesehatan saya lagi kurang fit.

Konselor mengimbangi pernyataan konseli,

waah enak dong libur panjang!! Tapi jangan lupa belajar lagi yaa, sayang loh kalo nanti lupa semua matakuliahnya...

Konseli menjawab pernyataan konselor dengan tersenyum,

iya drus karena sekarang hari libur saya kalau pagi ke WARNET sampai siang, terus jam 1 saya balik ke rumah lagi sampai jam 4 sore, kalau malamnya saya belajar habis maghrib sampai isya', terus kalo habis isya' saya bermain dengan teman-teman...

Konselor mengimbangi jawaban konseli

Waaah baguslah kalau seperti itu, memang kamu harus bisa berfikir dan mengatur waktu seperti itu supaya mata kuliah kamu tetap aktif, nilainya bagus-bagus, dan hobi juga masih tetap jalan sesuai dengan keinginan kamu.

Konseli mengimbangi pernyataan konselor,

iya drus saya sekarang benar-benar sadar kalau semua ini penting buat saya, tidak Cuma salah satu hal saja.

Disini konselor merasa konseli sudah tidak ada jawaban lagi akhirnya konselor mengakhiri pertemuan ini dan berpamitan kepada konseli.

Iya, bagus!!! aku dukung keputusan yang sekarang sudah bisa mengatur waktu untuk masa depan dan juga tuntutan, baiklah sepertinya cukup sampai disini dulu pertemuan kita kali ini, aku mau pamit pulang dlu ya, besok kita sambung lagi.

Konseli menanggapi jawaban dan pernyataan pamitan konselor,

iya drus makasih untuk pertemuan hari ini, semoga saya bisa tetap seperti ini demi masa depan saya.

konselor menanggapi dengan senyum hangat kepada konseli.

Dalam tahap ini, konseli terlihat sudah ada perubahan dalam menyikapi keadaan yang sedang konseli alami sekarang. Dan itu adalah pertemuan terakhir konselor dan konseli dalam proses bimbingan.

Selama proses bimbingan Alhamdulillah konseli merespon dengan baik dan tidak menutup diri.

e. *Evaluasi/follow up*

Dalam langkah ini sebagai penilaian Strategi *Restrukturing kognitif* atas pelaksanaan yang dilakukan oleh konselor dari tahap Memeriksa Alternatif dan Reframing. Dalam evaluasi ini dapat dikontrol keberhasilan Bimbingan dan Konseling Islam.

1) Wawancara dengan ibu

Ibu konseli menyatakan perubahan perilaku konseli ketika ia pulang di waktu libur tidak lagi keluar ketika ada waktu luang, dia sekarang membantu ayahnya bekerja menjaga toko serta membelanjakan LPG atau kebutuhan-kebutuhan toko yang habis.

2) Wawancara dengan teman sekelas

Teman konseli bercerita Sekarang sudah ada perubahan, kemarin kemarin yang biasanya waktu mengikuti jam mata kuliah konseli bermain HP atau tidur dan ramai sendiri sekarang dia sudah mulai memperhatikan dosen yang sedang menerangkan.

3) Wawancara dengan konseli

Konseli sudah mulai aktif dalam perkuliahan terbukti dengan konseli sekarang mengikuti KKN, sebelum KKN konseli juga ikut pembekalan yang berlangsung selama 4 hari, konseli mengikuti penuh pembekalan tersebut, konseli juga mengikuti ujian akhir perkuliahannya serta sudah tidak ada mata kuliah yang harus mengulang lagi, dan juga konseli mengumpulkan tugasnya dengan tepat waktu.

Dari beberapa wawancara diatas penulis menemukan perubahan konseli setelah proses konseling yaitu:

1. Membantu pekerjaan Ayahnya
2. Konseli memerhatikan dosen diwaktu perkuliahan
3. Konseli mulai aktif perkuliahan

Tabel perubahan perilaku III.2

Perilaku sebelum proses konseling	Perilaku sesudah proses konseling
Mengutamakan pergi ke warnet	Tetap pergi ke warnet tetapi hanya mengerjakan tugas perkuliahan.
Bermaian sampai lupa waktu	Konseli sudah mengetahui jika ia memiliki orang tua yang harus dibantu pekerjaannya, sehingga konseli setiap kali bermain mengetahui tanggung jawabnya untuk membantu orang tuanya.
Tidak tertarik pada perkuliahan	Saat ini konseli rajin mengikuti perkuliahan, mengingat konseli sudah semester 9 sehingga konseli dituntut keluarganya untuk segera menyelesaikan perkuliahannya.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pelaksanaan Bimbingan dan konseling Islam Strategi *Restructuring Kognitif* untuk mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel Yang Kecanduan *Game Online*.

Berdasarkan penyajian data pada proses pelaksanaan Bimbingan dan konseling islam dengan Strategi *Restructuring Kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*. Konselor berusaha menciptakan suasana yang hangat dan nyaman, selain itu konselor juga menentukan waktu serta tempat untuk proses diskusi dalam pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan strategi *Restructuring Kognitif*(RK) hingga mencapai kesepakatan bersama antara konselor dan konseli.

Penentuan waktu dapat mempengaruhi ke efektifitasan proses konseling. Sama halnya dengan tempat, karena kenyamanan tempat bagi konseli sangat dibutuhkan agar konseli dapat leluasa mengungkapkan semua permasalahan yang dialami. Serta konselor membantu konseli memperbaiki pola pikir yang selalu mengedepankan keinginannya seperti, menyalurkan hobinya untuk bermain game online, bermain dan lupa waktu, tidak tertarik sama perkuliahan, dan tidak mengikuti serta telat masuk kuliah. Hal ini sebagai bentuk terapi agar tujuan konseling yakni membuat konseli berubah dan memperbaiki pola pikir konseli dapat tercapai dengan baik.

Adapun proses analisa data dalam pelaksanaan proses konseling ini yaitu peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif sehingga konseli membandingkan data teori dan data yang terjadi dilapangan. Berikut ini adalah perbandingan antara data teori dan data empiris dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan Strategi *Restrukturing Kognitif* Untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan game online.

Dalam proses bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh konselor dalam kasus ini menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, dan evaluasi/*follow up*. Analisa tersebut dilakukan oleh konselor untuk membandingkan data teori dan data yang terjadi dilapangan.

Langkah pertama yang di ambil konselor adalah identifikasi masalah yakni untuk mengetahui gejala yang nampak pada konseli yaitu konseli selalu pergi ke warnet setelah selesai kuliah, bermain sampai lupa waktu, tidak tertarik pada perkuliahan, terlambat dan tidak mengikuti perkuliahan. Konseli mementingkan hobi dan keinginannya sendiri dari pada kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.

Dari gejala-gejala tersebut konselor melakukan diagnosa dengan menetapkan masalah yang dihadapi konseli yaitu akibat kurang mendapatkan perhatian dari orang tua yang kurang memperhatikan anaknya, tidak memberi banyak waktu luang untuk berkumpul bersama dan kurangnya motivasi

terhadap anak sehingga konseli mencari kesenangan sendiri dan tidak memperhatikan orang tua lagi.

Selanjutnya konselor menetapkan jenis bantuan atau prognosa yaitu dengan menggunakan *restructuring kognitif* dengan cara merubah sudut pandang konseli bahwa nilai akademis nantinya akan sangat dibutuhkan ketika sudah terjun ke masyarakat, serta mengarahkan konseli supaya bisa membagi waktu dengan seimbang antara hobi, bermain, belajar dan kuliah.

Langkah selanjutnya adalah proses *treatment* untuk menangani perilaku negatif konseli. Perilaku negatif yang dilakukan konseli dalam mementingkan pergi ke warnet, bermain sampai lupa waktu, tidak tertarik dengan perkuliahan dan tidak masuk serta terlambat mengikuti mata kuliah atau tidak mengikuti kegiatan-kegiatan di luar mata kuliah. Dengan ini konselor berusaha merubah konseli menjadi mahasiswa yang bisa bertanggung jawab pada kuliahnya serta bersikap lebih baik dari sebelumnya. Sebagaimana tujuan bimbingan konseling Islam yakni menghasilkan sebuah perubahan, perbaikan dan kesopanan individu dalam berperilaku sesuai dengan syari'at islam. Didalam Islam, Allah SWT pun menganjurkan kepada manusia untuk selalu bertanggung jawab atas keawajibannya yakni salah satunya belajar, dengan belajar manusia bisa menambah ilmu dan pengetahuan.

Konseli kerap tidak memperdulikan perintah dan teguran orang tuanya untuk menyempatkan waktu belajar karena tidak sesuai dengan keinginannya, dengan ini konselor ingin merubah perilaku negatif konseli menjadi anak yang

berperilaku positif yakni menjadi anak yang penurut dan mau mendengar serta melaksanakan perintah orang tua nya dengan cara merubah sudut pandang yang positif yang dapat menguntungkan anak. Sebagaimana tujuan bimbingan dan konseling Islam yakni menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan individu dalam berperilaku sesuai dengan syari'at Islam. Didalam agama Islam juga dijelaskan bahwa tidak pantaslah manusia masuk surga jikalau di masa hidupnya ia tidak memperlakukan orang tuanya dengan baik, membantah dan menyakiti hatinya. Maka dari itu anak diwajibkan untuk selalu berbuat baik dan patuh kepada orang tua nya.

Konseli kerap bermain sampai lupa waktu ketika bermain game online, dengan ini konselor berusaha mengarahkan konseli untuk melakukan hal yang positif seperti memindahkan waktu bermain serta menggantinya dengan belajar. Konseli juga tidak tertarik pada perkuliahan, dan konselor membantu konseli untuk merubah sudut pandang menjadi lebih baik yakni berhenti bermain hp ketika kuliah berlangsung dan mengarahkan konseli untuk mempelajari kembali mata kuliah yang sudah di ajarkan serta mengisi lembar pernyataan di buku panduan yang di berikan oleh dosen.

Selanjutnya untuk langkah yang terakhir konselor mengevaluasi (*followup*) yaitu menindaklanjuti perkembangan yang terjadi setelah konseling dan kemudian mengevaluasi.

Dalam proses bimbingan konseling Islam dilakukan oleh konselor dalam kasus ini seperti yang dijelaskan di atas yakni menggunakan langkah-

langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, dan evaluasi *followup*. Analisa tersebut dilakukan oleh konselor dengan membandingkan data teori dan data yang ada dilapangan.

1. Perbandingan Data Teori dan Data Empiris

a. Identifikasi masalah

Langkah ini digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenali kasus yang dialami konseli beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam langkah ini Konselor mengumpulkan data dari beberapa sumber mulai dari konseli sendiri, ibu konseli, teman sekelas konseli, teman dekat konseli, dan penjaga warnet. Dari hasil wawancara dalam penggalan data mengenai masalah yang dihadapi konseli, konseli bermasalah karena:

- 1) Mengutamakan pergi ke warnet untuk menyalurkan hobinya sehingga konseli tidak menghiraukan kegiatan perkuliahan.
- 2) Konseli selalu memanfaatkan waktu senggangnya dengan bermain hingga lupa waktu, sehingga waktu belajar dan perkuliahannya berantakan.
- 3) Selama mengenal *game online* dan ada tempat untuk menyalurkan hobinya tersebut, konseli tidak lagi tertarik pada mata kuliah yang ada diperkuliahan, akan tetapi konseli selalu focus pada kecintaannya kepada *game online* tersebut dan tidak

jarang konseli sering bermain hp di dalam kelas ketika mata kuliah berlangsung.

b. Diagnosis

Langkah ini digunakan untuk menetapkan masalah konseli beserta latar belakang yang menyebabkannya. Berdasarkan dari hasil identifikasi yang telah dilakukan konselor pada langkah awal dengan mewawancarai teman sekelas serta teman dekat konseli, ibu konseli, dan kepada konseli sendiri. Maka konselor bisa mendiagnosa masalah yang dihadapi konseli yaitu karena tidak bisa tanggung jawab dan membagi waktu untuk bermain, menyalurkan hobi *game online* nya dan kewajiban belajar sebagai seorang mahasiswa. Sehingga menimbulkan dampak yang kurang baik pada pola pikir dan sudut pandang konseli yang beranggapan bahwa dengan *game online* konseli ternyata malah bikin hidupnya berantakan.

c. Prognosis

Langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah konseli, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari langkah sebelumnya, yaitu diagnosis. Setelah melakukan diagnosis, konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu melalui pendekatan RK (*Restructuring Kognitif*).

Restructuring kognitif adalah strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negative tersebut dengan pikiran yang lebih positif hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri.

Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan konseli dapat memperbaiki, mengubah cara berfikir, keyakinan serta pandangan yang irrasional menjadi rasional.

d. Terapi/Treatment

Langkah pemberian bantuan kepada klien, dalam hal ini konselor menggunakan strategi RK (*Restructuring Kognitif*) yaitu dengan memperbaiki atau mengubah pola pikir konseli yang irrasional ke rasional. Berdasarkan hasil dari diagnosis, dalam langkah ini konselor menerapkan pendekatan RK (*Restructuring Kognitif*), namun sebelumnya konselor mengidentifikasi timbulnya masalah yang dihadapi konseli dan akibat dari masalah itu sendiri. Setelah tahu masalah yang dihadapi konseli beserta dampak dari masalah yang dihadapi konseli kemudian konselor member terapi (*treatment*) dengan menggunakan pendekatan *Restructuring Kognitif* yang dirasa cocok untuk menyelesaikan masalah konseli.

Adapun tahap-tahap dengan menggunakan pendekatan *Restructuring Kognitif* yaitu:

- 1) *Memeriksa Alternatif*: Padatahap ini konselor membantu konseli untuk menyadari bahwa yang dilakukannya saat ini adalah salah, dan harus merubahnya menjadi lebih baik.
- 2) *Reframing*: Dalam tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk memilih langkah apa yang akan dipilih dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami konseli.

e. *Evaluasi (Follow Up)*

Untuk mengevaluasi sejauh mana keberhasilan langkah terapi yang telah diberikan dalam mencapai keberhasilan. Mengevaluasi perubahan pada konseli setelah proses konseling dengan menggunakan strategi *Restructuring Kognitif* dengan cara observasi wawancara kepada teman sekelas serta teman dekat konseli, ibu konseli dan penjaga warnet tempat konseli menyalurkan hobinya.

Adapun yang didapatkan yakni: dari konselor sendiri sudah melihat ada perubahan pada sikap dan perilaku konseli yang mulai bisa membagiwaktu antara bermain, menyalurkan hobi dan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.

Sedangkan penuturan dari orang tua konseli mengatakan bahwa konseli sudah mulai aktif belajar kembali dan sudah tahu waktu ketika pergi bermain.

Perubahan yang sangat awal ini adalah langkah selanjutnya untuk konseli berubah menjadi lebih baik dan lebih bermanfaat serta membanggakan kedua orang tuanya. Pada dasarnya konselor memang belum bisa merubah sepenuhnya pemikiran konseli yang terkadang masih mengedepankan pikiran-pikiran negatif atau irrasionalnya.

Mengetahui gejala-gejala yang nampak pada konseli setelah mengidentifikasinya, maka konselor disini menetapkan masalah yang dihadapi konseli adalah akibat rasa suka pada *game online* dan tertarik untuk belajar lebih banyak yang mempengaruhi pola pikir konseli pada hal yang negatif dan irasional. Hal ini menyebabkan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli sebagian kecil berpengaruh pada sikap kurang bersemangat terutama dalam hal belajar, kemudian mudah mengedepankan pikiran yang negatif maupun irasional.

Setelah mendiagnosa permasalahan yang dihadapi konseli, konselor menetapkan terapi yang akan diberikan kepada konseli yaitu terapi dengan menggunakan strategi *Restrukturing Kognitif* yang bertujuan untuk memperbaiki, mengubah, dan menunjukkan bahwa selama ini konseli telah terperangkap pada pola pikir yang kurang rasional (irasional), yang telah diyakini oleh konseli.

Seperti telah disebutkan di atas, pemberian terapi (*treatment*) disini digunakan untuk membantu konseli merubah perilakunya seperti merasa malas atau cepat bosan jika disuruh belajar, dan juga perilaku

lain yang ditunjukkan oleh konseli akibat dari masalah yang dihadapinya agar konseli dapat bangkit kembali baik berdasarkan pemahamannya sendiri atau pun dengan bantuan konselor. Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan pada saat proses konseling, maka telah diperoleh kesesuaian yang mengarah pada proses bimbingan dan konseling Islam, yaitu pada hal langkah-langkah konseling secara teori dan juga dalam pelaksanaan konseling di lapangan.

Ada tiga pola yang dilakukan dalam proses *Restrukturing Kognitif*, yaitu:

- 1) Mengutamakan pergi ke warnet
- 2) Bermain sampai lupa waktu
- 3) Tidak tertarik pada perkuliahan

Adapun pelaksanaan *Restructuring Kognitif* dapat dilihat sebagaimana tabel berikut:

Keterangan:

- 1) Memeriksa alternatif → mengarahkan konseli untuk memilih dan mengenali kognisi alternatif (cara lain) yang dapat meredam masalah yang ada.⁷²
- 2) Reframing → Merubah sudut pandang yang semula adalah sudut pandang tidak sesuai menjadi sudut pandang yang lebih baik.⁷³

Dari keterangan diatas, dari tiga pola tersebut ada yang menggunakan 2 dua proses dalam pelaksanaan *Restructuring Kognitif*, yaitu:

- a) Mengutamakan pergi ke warnet menggunakan proses *reframing*.
- b) Bermain sampai lupa waktu menggunakan proses memeriksa alternatif.
- c) Tidak tertarik pada perkuliahan menggunakan proses *reframing* dan memeriksa alternatif.

Dari tiga pola tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa: ada satu pola yang menggunakan preses *Reframing*, dan satu pola yang menggunakan proses memeriksa alternatif, kemudian dua pola menggunakan proses *reframing* alternatif.

⁷² Setio Melfiati, *Psikiatri*, (Jakarta: EGC, 1994), hal. 639.

⁷³ Waidi, *Self empowerment by NLP*, (Jakaerta: Elex Media KComputindo, 2007), hal. 4.

B. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Bimbingan dan konseling islam Strategi *Restructuring Kognitif* Untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online*.

Untuk lebih jelasnya, analisis tentang hasil akhir proses pelaksanaan konseling yang dilakukan dari awal konseling hingga tahap-tahap akhir proses konseling, apakah ada perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling. Konselor sekaligus peneliti mencari informasi mengenai perubahan konseli dengan cara observasi dan wawancara yaitu observasi terhadap konseli sendiri dan wawancara kepada teman sekelas konseli, teman terdekat konseli serta ibu konseli.

Adapun gambaran informasi yang didapatkan konselor sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling:

1. Kondisi konseli sebelum dilakukan proses konseling

Sebelum melakukan proses konseling, konseli belum menyadari bahwa tindakan yang dilakukan itu salah, seperti: menghabiskan waktu di warnet setelah kuliah, selalu menggunakan waktu senggangnya dengan bermain tanpa tahu batas waktu, jarang membuka buku dan mempelajari kembali mata kuliah yang sudah dipelajari diperkuliahan, serta bermain hp sendiri di dalam kelas pada waktu mata kuliah berjalan. Semua itu selalu dilakukan berulang-ulang setiap hari oleh konseli sebelum melakukan proses konseling. dan berikut adalah kondisi konseli setelah melakukan dan diberi proses konseling.

2. Kondisi konseli sesudah melakukan proses konseling

Setelah melakukan proses konseling, konseli sudah menunjukkan ada perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya, konseli mulai bisa mengatur waktu kuliahnya dan kegiatan-kegiatan yang ada di luar perkuliahan, seperti: konseli sudah mulai mengurangi waktunya dalam bermain *game online* di warnet, dari yang biasanya selesai kuliah langsung berangkat hingga larut malam baru pulang, sekarang konseli masih menyisakan waktunya untuk belajar dan ke warnet hanya mengerjakan sebagian tugas-tugasnya setelah kuliahnya selesai. Kemudian konseli juga sudah mengurangi jam bermain dalam waktu senggang ketika konseli tidak pergi main ke warnet. Konseli sudah mulai mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di luar perkuliahan walaupun terkadang masih datang terlambat, dan konseli juga sudah bisa menyesuaikan antara jam kuliah dan jam istirahat sehingga konseli juga tidak lagi bermain hp sendiri di dalam kelas ketika jam mata kuliah berjalan.

Berdasarkan deskripsi diatas, maka dapat dianalisis bahwa tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam strategi *Restructuring Kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan game online dikatakan ada sedikit perubahan setelah proses konseling, hal itu jelas dalam deskripsi diatas bahwa sebelumnya konseli memiliki tiga gejala yang nampak dialami konseli diantaranya: mengutamakan pergi ke warnet, bermain

sampai lupa waktu, tidak tertarik pada perkuliahan. Menjadi satu nampak dialami konseli (pergi ke warnet), satu kadang-kadang (bermain sampai lupa waktu), dan dua tidak nampak dan tidak dilakukan oleh konseli (tidak tertarik pada perkuliahan atau kegiatan-kegiatan yang ada).

Kemudian setelah adanya konseling melalui strategi RK ini, Hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap peningkatan belajar konseli yang lebih optimal, tidak menghabiskan waktu hanya dengan bermain, menyeimbangkan antara *game online* dan kuliahnya.

Dari analisis yang berupa narasi di atas menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dapat dilihat dari hasil observasi yang telah dilakukan ke pada teman dekat konseli, teman kelas konseli, orang tua konseli dan konseli sendiri.

a. Teman dekat Konseli

Setelah dilakukan proses konseling, dalam wawancara ini teman dekat konseli menuturkan bahwa konseli sudah mulai ada perubahan dan lebih serius mengikuti perkuliahan baik ketika kegiatan-kegiatan yang ada dan konseli sudah jarang untuk pergi ke warnet selain mengerjakan tugas yang ada.

b. Teman Kelas Konseli

Menurut penuturan teman sekelas konseli, setelah dilakukan proses konseling konseli sudah menunjukkan banyak perubahan, konseli tidak lagi pendiam seperti biasanya, konseli sudah mulai

bergabung dengan teman-temannya yang lain, konseli juga sudah tidak main hp sendiri waktu di kelas, dan konseli selalu menahan diri ketika mengantuk ketika jam pelajaran berlangsung.

c. Orang Tua Konseli

Setelah mendapat proses konseling, ibu konseli mengungkapkan bahwa putranya sekarang sudah mau belajar lagi meskipun hanya sebentar, sudah tahu waktu kalau keluar kemana-mana, dan konseli juga sudah mulai rajin dalam menjalankan sholat lima waktu.

d. Konseli

Dalam hasil analisis ini konseli mengatakan bahwa sudah tidak lagi terpacu pada hobinya, konseli mulai menyadari bahwa hobi akan bisa dilakukan setiap saat sedangkan pelajaran yang ditinggalkan akan susah dipelajari kembali ketika sudah terlambat.

Berdasarkan prosentase dari hasil di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil akhir pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *Restructuring Kognitif* Untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online* dikategorikan berhasil.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti mengambil beberapa kesimpulan dari penelitian untuk mahasiswa yang kecanduan pada game online yang dipaparkan sebagai berikut:

- a. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Strategi *Restructuring Kognitif* Untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online* dengan menggunakan langkah-langkah konseling yaitu Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment/* terapi, dan Evaluasi/ *follow up*, yang dimana dalam langkah *Treatment/* terapi konselor menggunakan strategi *Restructuring Kognitif* melalui beberapa tahapan yaitu menyadarkan, mengarahkan dan merubah sudut pandang yang *irrasional* menjadi *rasional*.
- b. Hasil akhir dengan Bimbingan Konseling Islam dengan strategi *restructuring kognitif* untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel yang kecanduan *game online* yang dikategorikan berhasil. Hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap sikap dan perilaku konseli yang mulai menunjukkan ke arah yang lebih positif seperti: tidak lagi terpacu pada hobi, mengurangi dan memindah jam bermain, serta lebih serius pada perkuliahannya.

B. SARAN

1. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi *restructuring kognitif*, dan memakai 2 dua langkah dalam pelaksanaan konseling yaitu *reframing* dan

memeriksa alternatif. Adapun proses dan hasil yang telah dilaksanakan sebagai berikut.

- a. Proses
- mengutamakan pergi ke warnet
 - Bermain sampai lupa waktu
 - Tidak tertarik pada perkuliahan
- b. Hasil
- Sudah terlihat ada perubahan pada perilaku konseli.
 - Belum bisa membagi waktu secara maksimal.

Dari proses dan hasil diatas masih kurang maksimal. Maka dari itu disarankan dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan strategi *restructuring kognitif* ini untuk lebih menguasai teori yang dipakai dan mampu membuahkan hasil yang maksimal.

2. Bagi konselor

Dapat memantau serta memberikan motivasi agar konseli lebih semangat dalam menghadapi masa depan serta diharapkan bagi konselor untuk dapat menambah pengetahuan dan wawasannya terutama dalam bidang konseling, supaya dalam memberikan bantuan terhadap konseli baik remaja atau dewasa dapat terlaksana dengan lebih baik lagi.

4. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada para pembaca yang budiman, untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani masalah untuk meningkatkan harga diri seseorang atau pun

DAFTAR PUSTAKA

Albar, Anik Masruroh dan Ragwan. *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya*, dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak. Dakwah UINSA, vol 1, 2011

Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktek*, Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2006

Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009

Bahtiar, Denis Sutan. *Manajemen waktu Islami*, Jakarta, AMZAH, Cetakan 1, 2012

Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2011

Chapin, J. P 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers.

Cormier, dan cormier. *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Interventions*, Second Edition Books/Cole, Callifornia; Montary, 1985

Dewi, Theodora Natalia Kusuma. *Hubungan Antara Kecanduan Game Online*, FPsi UI, 2009

Emikomocca.blogspot.co.id/2014/05/langkah-langkah bimbingan dan konseling. html?m=1 diakses pada tanggal 18 april 2016

Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan Dan Konsling Dalam Islam*, Cet.III, Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2004

https://id.wikipedia.org/wiki/Permainan_daring, diakses pada jam 20.00 WIB, 28 maret 2018.

Imron. *Mengenal Terapi Kognitif* 2016

Journal.unnes.ac.id/article view file diakses pada tanggal 20 Juli 2016

K, Young. *The Mental Health Concern For The New Millennium*, cyberPsychology & Behavior. Cyber-Disorders, 2000

- Subrata, Sumadi. *Metode Penelitian*, Jakarta :PT Remaja Grafindo Persada, 2005
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami Teori Dan Praktik*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013
- Suwandi, Basrowi. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Syahrani, Ridwan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol. 1 No. 1 Juni 2015
- Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain, Mainan, dan Permainan*, Jakarta : PT Grasindo, 2001
- Waidi. *Self empowerment by NLP*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007
- Wikipedia.org, Permainan Darling (Game Online).
- Yaniawati, Rully Indrawan dan Poppy. *Metode Penelitian Bandung: Refika Aditama*, 2014
- Yee, N. 2005. Motivations of play in online games. *Cyberpschology dan behaviour*.