

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. **Konseling Individu**

1. **Pengertian Konseling Individu**

Konseling individual merupakan layanan pemberian bantuan secara tatap muka antara peserta didik atau klien dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dialaminya sehingga klien mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial. Bisa dikatakan juga bahwa konseling individu adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling secara langsung oleh klien dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.¹ Artinya pertemuan tersebut dilakukan secara tatap muka oleh dua orang yang disebut konselor dan klien, untuk membantu klien menyelesaikan masalahnya serta bertujuan agar klien dapat mengaktualisasikan dirinya dan ke depannya klien dapat mengatasi masalah yang ada pada dirinya.

Menurut Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa konseling individu merupakan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien yang memberikan pelayanan bimbingan secara menyeluruh sehingga masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.²

Sementara menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan

¹ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62.

²Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 288-289.

potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.³ Artinya, bahwa konseling individu dilakukan dengan cara tatap muka agar memberikan kemudahan dan kebahagiaan bagi konseli yang telah mendapatkan solusi dari permasalahannya.

Melihat beberapa pendapat, menurut hemat penulis bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang dilakukan secara tatap muka oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli, sehingga nantinya konseli merasakan kebahagiaan dari masalah yang telah teratasi dengan baik dan benar.

2. Komponen Konseling Individu

Untuk melakukan kegiatan konseling individu perlu diperhatikan beberapa hal di bawah ini:

a. Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling.⁴ Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembang proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap klien dengan tujuan agar mudah mencermati dan memahami masalah yang dialami oleh konseli.

b. Konseli

Konseli atau klien adalah individu yang memiliki masalah yang harus diberikan solusi oleh konselor.⁵ Artinya konseli ini memiliki keunikan dalam

³Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), 49.

⁴Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 6.

⁵Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Yrama Widya, 2015), 136.

permasalahannya sehingga perlu diberikan motivasi, bimbingan maupun yang lainnya oleh konselor.

3. Asas Konseling Individu

Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut:⁶

a. Kerahasiaan

Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan

Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

c. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor.

d. Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

e. Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang

⁶Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 40-45.

harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling berarti sesuai dengan harapan.

g. Kedinamisan

Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendeki.⁷

h. Keterpaduan

Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan pada diri klien.

i. Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sehingga tidak terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum maupun yang lainnya.

j. Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien.

k. Alih tangan kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain.

l. Tut wuri handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai

⁷Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 43.

aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.⁸

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

4. Tujuan Layanan Konseling Individu

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.⁹

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan konseling individual, yaitu:

- 1) Melalui layanan konseling individual klien memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif, serta positif dan dinamis
- 2) Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien itu. Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan fokus yang sangat khas, kongkrit, dan langsung ditangani dalam layanan konseling individual
- 3) Pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai. Bahkan, secara tidak langsung layanan konseling individual sering kali menjadikan pengembangan

⁸Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 45.

⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 4.

atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif klien sebagai fokus dan sasaran layanan.

- 4) Pengembangan dan pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami itu, serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.
- 5) Apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran bersifat advokasi.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa tujuan konseling individu ada dua, yaitu secara umum dan khusus. Pada intinya tujuan dari konseling individu sendiri adalah untuk memberikan solusi dari konseli agar mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman karena masalahnya sudah terpecahkan oleh konselor.

5. Tahapan-Tahapan Konseling Individu

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:¹¹

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah
- 3) Membuat penafsiran dan penjajakan
- 4) Menegosiasikan kontrak

¹⁰Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 5.

¹¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 50.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya.¹²

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis

¹²Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, 50.

- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistis dan percaya diri.¹³

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Cormier dan Cormier bahwa pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseling mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.¹⁴ Artinya *self management* memberikan pengarahannya perubahan perilaku agar menjadi lebih baik.

Sedangkan menurut Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahannya diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.¹⁵

Sementara menurut Stewart dan Luwis sebagaimana dikutip oleh Gantina Komalasari mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau

¹³Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, 50.

¹⁴Cormier, L.J. & Cormier, L.S, *Interviewing For Helpers. 2nd Edition*. (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1989), 37.

¹⁵Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 48.

kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.¹⁶

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling agar konseli dapat mengembangkan pribadinya menjadi pribadi yang baik seperti memiliki pikiran, perasaan dan tingkah laku yang dapat merubah dirinya.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Adapun tujuan dari *self management* adalah sebagai berikut:

- a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari
- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.¹⁷

Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

¹⁶Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), 151.

¹⁷Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 85-86.

3. Langkah-Langkah Teknik *Self Management*

Self management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:¹⁸

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap ini klien dengan sengaja mengamati tinglah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan klien dalam mencatat tingkahlakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap evaluasi diri

Tahap ini para klien membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan target tingkahlaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Tahap ini para klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap.

4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

Adapun, kelebihan dan kekurangannya dapat dilihat di bawah ini:

a. Kelebihan Teknik *Self Management*

- 1) Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya
- 2) Dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain

¹⁸Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 174.

- 3) Pendekatannya yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan
 - 4) Menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak¹⁹
- b. Kekurangan Teknik *Self Management*
- 1) Kurangnya motivasi dan komitmen pada individu
 - 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
 - 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
 - 4) Individu bersifat independen
 - 5) Konselor memaksakan program pada klien
 - 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan²⁰

C. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online*, terdiri dari dua kata kecanduan dan *game online*. Kata kecanduan berasal dari kata dasar “candu” yang terdapat didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain.²¹ Artinya, kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi.

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

¹⁹Faiqotul Isnaini, Taufiq, h. 35.

²⁰Muya Barida, Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *eJournal.stkipmpringsewu*, Volume 4, Nomor 1, (2018), 32.

²¹Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2012), 55.

dimana kita dapat bermain secara langsung dengan banyak orang.²²

Game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah *game* atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pendapat Andrew Rollings dan Ernest Adams memiliki makna bahwa *game online* bukan hanya sekedar sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan suatu bentuk permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui koneksi internet.²³

Melihat uraian di atas, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* adalah suatu perilaku yang berlebihan, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang untuk memainkan salah satu permainan dari internet sehingga mengalami kecanduan atau kebiasaan.

2. Jenis-Jenis *Game Online*

Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari permainan sederhana sampai permainan yang rumit dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jenis-jenis *game online* berdasarkan permainannya dan *game online* yang memang paling diminati oleh pelajar:²⁴

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

Pada jenis ini, *game online* mengambil pemain sebagai sudut pandang orang pertama sehingga pemain secara langsung dapat merasakan bahwa ia sedang bermain di

²²Blind Spot, *Penemuan Game*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), 25.

²³Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intesitas Pengaruh *Game Online* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta" *Jurnal Konseling Gusjigang*, Volume 3 No. 1, Juni (2017), 98.

²⁴Andy Krisianto, *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, (Jakarta: PT Gramedia, 2018), 42.

dalam permainan tersebut secara nyata. *Game online* ini memang melibatkan banyak pemain lainnya, yang juga pada setiap pemain memiliki tokoh yang berbeda kemampuan, dan juga refleksnya. Contoh dari jenis *game* ini adalah *game online* yang menggunakan keadaan dalam peperangan.

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

Pada *game online*, *game* ini memfokuskan keunggulan peraturan strategi permainan yang di miliki oleh pemain. Contoh untuk *game* ini adalah *game* yang bertemakan fantasi, fiksi ilmiah, dan sejarah. MMORTS pada *game* jenis ini menggunakan peran dari tokoh khayalan sebagai pemain dan bekerjasama dalam hal sosial, bukan dalam hal kompetisi dalam membuat cerita pada permainan yang mana pemain terbentuk dalam suatu kelompok.

c. *Massively Multiplayer Online Browser Game*

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

d. *Mobile Legends*

Merupakan salah satu *game* MOBA yang hadir dihandphone android dan termasuk *game* yang sangat populer dimainkan oleh semua kalangan, baik dari kalangan muda hingga kalangan tua, dari kalangan anak-anak sampai dewasa, semua tau memainkan *game mobile legends* ini. Untuk pertandingan utama dari *mobile legends* sendiri melibatkan 2 tim dengan masing-masing 5 orang yang memiliki satu tujuan untuk menghancurkan markas utama. Namun dalam mencapai hal itu, pemain harus menghadapi berbagai rintangan, mulai dari minion, hero, maupun turret musuh. Nantinya setiap pemain dapat memilih satu hero untuk bertanding

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

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

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

3. Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan *game online*, yaitu:²⁵

a. Faktor Internal

- 1) Keinginan yang kuat dari diri peserta didik untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin peasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi
- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*
- 3) Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

²⁵Detri, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online*". *Tesis*. Tidak Diterbitkan. (Bandung: UPI, 2013). Diakses dari <https://journal.unrika.ac.id> pada 21 Oktober 2020 pukul 22.00 WIB

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan
- 3) Harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Melalui uraian tersebut, pada dasarnya ada dua faktor penyebab kecanduan *game online* peserta didik, yaitu faktor internal yaitu berasal dari diri individu dan faktor eksternal, yaitu yang berasal dari luar individu antara lain lingkungan, hubungan sosial, dan orang tua.

4. Dampak Bermain *Game Online* Pada Siswa

Bermain *game online* memiliki dampak atau efek positif dan negatif, yaitu:

a. Dampak positif

Beberapa dampak positif bermain *game online* adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu perkembangan koordinasi tangan mata, motorik, dan kemampuan spasial
- 2) Meningkatkan kemampuan membuat analisa, keputusan yang cepat, dan berpikir secara mendalam
- 3) Dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan menganalisis kasus-kasus tertentu
- 4) dapat membantu anak-anak atau remaja menghilangkan stres dan kelelahan akibat aktivitas sekolah
- 5) Akan menguasai berbagai bahasa asing yang sering ada dalam dialog dan prolog *game*.²⁶

²⁶Anhar, *Panduan Bijak Belajar Internet Untuk Anak*, (Jakarta: Adamsains, 2010), 27.

b. Dampak negatif

Dampak negatif *game online* pada siswa atau anak-anak adalah sebagai berikut:

- 1) Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* pada jam-jam di luar sekolah
- 2) Konsentrasi belajar terganggu karena pikiran siswa cenderung mengarah pada permainan yang ada di dalam *game online*
- 3) Tertidur di sekolah
- 4) Sering melalaikan tugas dan tanggungjawab sebagai siswa
- 5) Nilai di sekolah menurun
- 6) Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk bermain *game online*
- 7) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman
- 8) Menjauhkan diri dari kelompok sosialnya (klub atau kegiatan ekstrakurikuler)
- 9) Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain *game online*.²⁷

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa bermain *game online* bagi siswa cenderung lebih banyak memberikan dampak negatif dibandingkan dengan dampak positif. Hal tersebut dapat dipahami karena *game online* lebih banyak mengandung muatan-muatan kekerasan, dan menyebabkan konsentrasi siswa terganggu, jam belajar berkurang, dan isi dari *game online* tidak berkaitan langsung dengan materi pelajaran di sekolah.

Kecanduan *game online* dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan *game online* maka ia akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya. Tidak juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Hasyr ayat 19:

²⁷Gentile, D.A, "The Multiple Dimensions of Video Game Effects.Child Development Perspectives." *The benefits of playing video games*.American Psychological Association, 5 (2011), 75.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْفَاسِقُونَ

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.” (Qs. Al-Hasyr: 19)²⁸

D. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu sebagai pembanding dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Halimatus Sa'diyah, dkk, yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan penerapan teknik *self management* dapat mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun.²⁹ Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, yakni menggunakan teknik *self management*. Sementara perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat. Yaitu pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah mereduksi agresifitas remaja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel terikatnya adalah kecanduan *game online*.
2. Sapto Irawan, Dina Siska W yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik”. Berdasarkan analisis data dan pembahasan penelitian pada peserta didik di SMA Negeri 1 Kuaro, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur maka dapat

²⁸Al-Qur'an Surat Al Hasyr Ayat 19, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), 308.

²⁹Halimatus Sa'diyah, dkk, “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6, Nomor 2, (2016), 1.

ditarik kesimpulan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi peserta didik kecanduan *game online*. Faktor-faktor tersebut yaitu: pertama faktor frekuensi bermain *game online*, hal ini bisa dilihat dari dominan peserta didik yang rela nongkrong untuk mendapatkan wifi gratis agar bisa tetap bermain *game online*, faktor yang kedua yaitu waktu bermain *game online*, dan faktor yang ketiga yaitu permainan atau *game* yang digemari, hal ini bisa dilihat dari dominan peserta didik yang menirukan *style* atau gaya salah satu karakter dalam *game online*.³⁰ Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat, yakni menggunakan kecanduan *game online*. Sementara perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas. Yaitu pada penelitian sebelumnya membahas faktor-faktornya, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel bebasnya adalah teknik *self management*.

3. Masnurrima Heriansyah, Dydik Kurniawan, yang berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa". Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa.³¹ Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, yakni menggunakan teknik *self management*. Sementara perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat. Yaitu pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah tanggung jawab belajar, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel terikatnya adalah kecanduan *game online*.

³⁰Sapto Irawan, Dina Siska W, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 7, No. 1, April (2021), 18.

³¹Masnurrima Heriansyah, Dydik Kurniawan, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa", *Skripsi Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia*, (2017), 1.

E. Kerangka Pemikiran

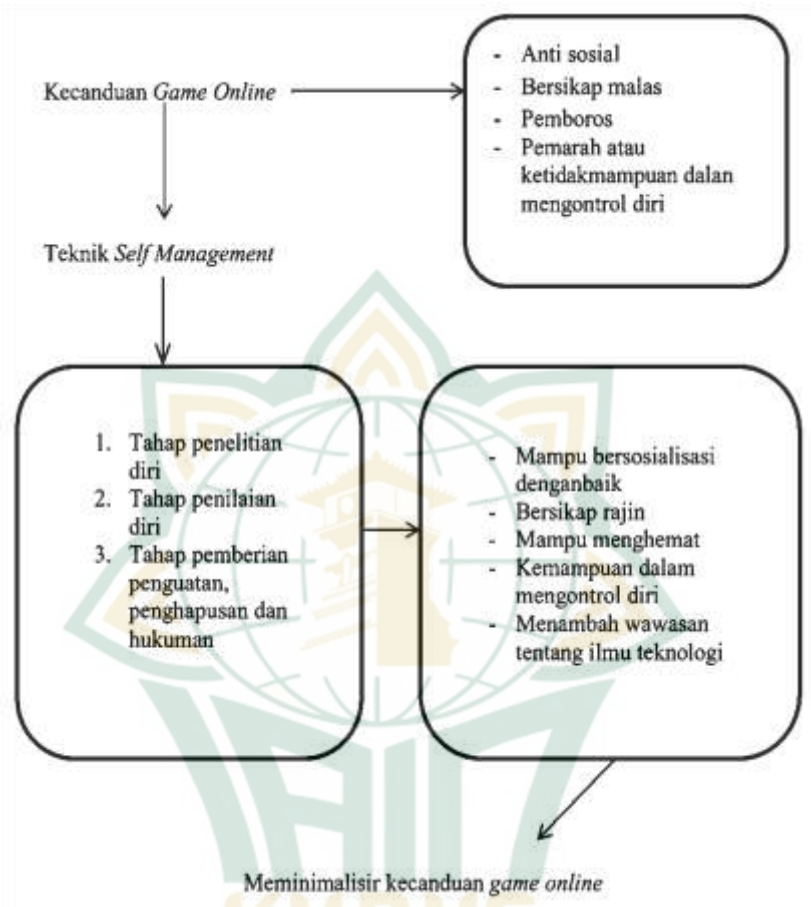
Konseling individual merupakan layanan pemberian bantuan secara tatap muka antara peserta didik atau klien dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dialaminya sehingga klien mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial. Bisa dikatakan juga bahwa konseling individu adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling secara langsung oleh klien dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang sedang dialami

self management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling agar konseli dapat mengembangkan pribadinya menjadi pribadi yang baik seperti memiliki pikiran, perasaan dan tingkah laku yang dapat merubah dirinya.

Game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah *game* atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pendapat Andrew Rollings dan Ernest Adams memiliki makna bahwa *game online* bukan hanya sekedar sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan suatu bentuk permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui koneksi internet.

Melihat uraian di atas, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* adalah suatu perilaku yang berlebihan, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang untuk memainkan salah satu permainan dari internet sehingga mengalami kecanduan atau kebiasaan.

Berdasarkan uraian diatas, maka bentuk kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Bagan tersebut dapat dipahami bahwasanya peneliti ingin mengetahui sejauhmana teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online*, sebelum dan setelah mendapatkan *treatmen* sehingga mampu meminimalisir kecanduan *game online*. Game online sangat berpengaruh pada kehidupan peserta didik karena banyak sekali dampak negatifnya salah satunya yaitu menjadikan peserta didik anti sosial, bersikap malas, pemboros, pemaarah, ketidakmampuan dalam mengotrol diri.

Sehingga guru BK di SMK Ass’idiyyah kirig mejobo kudus memberikan layanan konseling individu teknik *self management* dengan tujuan agar peserta didik dapat

menyelesaikan masalah kecanduan game online yang dihadapi. Adapun proses *self management* yaitu ada 3 tahapan pertama tahap penelitian diri, tahap penilaian diri, dan tahap pemberian penguatan dan penghapusan. Dengan di implementasikannya layanan dan teknik tersebut agar peserta didik mampu bersosialisasi dengan baik, sersikap rajin, mampu menghemat, kemampuan diri mengontrol diri dan menambah wawasan tentang ilmu teknologi.

