

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Sejarah SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus berdiri mulai tahun 2007, dibawah naungan Yayasan Assa'idiyyah Al-Qudsy dengan SK pendirian No. 21.4/1966/14.03/2007 dan tanggal SK 23-06-2007. Yayasan ini telah memiliki jenjang pendidikan tingkat MADIN, SMPIT, SMK, MA dan Pondok Pessantren Assa'idiyyah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang ada di Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus yang berlokasi di Jalan Mbah Hamzah Krapyak Kirig Mejobo Kudus.

SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus merupakan sekolah yang memiliki kopetensi keahlian dalam bidang TJKT (Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi), PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim), AKL (Akuntansi dan Keuangan Lembaga), dan AT (Agrobisnis Tanaman). SMK Assa'idiyyah ini dipimpin oleh Bapak Mashuri, S.Pd.I., M.Pd selaku kepala sekolah.¹

2. Visi, Misi dan Tujuan SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Visi, misi dan tujuan dari SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus adalah sebagai berikut:²

a. Visi

Mewujudkan SMK sebagai pusat pendidikan dan pelatihan yang unggul dalam mencetak Insan Santun, Produktif, Kreatif, Cerdas, Kompetitif, dan Peduli Lingkungan

b. Misi

1) Santun : Membentuk insan santun dalam berbahasa dan

¹Dokumen Profil SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, Tahun Pelajaran 2022/2023.

²Dokumen Profil SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, Tahun Pelajaran 2022/2023.

- berprilaku berdasarkan IMTAQ
- 2) Produktif : Mengembangkan pembelajaran berbasis industri (*teaching factory*) dan *entrepreneurship*
 - 3) Kreatif : Menyelenggarakan pembelajaran kreatif dalam menumbuhkan minat bakat peserta didik
 - 4) Cerdas : Meningkatkan prestasi kualitas peserta didik dan penguasaan IPTEK
 - 5) Kompetitif : Meningkatkan kualitas peserta didik agar kompeten dan produk SMK mampu bersaing di tingkat global
 - 6) Peduli lingkungan : Menciptakan pembiasaan lingkungan sekolah yang *green, clean, healthy*, rapi, nyaman dan aman

c. Tujuan

Tujuan SMK Assa'idiyyah Kudus dalam mengembangkan pendidikan adalah sebagai berikut:³

- 1) Mengembangkan organisasi sekolah yang tersistem, bermutu dan profesional serta selalu mengupayakan peningkatan kualitas SDM dan etos kerja sesuai perkembangan IPTEK
- 2) Menyiapkan lulusan yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, santun, produktif, kreatif, cerdas, kompetitif, peduli lingkungan sehingga siap kerja, mampu berwirausaha mandiri dan/atau melanjutkan studi
- 3) Melakukan kerjasama dengan dunia usaha/industri dan instansi terkait dalam pengembangan pendidikan, tenaga kependidikan, kurikulum industri, prakerin, dan pemasaran tamatan

³Dokumen Profil SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, Tahun Pelajaran 2022/2023.

- 4) Mewujudkan sekolah unggulan dengan kegiatan kepesantrenan, pembelajaran berbasis industri (*teaching factory*), *entrepreneurship* dan berwawasan lingkungan
- 5) Melakukan pencitraan melalui, kegiatan promosi, expo dan mengembangkan *teaching factory* dan *technopark*.
- 6) Sekolah memiliki Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP).

3. Letak Geografis SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus tempatnya mudah dijangkau dengan sepeda motor maupun mobil. Adapun batas-batasnya adalah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Jalan Mbah Hamzah Krapyak
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Makam Mbah Hamzah Krapyak
- c. Sebelah Timur berbatasan gang sawah
- d. Sebelah Barat berbatasan selep padi.⁴

4. Keadaan Guru dan Karyawan SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Keadaan guru dan karyawan yang dimaksud adalah pihak-pihak yang berada di lingkungan SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, baik yang menjalankan perannya sebagai pelaksana dan pengembang kegiatan belajar mengajar, yaitu guru ilmu pengetahuan umum maupun guru ilmu pengetahuan agama, serta pihak yang bertugas dalam bidang tata usaha dan bidang lainnya dalam menyukseskan kegiatan pendidikan di lembaga.

Selain tenaga pendidik, dalam dunia pendidikan juga terdapat tenaga tata usaha yang berperan untuk membantu melengkapi dan menyediakan kelengkapan dalam proses belajar mengajar di sekolah tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

⁴Observasi di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, hari Senin, tanggal 29 Mei 2023.

5. Keadaan Siswa SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Peserta didik berstatus sebagai subjek didik (tanpa pandangan usia) adalah subjek atau pribadi yang otonom, yang ingin diakui keberadaannya. Peserta didik merupakan salah satu faktor yang menentukan tercapainya program pendidikan. Latar belakang siswa SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus bermacam-macam, baik dari segi ekonomi maupun secara agama. Berdasarkan segi ekonomi, maka keadaan ekonomi orang tua siswa bermacam-macam, mulai dari ekonomi rendah sampai ekonomi tinggi. Akan tetapi hal tersebut tidak menjadi kendala yang begitu besar dalam proses pembelajaran. Adapun jumlah siswa pada masing-masing kelas dapat dilihat pada lampiran.

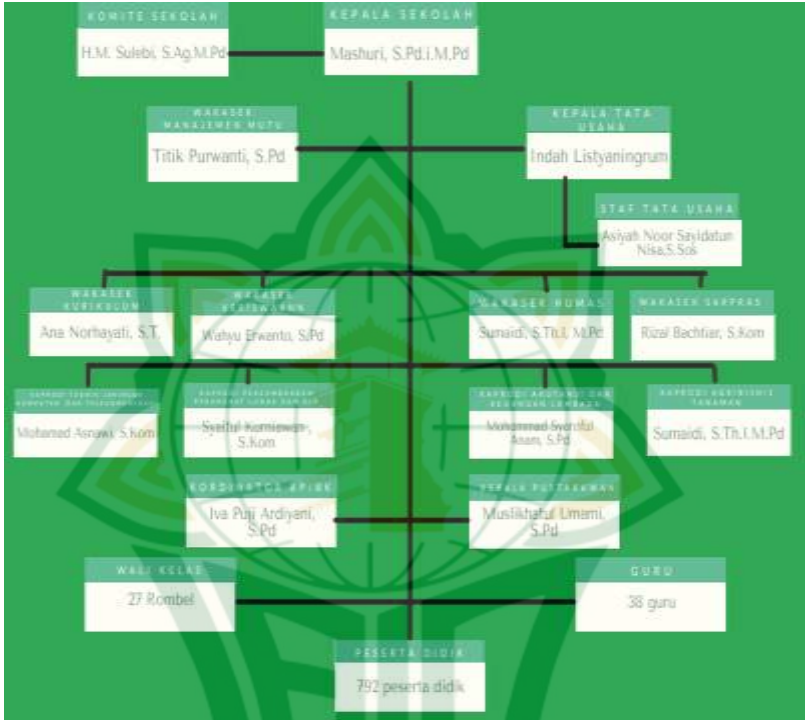
6. Keadaan Sarana Prasarana SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Sejak didirikan hingga saat ini SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus telah memiliki fasilitas sarana dan prasarana yang cukup memadai dalam menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Hal ini terlihat dalam bentuk fisik berupa gedung dan fasilitas belajar lainnya. Sarana dan prasarana yang dimiliki SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus dapat dilihat pada lampiran.

7. Struktur Organisasi SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Struktur organisasi merupakan bagian dari manajemen dalam sekolah. Dalam manajemen yang baik, diharapkan akan berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja warga sekolah yang secara langsung berpengaruh terhadap *output* pendidikan. Adapun struktur organisasi SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus sebagai berikut:

Gambar 4.1
Struktur Organisasi SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus
Tahun Pelajaran 2022/2023



B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang dilakukan dengan beberapa teknik salah satunya yaitu wawancara dan observasi maka hasil data tersebut akan dipaparkan dan dianalisis oleh peneliti dengan cara menggunakan metode deskriptif sehingga data-data tersebut akan diuraikan berupa susunan kata. Adapun deskripsi data penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran sangat penting untuk dilakukan di sekolah dengan tujuan

agar layanan-layanan dalam bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu layanannya adalah layanan konseling individual dan salah satu tekniknyanya ada teknik *self management* yang dapat memberikan masukan, bimbingan dan solusi bagi siswa yang memiliki masalah. teknik *self management* dapat dilakukan oleh seorang guru BK yang memiliki kompetensi bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus mempunyai 3 guru BK. Seperti dalam pernyataan beliau yaitu sebagai berikut:

“SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus memiliki 3 guru BK (Iva Puji Ardayani dan Sanja Efi Fariani dan Aisyah Noor Sayyidatun Nisa’) yang memiliki kualifikasi pendidikan BK sehingga ini benar-benar dapat memberikan layanan BK dengan lancar dan mencapai tujuan yang diinginkan, dan siswa dapat mengenal dirinya, memahami dirinya dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.”⁵

Pemberian layanan bimbingan dan konseling di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus dilaksanakan secara flaksibel artinya ketika peserta didik memerlukan bantuan atau bimbingan disini peran guru BK untuk memberikan layanan BK, salah satu layanan yang digunakan yaitu layanan konseling individu untuk membantu menyelesaikan masalah peserta didik secara individu. Seperti yang disampaikan beliau guru BK yaitu sebagai berikut:

“Layanan konseling individu dilaksanakan secara flaksibel artinya tempat dan waktunya bisa dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, ini tergantung pada permasalahan peserta didik yang jelas setiap ada masalah pada peserta didik saya selaku BK selalu menerapkan beberapa layanan

⁵ Hasil wawancara dengan bapak Mashuri selaku kepala sekolah SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus pada tanggal 1 juni 2023.

dalam BK sesuai apa yang dibutuhkan peserta didik tersebut”⁶

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus ini banyak sekali permasalahan yang dialami oleh peserta didik salah satunya yaitu kecanduan *game online*. Hal ini dapat dilihat ketika pembelajaran di kelas banyak sekali peserta didik yang tidak mendengarkan materi bapak/ibu guru yang mengajar akan tetapi peserta didik tersebut asik bermain *game online*. Tidak hanya di dalam kelas saja di lingkungan sekolah seperti di kantin, di halaman sekolah, di tempat parkir banyak ditemukan peserta didik yang bermain *game online* menggunakan hp nya.⁷ Ditemukan ada 5 peserta didik yang mengalami kecanduan game online dari berbagai jurusan yang ada di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang dapat mengganggu kegiatan belajar dari mereka. Adapun nama peserta didik tersebut yaitu, BACP, RBRL, ABHP, M, dan UH.

Setelah melakukan observasi peneliti melakukan wawancara dengan sebagian peserta didik yang mengalami kecanduan game online, adapun hasil dari wawancaranya yaitu banyak peserta didik yang mengakui bahwa dirinya sudah kecanduan dengan game online nya karena tidak bisa mengatur waktu nya di kehidupan sehari-harinya. Adapun hasil wawancara nya yaitu sebagai berikut:

Pertama peneliti melakukan wawancara dengan BACP salah satu peserta didik di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang mengalami kecanduan game online, menyampaikan sebagai berikut:

“Saya sadar kalau selama ini saya mengalami kecanduan game online karena keseharian saya tidak bisa lepas dengan game online tersebut, jadi dunia saya merasa aneh jika sehari saja saya tidak bermain game online di hp saya.”⁸

⁶ Iva Puji Ardayani dan Sanja Efi Fariani dan Aisiyah Noor Sayyidatun Nisa, wawancara oleh penulis, 01 juni 2023”

⁷ Hasil observasi di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus pada tanggal 6 juni 2023.

⁸ Hasil wawancara dengan Bagus Adi Cahya Putra Pratama, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Kedua peneliti melakukan wawancara dengan RBRL Peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang mengalami kecanduan game online, menyampaikan sebagai berikut:

“Bermain game itu sudah menjadi kegiatan saya sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah karena saya merasa tidak punya kegiatan lain selain bermain game istilahnya gabut. Saya juga menyadari bahwa saya ini sudah kecanduan dengan game online karena memang tidak bisa lepas dari game online di setiap harinya.”⁹

Ketiga peneliti melakukan wawancara dengan ABHP peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang mengalami kecanduan game online, menyampaikan sebagai berikut:

“Saya suka sekali dengan game online karena dari saya SMP itu sudah bermain game online, jadi dalam sehari rasanya ada yang aneh kalau saya tidak bermain game online, apalagi saat di kelas tangan saya terasa gatal istilahnya kalau saya tidak membuka game. Ya memang saya sudah kecanduan dan saya juga sadar kalau saya sudah kecanduan memang saya tidak bisa melepaskannya.”¹⁰

Keempat peneliti melakukan wawancara dengan M peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang mengalami kecanduan game online, menyampaikan sebagai berikut:

“Bagi saya bermain game online itu sudah kewajiban, karena kalau sehari saya tidak bermain game online hari-hari saya terasa membosankan, jadi hiburan saya ya itu game online di kelas pun sama hiburanku cuma game online. Dibilang kecanduan ya

⁹ Hasil wawancara dengan Rizka Bagus Rahmatan Lilalamin, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

¹⁰ Hasil wawancara dengan Aditiya Bintang Hadi Purnama, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

memang sudah kecanduan karena tidak bisa melepaskan kebiasaan tersebut.”¹¹

Kelima peneliti melakukan wawancara dengan UH peserta didik di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang mengalami kecanduan game online, menyampaikan sebagai berikut:

“bermain game online itu sudah menjadi keseharian saya, jadi kalau gak bermain terasa aneh. Hari-hari ku tidak pernah terlepas dari game online karena memang saya mengakui sudah kecanduan dengan game online.”¹²

Setelah melakukan wawancara, peneliti melakukan observasi atau pengamatan kepada peserta didik yang mengalami kecanduan game online di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus, peserta didik tersebut ditemui sering menggunakan hp nya untuk bermain game online saat disekolah, hal ini dapat dilihat ketika jam pembelajaran peserta didik tersebut tidak memperhatikan guru yang mengajar akan tetapi asik bermain game onlinenya, tidak hanya itu saja di saat jam istirahat peserta didik tersebut juga menghabiskan waktunya untuk bermain game online nya.¹³

Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu melakukan wawancara dengan kepala sekolah, guru BK, terkait fenomena masalah kecanduan game online yang dialami oleh peserta didik di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus. Adapun hasil wawancaranya sebagai berikut:

Sebagaimana wawancara dengan Iva Puji Ardayani selaku guru BK mengatakan bahwa:

“Fenomena kecanduan *game online* yang terjadi di sekolah sangat mengganggu proses pembelajaran, para siswa juga sering melalaikan pekerjaan sekolah

¹¹ Hasil wawancara dengan Malikhah, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

¹² Hasil wawancara dengan Ulya hasanti, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

¹³ Hasil observasi, pada tanggal 6 Juli 2023, di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

yang diberikan oleh guru, siswa juga jadi kurang bersosialisasi akibat sibuk bermain *game online*, tidak hanya itu siswa juga punya kebiasaan sendiri dalam bermain *game online* baik ada waktu luang maupun tidak ada waktu luang, siswa selalu membawa *gadget* kemanapun agar dapat bermain *game online*, dan yang sangat sering terjadi adalah menurunnya prestasi belajar para siswa di sekolah. Dan sudah ada beberapa kali ditemukan siswa yang kedatangan sedang bermain *game online* disaat proses belajar mengajar sedang berlangsung di dalam kelas¹⁴

Berdasarkan wawancara dengan Iva Puji Ardayani dapat dipahami bahwa kecanduan *game online* yang terjadi di sekolah sangat mengganggu proses pembelajaran, para siswa juga sering melalaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru, siswa juga jadi kurang bersosialisasi akibat sibuk bermain *game online*, tidak hanya itu siswa juga punya kebiasaan sendiri dalam bermain *game online* baik ada waktu luang maupun tidak ada waktu luang, bahwa terjadi penurunan prestasi belajar para siswa di sekolah.

Berdasarkan fenomena kecanduan game online guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling individual dengan teknik *self management*, layanan dan teknik ini dirasa paling tepat diberikan oleh peserta didik yang mengalami kecanduan game online karena dengan diberikannya layanan konseling individual peserta didik di bantu guru BK dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya yaitu kecanduan game online. Pemilihan teknik self mangement ini bertujuan agar peserta didik dapat mengatur dirinya terutama mengatur waktu nya dalam kehidupan sehari-harinya sehingga bisa mengurangi bermain game online tersebut. Seperti yang disampaikan Ibu Iva Puji Ardayani

¹⁴Hasil wawancara dengan guru BK Ibu Iva Puji Ardayani, pada tanggal 10 juni 2023, di SMK Assa'idiyah Kirig Mejobo Kudus

selaku guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, beliau menyampaikan sebagai berikut:

“Dalam mengatasi kasus kecanduan game online saya memberikan alternatif bantuan untuk peserta didik yaitu memberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management* karena ini layanan dan teknik yang tepat agar peserta didik dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya”¹⁵

Langkah selanjutnya peneliti melakukan observasi terkait implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus. Adapun tahapan yang dilakukan guru BK dalam proses implementasinya yaitu sebagai berikut:

a. Tahap awal konseling

Pada tahap awal konseling individu ini guru BK mengumpulkan peserta didik yang mengalami kecanduan game online, data yang di peroleh ada 5 peserta didik yang mengalami kecanduan game online. Setelah di kumpulkan lalu guru BK melakukan proses konseling individu dengan masing-masing peserta didik satu persatu peserta didik masuk ke ruang BK untuk menceritakan masalah yang dialami.

Dengan adanya data tersebut guru BK mengamati aktivitas di sekolah siswa lebih memudahkan untuk memberikan bantuan dalam mengentaskan masalah dari peserta didik, yang dalam kasus ini yaitu peserta didik mengalami kecanduan game online.

b. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Pada tahap ini seperti yang di jelaskan guru BK, menyebutkan setelah mengetahui permasalahan dan hal yang menjadi latar belakang adanya kasus kecanduan game online guru BK memberikan bantuan atau layanan kepada peserta didik atau disebut sebagai konseli. Dalam hal ini tentunya guru BK sudah mempertimbangkan mengenai pemberian bantuan untuk

15 Hasil wawancara dengan guru BK Ibu Iva Puji Ardayani, pada tanggal 10 juni 2023, di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

konselinya, yang pada penanganan siswa yang mengalami kecanduan game online ini guru BK menggunakan teknik *Self Manangement*.

Pada penggunaan teknik *self manangement* ini didasarkan pada peserta didik yang tidak bisa mengatur dirinya sendiri terutama dalam mengatur waktu kesehariannya sehingga intensitas waktu penggunaan game online sangat tinggi sekali yang menjadikan kecanduan. Dalam implementasi konseling individu menggunakan teknik *self manangement* guru BK menyuruh peserta didik untuk menuliskan kegiatan dalam kesehariannya dan yang paling penting mencatat waktunya ketika bermain game online. Setelah peserta didik menuliskan aktivitas nya lalu mencatat perubahan apa yang ingin dicapai nya.

Guru BK menyuruh konseli untuk membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan tarjet tingkah laku yang dibuat. Guru BK menyampaikan kepada konseli bahwa perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi dirinya dalam mengatur waktu nya dalam bermain *game online*. Pada tahap ini konseli sadar bahwa dala waktu 24 jam konseli banyak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online saja sehingga konseli memilih untuk mengatur waktunya sesuai target yang sudah ditentukan.

Guru BK memberikan penguatan kepada konseli untuk mengatur waktu nya dalam bermain *game online*, dan konseli juga menyadari bahwa masalah ini bisa teratasi jika sudah dapat mengatur waktunya dimana bisa membedakan mana waktu belajar dan waktu bermain.

c. Tahap akhir

Pada tahap ini disepakati bersama antara guru BK dan konseli bahwa sudah menemukan alternatif penyelesaian dan pengentasam masalah yang dialaminya, selanjutnya konselor menyakinkan konseli bahwa konseli benar-benar sadar bahwa dia akan

merubah kebiasaan bermain game online nya tersebut dan dapat mengatur waktunya dalam kesehariannya.¹⁶

Layanan BK dengan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* yang dilakukan oleh guru BK dirasakan oleh beberapa siswa SMK Assa'idiyyah Kudus, diantaranya:

Wawancara dengan BACP sebagai peserta didik mengatakan sebagai berikut:

Guru BK sangat aktif untuk mengawasi siswa-siswi SMK Assa'idiyyah, seperti saya kecanduan *game online*, kemudian diberikan arahan dengan teknik konseling *self management* yang dilakukan oleh guru BK. Kemudian daripada itu, guru BK nya juga dekat dengan siswa-siswanya, kadang kalau ada siswa yang melakukan kesalahan itu tidak dikasih hukuman yang berat, paling cuma di suruh menghafal surah pendek kalau tidak disuruh mengambil sampah yang kelihatan di lingkungan sekolah. Terus kalau ada yang bermasalah cukup berat itu biasanya di panggil ke ruangan BK seperti di selesaikan masalahnya, jika belum ada solusi yang terbaik buat siswa, maka dipanggil orang tuanya.”¹⁷

Berdasarkan wawancara dengan BACP dapat dipahami bahwa guru BK sangat aktif untuk mengawasi siswa-siswi SMK Assa'idiyyah, seperti saya kecanduan *game online*, kemudian diberikan arahan dengan teknik konseling *self management* yang dilakukan oleh guru BK.

Hal ini juga dikatakan oleh M sebagai peserta didik mengatakan sebagai berikut :

“Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah ini cukup baik salah satunya itu layanan yang dilakukan guru BK layanan konseling individual dan dengan adanya guru BK saya dapat diberikan arahan dan bimbingan atas kecanduan *game online*, karena guru

¹⁶ Hasil wawancara peneliti saat proses konseling individu pada tanggal 15 juni 2023.

¹⁷ Hasil wawancara dengan Bagus Adi Cahya Putra Pratama, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni, 2023.

BK memberikan perhatian dengan masalah-masalah yang dialami para siswanya.”¹⁸

Berdasarkan wawancara dengan M dapat dipahami bahwa guru BK memberikan layanan konseling individual dengan cukup baik, hal ini terlihat adanya arahan dan bimbingan atas kecanduan *game online* dengan teknik *self management* dimana guru BK memberikan perhatian dengan masalah-masalah yang dialami para siswanya.

Senada dengan MF sebagai peserta didik mengatakan sebagai berikut:

“Layanan konseling individual disini sering dilakukan guru BK apalagi kalau ada siswa yang bermasalah cukup berat salah satunya *game online* ini, saya pernah di panggil ke BK mendapatkan arahan atau pembicaraan yang cukup baik agar tidak terus-menerus bermain *game online*.”¹⁹

Berdasarkan wawancara dengan MF dapat dipahami bahwa guru BK selalu memberikan layanan bimbingan dan konseling apalagi kalau ada siswa yang bermasalah cukup berat salah satunya *game online* dengan memberikan masukan untuk dapat mengatur waktunya dalam bermain *game online*.

Setelah melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami kecanduan *game online* maka langkah selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Bapak Mashuri selaku Kepala SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus mengatakan:

“Implementasi teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual sudah cukup baik, karena guru BK aktif menjalankan tugas-tugasnya sebagai BK di sekolah dengan pelaksanaan layanan yang juga cukup efektif. Salah satunya dalam hal pemberian

¹⁸ Hasil wawancara dengan Malikah, di SMK Assa’idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni, 2023.

¹⁹ Hasil wawancara dengan Muhammad Faza di SMK Assa’idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni, 2023.

layanan konseling individual oleh Guru BK. Pelaksanaan layanan konseling individual sendiri berpedoman pada usaha untuk membantu para siswa dalam pengatasan permasalahannya, mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, serta mengarahkan tingkah laku yang baik dan mengembangkan kembali minat sosialnya. Dalam memberikan layanan guru BK memberikan sesuai dengan apa yang memang dibutuhkan siswa dan dapat dikondisikan. Selain pemberian layanan konseling individual, guru BK juga menerapkan teknik *self management* untuk dapat memahami serta menjelajahi masalah siswa lebih jauh.²⁰

Berdasarkan wawancara dengan Mashuri dapat dipahami bahwa pelaksanaan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual sudah cukup baik, hal ini terlihat guru BK memberikan pemahaman dan menjelajahi masalah siswa lebih jauh.

2. Faktor Yang Mendukung dan menghambat Dalam Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus sudah menerapkan teknik *self management* dalam memberikan layanan BK pada para siswa yang memiliki permasalahan dalam belajar, salah satunya masalah kecanduan *game online*. Dalam implementasi layanan konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, dalam mencapai tujuan dari program layanan konseling individu di sekolah pastinya ada faktor pendukung dan penghambat. Adapun faktor pendukung dan penghambat di jelaskan sebagai berikut:

²⁰ Hasil wawancara dengan Bapak Mashuri di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni, 2023.

a. Faktor mendukung Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

Dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus terdapat faktor yang mendukung yaitu sebagai berikut:

1) Dukungan dari kepala sekolah

Kepala sekolah SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus mendukung penuh layanan bimbingan dan konseling salah satunya layanan konseling individu yang diberikan kepada peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang dapat menghambat proses belajarnya. Terutama dalam permasalahan kecanduan *game online* yang dialami oleh peserta didik SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus. Sebagaimana wawancara dengan Bapak Mashuri selaku kepala sekolah di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, menjelaskan:

“Kepala sekolah sangat mendukung terlaksanakannya program BK, apalagi program layanan konseling individu yang diberikan untuk mengatasi kecanduan *game online* yang dialami oleh peserta didik, ini sangat bagus, dengan begitu peserta didik akan merasa diperhatikan dan agar dapat mengurangi penggunaan *gadget* untuk bermain *game online* ketika di sekolah, dan hanya menggunakan *gadget* untuk kepentingan belajar.”²¹

2) Guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus linier dengan beground pendidikan BK

Guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus ketiga nya linier berlatar belakang SI bimbingan dan konseling, sehingga dalam

²¹ Hasil wawancara dengan Bapak Mashuri, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni, 2023.

mengimplementasikan layanan konseling individu ini lebih berkompeten sehingga dalam mengatasi kecanduan game online sudah profesional dan sesuai dengan bidangnya. Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani selaku guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus mengatakan:

“Latar belakang pendidikan saya asli Bimbingan dan Konseling jadi saya memberikan layanan BK sudah sesuai dengan prosedur bimbingan dan konseling terutama dalam memberikan layanan kepada peserta didik tentunya saya dan hasil dari program BK saya bisa berjalan dengan semestinya”²²

3) Kerjasama antar guru baik

Adanya kerjasama dengan pihak lain yang menjadikan layanan konseling individu di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus ini berjalan dengan baik dan lancar. Dan kerja dari semua guru mata pelajaran serta wali kelas dengan guru BK yang baik juga mempermudah guru BK untuk mendapatkan data peserta didik yang memiliki permasalahan yang dapat mengganggu proses belajarnya dan harus dibantu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Sebagaimana wawancara dengan guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus mengatakan:

“Dukungan dari guru sangat berpengaruh terhadap keberhasilan implementasi layanan konseling individu, karena kalau tidak ada kerjasama yang bagus maka data yang saya dapatkan kurang kuat”²³

Berdasarkan wawancara dengan BACP dapat dipahami bahwa dia merasakan begitu memahami

²² Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

²³ Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

dengan adanya arahan dan bimbingan yang membuat dirinya semangat untuk belajar, dan berusaha untuk sedikit demi sedikit mengurangi main *game online*.

Sama halnya apa yang dikatakan oleh M sebagai peserta didik yang menjelaskan bahwa:

“Saya senang dengan layanan BK dengan teknik *self management* bagi siswa yang kecanduan *game online* dengan kelebihanannya adalah layanan BK dengan teknik *self management* ini memberikan kemudahan dalam memberikan arti atau makna. Dan saya juga bisa memahami dan mengerti akan dampak negatif dari bermain *game online* serta saya berusaha untuk mengurangi bermain *game online* apapun.”²⁴

Berdasarkan wawancara dengan M dapat dipahami bahwa layanan BK dengan teknik *self management* ini memberikan kemudahan dalam memberikan arti atau makna.

Senada halnya apa yang dikatakan oleh MF sebagai peserta didik yang menjelaskan bahwa:

“Saya senang dengan layanan BK dengan teknik *self management* karena saya merasakan bahwa selama ini seperti orang yang tidak ada gunanya, tapi setelah diberikan arahan ada rasa ingin mengurangi dan bahkan meninggalkan main *game online*.”²⁵

Berdasarkan wawancara dengan MF dapat dipahami bahwa layanan BK dengan teknik *self management* ini memberikan arahan ada rasa ingin mengurangi dan bahkan meninggalkan main *game online*.

²⁴Malikah, wawancara oleh penulis, 05 Juni, 2023, wawancara 4, transkrip.

²⁵Muhammad Faza, wawancara oleh penulis, 07 Juni, 2023, wawancara 5, transkrip .

b. Faktor menghambat Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

Dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus terdapat faktor penghambat yaitu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada jam khusus untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling

Proses implementasi layanan konseling individu teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus ini belum ada jam khusus untuk pemberian layanan sehingga dalam proses pemberian layanan dilakukan pada jam kosong atau istirahat sehingga ini menjadikan salah satu penghambat proses konseling individu. Sebagaimana apa yang dikatakan oleh Ibu Iva Puji Ardayani selaku guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus:

“Hambatan dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus karena belum disediakan jam sendiri untuk guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling baik individu maupun kelompok sehingga ketika pemberian layanan konseling ini dilakukan pada waktu jam-jam kosong atau saat istirahat, walaupun ada jam BK sendiri, namun pelaksanaannya kurang maksimal”²⁶

- 2) Keterbatasan sarana prasarana SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus belum mempunyai ruangan BK yang ukurannya

²⁶Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

sesuai dengan standar sehingga ini menjadikan salah satu faktor penghambat dalam implementasi layanan konseling individu karena tidak bisa dilaksanakan di ruangan BK. Sebagaimana wawancara dengan guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus:

“Ruangan BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus belum sesuai dengan standar sehingga ketika pemberian layanan konseling baik individu maupun kelompok harus di laksanakan di ruangan guru maupun kelas”²⁷

3) Peserta didik kurang percaya diri

Proses layanan konseling individu dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus terlihat peserta didik kurang percaya diri sehingga menjadi pendiam dan kurang memberikan respon serta pendapat sehingga menjadikan penghambat karena proses konseling individu kurang aktif. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani selaku guru SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus:

“Ada beberapa peserta didik yang kurang percaya diri dalam konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus peserta didik yang kurang percaya diri tersebut kurang memberikan respon dan pendapat”²⁸

4) Paradigma peserta didik

Paradigma pikir peserta didik yang beranggapan bahwa Guru BK itu galak, menakutkan maupun yang lainnya, sehingga peserta didik memilih menghindar saat ketemu

²⁷Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

²⁸Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

dengan guru BK dan dampaknya peserta didik kurang akrab dengan guru BK saat pelaksanaan layanan konseling. Wawancara dengan guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus:

“Peserta didik disini masih beranggapan kalau guru BK itu galak, menakutkan, sehingga mereka kurang bisa akrab dengan guru BK dan bahkan lari atau mengumpat saat ketemu dengan guru BK.”²⁹

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penghambat implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yaitu tidak ada jam khusus untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling, keterbatasan sarana dan prasarana, peserta didik kurang percaya diri, dan yang terakhir paradigma peserta didik.

3. Hasil Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Guru BK banyak berperan penting dalam menyelesaikan semua permasalahan siswa terutama jika berkaitan dengan belajar maupun perilaku yang negatif. Ada banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa salah satunya kecanduan *game online* yang terjadi terhadap siswa dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual. Guru BK harus melakukan tindakan pendekatan untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* untuk mengetahui penyebab permasalahan yang sebenarnya terjadi yang membuat siswa tersebut menjadi

²⁹Hasil wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani, di SMK Assa'idiyyah Kirig oleh penulis, 20 Juni 2023.

kecanduan dalam bermain *game online* sehingga nanti benar-benar ada hasilnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh peneliti dengan Bapak Mashuri selaku Kepala SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus mengatakan:

“Dalam melakukan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual di sini guru BK menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri siswa. Pada giliran berikutnya siswa di harapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan akibat kecanduan dari *game online*. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan teknik *self management*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah siswa itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, yang pada akhirnya diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri siswa setelah menjalani proses konseling selesai. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri siswa di harapkan terjadinya keseimbangan dalam diri siswa, sehingga siswa lebih terbuka pada pengalamannya mengapa siswa bisa menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa *gadget* dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan *game online*, karena tidak jarang juga guru mata pelajaran melaporkan kepada guru BK ada beberapa siswa yang bermain *gadget* dengan bermain *game online* pada saat belajar dan guru BK merasa kalau itu tidak ditangani secara langsung akan dapat mengganggu konsentrasi siswa lain yang sedang belajar.”³⁰

³⁰Hasil Wawancara dengan Bapak Mashuri, di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

Pada tahap selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Iva Puji Ardayani selaku Guru BK SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, terkait hasil dari implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus. Adapun beliau menyampaikan sebagai berikut:

“Setelah diberikan layanan konseling individu saya lihat siswa sudah banyak mengalami perubahan yang paling terlihat biasanya dilingkungan sekolah siswa yang mengalami kecanduan *game online* itu selalu menggunakan *gadget* nya untuk bermain mereka tidak bisa mengatur waktunya dalam bermain *game online* tersebut, setelah saya berikan layanan konseling individu hasil nya peserta didik yang kecanduan *game online* itu sudah tidak terlihat menggunakan *gadget* nya walaupun mereka bermain *game online* itu hanya saat jam istirahat saja. Jadi sudah ada hasil nya bahwa setelah diberikan layanan konseling individu ini siswa bisa mengurangi bermain *game online*”³¹

Setelah itu peneliti melakukan wawancara dengan peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* terkait bagaimana hasil nya setelah mengikuti proses layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK.

Yang pertama melakukan wawancara dengan BACP mengatakan sebagai berikut:

“Setelah mengikuti proses layanan konseling individu ini saya menyadari bahwa apa yang saya lakukan ini hanya membuang-buang waktu saja, dan saya tidak mau terlena dengan sekolah saya hanya karena bermain *game online*. Jadi setelah mengikuti layanan konseling individu saya bisa mengontrol diri saya dalam bermain *game online*”³²

³¹ Hasil Wawancara dengan ibu Iva Puji Ardayani di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

³² Hasil Wawancara dengan Bagus Adi Cahya Putra Pratama di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

Pendapat yang sama disampaikan oleh RBRL yang mengatakan sebagai berikut:

“Alhamdulillah setelah melaksanakan konseling individu saya sudah menyadari bahwa saya tidak bisa mengatur waktu dengan baik dan setelah itu saya mulai membatasi waktu saya dalam bermain game online”³³

Dari yang disampaikan tersebut maka dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikannya layanan konseling individual mereka mengakui tidak bisa menggunakan waktunya dengan baik dan juga sering membuang-buang waktu untuk bermain game online akan tetapi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management mereka bisa menggunakan waktunya dengan baik.

Begitupun dengan ABHP yang mengatakan sebagai berikut:

“Ada perubahan setelah saya mengikuti layanan konseling individu, hasil yang paling saya rasakan saya menjadi sadar bahwa apa yang sudah saya lakukan ini tidak baik sedikit demi sedikit saya sudah bisa mengatur waktu terutama dalam bermain game online.”³⁴

Begitupun dengan M yang menyatakan sama yaitu sebelumnya malikah tidak bisa mengatur waktu untuk bermain game online dan setelah diberikan layanan konseling individual M sudah bisa mengatur waktunya untuk bermain game online dan tidak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online saja.

Terakhir peneliti melakukan wawancara dengan UH, ulya mengatakan sebagai berikut:

“Setelah melakukan proses konseling saya mulai mengurangi bermain game online karena saya

³³ Hasil Wawancara dengan Rizka Bagus Ragmatan Lilalamin di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

³⁴ Hasil Wawancara dengan Aditiya Bintang Hadi Purnama di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

sadar bahwa selama ini saya hanya membuang buag waktu saja.”³⁵

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan game online siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yaitu peserta didik yang mengalami kecanduan game online banyak mengalami perubahan terutama sudah bisa mengontrol diri dan mengatur waktunya dalam bermain game online.

C. Analisis Data Penelitian

1. Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Saat ini *game online* tidak hanya dapat dimainkan di warung internet tetapi dapat dimainkan juga menggunakan *handphone* yang memiliki koneksi internet. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan berbagai macam fitur dan aplikasi canggih yang ada dalam *handphone* yang sering disebut *smartphone* menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses *game online*, sehingga *game online* bisa dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. *Handphone* termasuk kebutuhan primer yang dimiliki oleh banyak orang dari berbagai kalangan, karena setiap orang membutuhkan sarana komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal itu yang menjadikan seseorang membawa *handphone* ke mana pun dia pergi. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai *handphone* yang di dalamnya terdapat permainan *game online* akan memainkannya di manapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya, sehingga ini mengakibatkan adanya kecanduan *game online*.

³⁵ Hasil Wawancara dengan Ulya Hasanati di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus, 1 Juli 2023.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan *game online*, yaitu:³⁶

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

Sebagaimana yang diketahui peneliti di lapangan peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus faktor interen ini menjadi salah satu sebab peserta didik memiliki keinginan yang tinggi untuk memenangkan *game online* yang mereka senangi hal ini menyebabkan peserta didik menjadi ingin terus bermain *game online* karena rasa penasarannya yang tinggi.

- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*

Sebagaimana yang diketahui peneliti di lapangan faktor ini juga menjadi penyebab peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus kecanduan *game online* karena peserta didik tidak bisa mengatur waktunya dengan baik dan belum bisa mengerjakan aktivitas sesuai dengan prioritasnya.

- 3) Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah

Sebagaimana yang diketahui peneliti dilapangan faktor ini juga mempengaruhi peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus kecanduan *game online* karena rasa bosan ini peserta didik melampiaskannya untuk bermain *game online* terutama saat disekolah ketika jam kosong siswa bosan sehingga menghabiskan waktu

³⁶Detri, "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

nya untuk bermain game online dan ini yang menyebabkan siswa menjadi kecanduan dengan game online.

- 4) Kurangnya *self control* dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sebagaimana yang diketahui peneliti di lapangan peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus tidak bisa mengontrol dirinya sendiri dan tidak bisa mengantisipasi dari dampaknya ketika mereka kecanduan game online sehingga mereka merasa biasa aja karena belum memikirkan dampak negtifnya ketika kecanduan game online.

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yag lain banyak yang bermain *game online*

Sebagaimana yang diketahui peneliti dilapangan peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus tidak bisa mengontrol dirinya sendiri mereka melihat temannya bermain game online dia juga gabung bermain game online sehingga ini penyebab dari lingkungan sehingga kecanduan dengan game online.

- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan

Sebagaimana yang diketahui peneliti dilapangan peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang kurang bersosialisasi baik mereka melampiaskannya dengan bermain game online di kelas jadi ketika istirahat atau jam kosong peserta didik yang kurang bersosial ini menghabiskan waktunya untuk bermain game online saja sehingga menyebabkan kecanduan dengan game online.

- 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.

Sebagaimana yang diketahui peneliti dilapangan peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus tidak ditemukan faktor ini karena peserta didik yang kecanduan game online ini tidak ada yang mengikuti kursus atau les diluar sehingga ini tidak menjadi faktor peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus kecanduan dengan game online.

Berdasarkan teori dan data yang peneliti temukan dilapangan maka dapat dianalisis bahwa faktor internal yang berasal dari diri individu dan eksternal yang berasal dari luar individu ini sama dengan teori yang dituliskan oleh Anhar dalam bukunya yang berjudul Panduan Bijak Belajar Untuk Anak. Adapun faktor internal dalam diri individu. Pertama 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. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang rasa ingin tau nya tinggi tentang game online sehingga menyebabkan kecanduan dengan game online. Kedua ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas. Hal ini di tandai dengan peserta didik yang tidak bisa megatur waktu nya dengan baik sehingga menghabiskan waktunya untuk bermain game online. Ketiga rasa bosan yang dirasakan oleh peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang ketika jam kosong mereka bosan sehingga menghabiskan waktunya untuk bermain game online. Keempat kurangnya self control dalam diri peserta didik. Hal ini ditandani dengan pesertadidik yang tidak bisa mengatur dirinya sendiri dan tidak memahami dampak negatif ketia dia sudah kecanduan dengan game online.

Sedangkan faktor eksternal diluar individu yaitu, pertama lingkungan kurang terkontor. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang bermain game online ini karena terpengaruh oleh teman temannya. Kedua kurang memiliki hubungan sosial yang baik. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang kurang berinteraksi dengan temannya menyebabkan banyak waktunya hanya untuk bermain game online saja sehingga menyebabkan kecanduan game online. Ketiga harapan orang tua yang melambung tingga faktor ini tidak terjadi pada peserta didik di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus karena tidak ada peserta didik yang mengikuti kursus atau les.

Berdasarkan data dokumentasi yang peneliti dapatkan bahwa terdapat 5 siswa yang mengalami kecanduan *game online*, yaitu terdiri dari 3 siswi dan 2 siswa dari berbagai jurusan yang ada di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang dapat mengganggu kegiatan belajar dari mereka. Sebagaimana wawancara dengan Iva Puji Ardayani selaku guru BK mengatakan bahwa fenomena kecanduan *game online* yang terjadi di sekolah sangat mengganggu proses pembelajaran, para siswa juga sering melalaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru, siswa juga jadi kurang bersosialisasi akibat sibuk bermain *game online*, tidak hanya itu siswa juga punya kebiasaan sendiri dalam bermain *game online* baik ada waktu luang maupun tidak ada waktu luang, siswa selalu membawa *gadget* kemanapun agar dapat bermain *game online*, dan yang sangat sering terjadi adalah menurunnya prestasi belajar para siswa di sekolah. Dan sudah ada beberapa kali ditemukan siswa yang kedatangan sedang bermain *game online* disaat proses belajar mengajar sedang berlangsung di dalam kelas.

Teknik *self management* yang diterapkan ini sesuai prosedur dari penelitian Gentina Komalasaeni dalam bukunya yang berjudul "Teori dan Teknik Konseling" yang sudah tidak asing lagi di lakukan di SMK Ass'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, karena teori yang guru BK terapkan dalam proses pemberian teknik *self management* kepada peserta didik yang mengalami kasus kecanduan game online sama dengan langkah-langkah teori penelitian.

Melihat hal tersebut, maka teknik *self management* dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap ini klien dengan sengaja mengamati tingkah 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.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMK Ass'idiyyah Kirig Mejobo Kudus pada tahap ini guru BK menyuruh konseli untuk mencatat intensitas waktu bermain game online dan durasi dalam 24 jam berapa banyak waktu yang digunakan hanya untuk bermain game online saja dan guru BK menyuruh konseli untuk mencatat perubahan seperti apa yang diinginkan oleh konseli.

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.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMK Ass'idiyyah Kirig Mejobo Kudus pada tahap ini guru BK memberikan arahan kepada konseli untuk membandingkan hasil tingkah lakunya berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain game online dan perubahan seperti apa yang diinginkan dan guru BK memberikan penguatan kepada konseli untuk bisa merubah tingkah lakunya sesuai yang diharapkan.

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.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMK Ass'idiyyah Kirig Mejobo Kudus pada tahap ini guru BK mengarahkan konseli untuk bisa mengatur dirinya sendiri dan bisa konsisten untuk melakukan perubahan perilaku sesuai yang sudah dituliskan

Dari teori dan data lapangan tersebut maka peneliti menganalisis bahwa teknik *self management* yang diterapkan dalam layanan konseling individual ini sesuai dengan teori teknis *self management* yaitu yang pertama tahap monitoring diri atau observasi diri, kedua tahap evaluasi diri, dan yang ketiga yaitu tahap pemberian penguatan dan penghapusan. Sesuai teori yang dituliskan oleh Gentina Komalasari dalam bukunya yang berjudul Teori dan Teknik Konseling.

Sebagaimana yang dikatakan Mashuri selaku Kepala SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus bahwa implementasi teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual sudah cukup baik, karena guru BK aktif menjalankan tugas-tugasnya sebagai BK di sekolah dengan pelaksanaan layanan yang juga cukup efektif. Salah satunya dalam hal pemberian layanan konseling individual oleh Guru BK. Pelaksanaan layanan konseling individual sendiri berpedoman pada usaha untuk membantu para siswa dalam pengentasan permasalahannya, mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, serta mengarahkan tingkah laku yang baik dan mengembangkan kembali minat sosialnya. Dalam memberikan layanan guru BK memberikan sesuai dengan apa yang memang dibutuhkan siswa dan dapat dikondisikan. Selain pemberian layanan konseling individual, guru BK juga menerapkan teknik *self management* untuk dapat memahami serta menjelajahi masalah siswa lebih jauh.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa 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:³⁷

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus Pada tahap ini guru BK menemui peserta didik atau konseli yang mengalami kasus kecanduan game online, guru BK membangun keakraban dengan konseli agar konseli dapat menceritakan masalah yang dialaminya, selanjutnya konselor meminta konseli untuk menceritakan semua permasalahannya secara jelas agar konselor dapat mendefinisikan masalah yang dialami oleh konseli.

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 perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

³⁷Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 50.

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif 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.³⁸

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

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

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis
- 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.³⁹

³⁸Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, 50.

³⁹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, 50.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus sudah dilaksanakan sesuai prosedur dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan beberapa tahap yang pertama tahap awal konseling, kedua tahap pertengahan atau tahap kerja, dan ketiga tahap akhir. Dalam melaksanakan tugasnya guru BK telah memberikan apa yang dibutuhkan oleh siswanya yaitu dengan memberikan layanan BK dan membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta sangat memperhatikan siswa dalam memberikan pelayanan khususnya dalam hal layanan konseling individual sehingga siswa dapat merasa nyaman dan terbuka mengenai masalah yang sedang di hadapinya salah satunya mengenai permasalahan kecanduan dalam bermain *game online*.

Teknik *self management* yang di lakukan oleh guru BK untuk mengatasi kecanduan *game online* juga sudah sesuai prosedur, karena teknik tersebut dilakukan guru BK untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang terjadi pada diri siswa, dan prosedur yang dilaksanakan guru BK sesuai dengan prosedur teknik self management adapun prosedur langkahnya yaitu tahap monitoring diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan dan penghapusan.

2. Faktor Yang Mendukung Dan Menghambat Dalam Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Kecanduan *game online* membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan komputer atau *smartphone* sehingga menghambat interaksi dengan teman-teman seusianya. Tetapi disisi lain apabila ia mampu mengendalikan waktu dan membangun perilaku yang baik, tentu saja seorang individu dapat mengatur rasa ketergantungan pada *game online*. Hal ini akan berdampak positif bagi pengguna *game online* yang dimana dia dapat mengatur pola kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengatur waktu bermain dan belajar atau bekerja. Namun,

jika hal itu tidak dapat di kontrol dengan baik maka akan menimbulkan dampak negatif tersendiri bagi pemainnya. Tentunya hal itu akan sangat membutuhkan bantuan dan bimbingan dari luar selain dari diri sendiri. Itulah sebabnya mengapa penelitian ini harus diangkat. Sebab, jika tidak diangkat maka seorang *gamers* akan sangat sulit dalam mengontrol dirinya ketika merasa kecanduan *game online*.

Sebagaimana yang ada di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa, adapun faktor pendukung nya yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan dari kepala sekolah

Adanya dukungan dari kepala sekolah ini menjadikan terlaksanakannya program layanan konseling individu di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

b. Guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus linier dengan background pendidikan BK.

Guru BK di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus linier berlatar belakang S1 bimbingan dan konseling sehingga dalam mengimplementasikan konseling individual dalam mengatasi kecanduan *game online* ini di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus sudah profesional sesuai bidangnya.

c. Kerjasama antar guru baik

Dari kerjasama antar guru dengan guru BK yang baik ini juga mempermudah guru BK untuk mendapatkan data peserta didik yang memiliki permasalahan yang dapat mengganggu proses belajarnya.

Sementara faktor penghambat implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus yaitu sebagai berikut:

a. Tidak ada jam khusus untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling

Dalam proses implementasi konseling individual dengan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus ini belum ada jam

khusus untuk memberikan layanan BK dan pemberian layanan dilakukan ketika jam istirahat atau jam kosong sehingga menjadikan penghambat dalam pemberian layanan.

b. Keterbatasan sarana dan prasarana

Di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus belum mempunyai ruangan BK yang ukurannya sesuai dengan standar sehingga ini menjadikan salah satu faktor penghambat dalam pemberian layanan.

c. Peserta didik kurang percaya diri

Terlihat dalam melakukan proses layanan konseling individual peserta didik kurang percaya diri sehingga malu-malu dalam mengungkapkan masalah yang dialaminya

d. Paradigma pikir peserta didik

Pola pikir yang beranggapan bahwa guru BK itu polisi sekolah ini menjadikan faktor penghambat karena peserta didik kurang akrab dengan guru BK.

Melihat hal tersebut, 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 penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Maka, data di atas, sesuai dengan teori yang ada bahwa 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
- 3) Pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan

- 4) Menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak
- 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 lingkungan⁴⁰

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:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ
الْفٰسِقُونَ

⁴⁰Muya Barida, Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *eJournal.stkippringsewu*, Volume 4, Nomor 1, (2018), 32.

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)⁴¹

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa faktor yang mendukung dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus adalah adanya dukungan dari kepala sekolah, kompetensi guru BK yang sudah sesuai, kerjasama antar guru baik. Sementara faktor penghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig adalah tidak ada jam khusus untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling, keterbatasan sarana dan prasarana, peserta didik kurang percaya diri, paradigma pikir peserta didik.

3. Hasil Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus

Ada banyak cara yang dapat dilakukan guru BK untuk mengatasi permasalahan siswa salah satunya kecanduan *game online* yang terjadi terhadap siswa dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling individual. Guru BK harus melakukan tindakan pendekatan untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kecanduan *game online* untuk mengetahui penyebab permasalahan yang sebenarnya terjadi yang membuat siswa tersebut menjadi kecanduan dalam bermain *game online*.

Sebagaimana yang ada di SMK Assa’idiyyah Kirig Mejobo Kudus yang dijelaskan Mashuri mengatakan dalam melakukan teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan konseling

⁴¹Al-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.

individual di sini guru BK menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada diri siswa. Pada giliran berikutnya siswa dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan akibat kecanduan dari *game online*.

Proses pemberian bantuan dengan menggunakan teknik *self management*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK sendiri adalah siswa itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, yang pada akhirnya adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri siswa setelah menjalani proses konseling selesai. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri siswa di harapkan terjadinya keseimbangan dalam diri siswa, sehingga siswa lebih terbuka pada pengalamannya mengapa siswa bisa menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa *gadget* dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan *game online*, karena tidak jarang juga guru mata pelajaran melaporkan kepada guru BK ada beberapa siswa yang bermain *gadget* dengan bermain *game online* pada saat belajar dan guru BK merasa kalau itu tidak ditangani secara langsung akan dapat mengganggu konsentrasi siswa lain yang sedang belajar.

Hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus peserta didik yang mengalami kecanduan game online ini sudah terlihat perubahannya adapun perubahan yang terlihat peserta didik yang mengalami kecanduan game online sudah bisa mengontrol diri dan mengatur waktunya dalam bermain game online.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus adalah siswa lebih terbuka pada pengalamannya mengapa siswa bisa menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. Selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi

jadwal kepada siswa dalam membawa *gadget* dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan *game online* sehingga ini akan memberikan rasa motivasi belajar yang tinggi untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya, dan setelah mengikuti proses layanan konseling individu siswa bisa mengontrol dirinya dan mengurangi waktunya dalam bermain game online.

