

**PENERAPAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK  
PERILAKU DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME  
ONLINE REMAJA DI DESA TEGALARUM KECAMATAN  
SEMPU KABUPATEN BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI Yoanira Gandhitama Mukti SIDDIQ  
NIM. D20163038  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
SEPTEMBER 2022**

**PENERAPAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK  
PERILAKU DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME  
ONLINE REMAJA DI DESA TEGALARUM KECAMATAN  
SEMPU KABUPATEN BANYUWANGI**

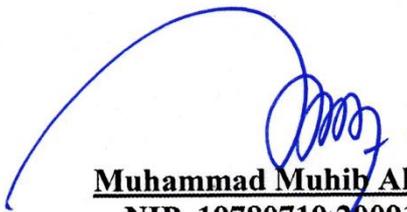
**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

**Oleh :**

**Yoanira Gandhitama Mukti**  
**NIM. D20163038**

**Disetujui Pembimbing :**

  
**Muhammad Muhib Alwi, M.Ag.**  
**NIP. 19780719200912 1 005**

**PENERAPAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK  
PERILAKU DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME  
ONLINE REMAJA DI DESA TEGALARUM KECAMATAN  
SEMPU KABUPATEN BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memnuhi salah satu  
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Kamis  
Tanggal : 22 September 2022

**Tim Penguji**

**Ketua**

**Sekretaris**



**Aprilva Fitriani, MM**  
NIP. 199104232018012002



**Indah Roziah Cholilah, M.Psi**  
NIP. 198706262019032008

Anggota:

1. Dr. Kun Wazis, M.I.Kom
2. Muhammad Muhib Alwi, M.Ag.

Menyetujui,  
Dekan Fakultas Dakwah



**Prof. Dr. Anidul Asror, M.Ag.**  
NIP. 19740606 200003 1 003

## MOTTO

يَبْنَى أَذْهَبُوا فَتَحَسُّوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا  
يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٤٧﴾

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al'Quran dan Terjemahan*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), hal.

## PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, berawal dari sebuah proses panjang, kemudian melangkah dengan penuh perjuangan, keikhlasan dan keyakinan kemudian diakhiri dengan ucapan dan rasa syukur yang begitu besar akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa syukur dan bahagia saya haturkan terima kasih kepada :

1. Kedua Orang Tuaku tercinta, Bapak Edy Wiyanto dan Ibu Sugiarti yang selalu menyayangi, mendukung dan mendo'akan saya yang tiada hentinya.
2. Teruntuk Keluarga besar saya yang turut mensupport dan mendo'akan dalam perjalanan selama menempuh S1.
3. Untuk Amy Naylan Nida Najahi Nur yang telah memotivasi dan mendukung selama pengerjaan skripsi ini.
4. Teman-teman karib saya yang selalu menghibur, memotivasi, dan mendukung selama pengerjaan skripsi ini.
5. Teman-teman kelas BKI 1 angkatan 2016 yang selalu memberikan terbaik selama saya berada di UIN KHAS Jember, dan suatu kebanggaan serta kesenangan bisa melewati perjuangan bersama. Semoga kita tidak pernah melupakan satu sama lainnya.
6. Almamater Fakultas Dakwah khususnya prodi Bimbingan Konseling Islam.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunia serta rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi”** dengan baik. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana (S-1) sosial pada Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.

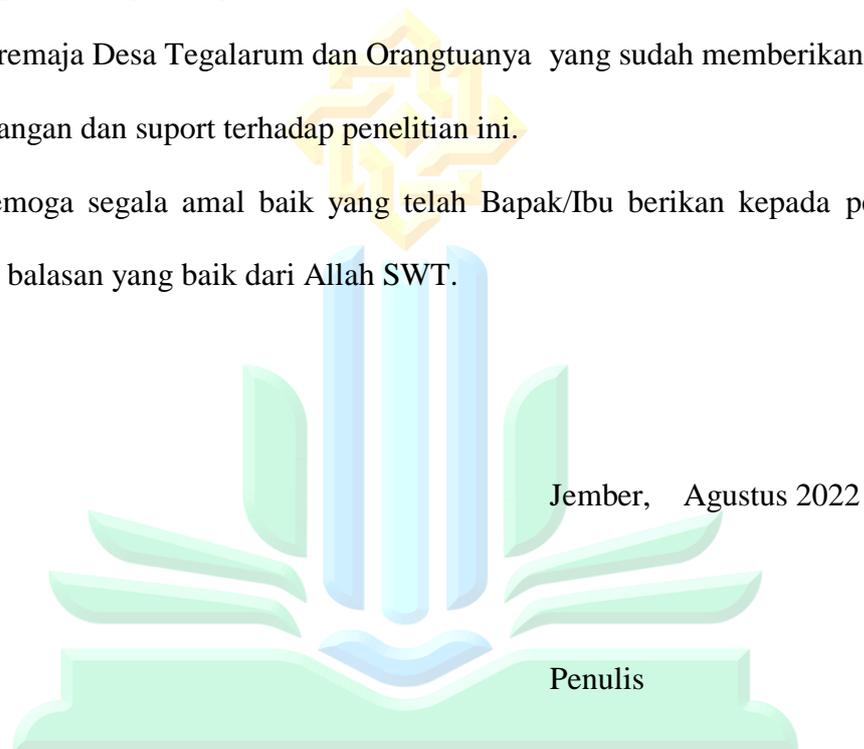
Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat selesai dengan baik tanpa bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin berterima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., MM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiansyah, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu berusaha memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswanya.
4. Bapak Muhammad Muhib Alwi, M.A. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan ilmunya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Fuadatul Huroniyah, M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik (DPA) ini.
6. Dosen Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang senantiasa memberikan

bekal ilmunya beserta staf karyawan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember dalam memberikan pelayanannya.

7. Bapak Achmad Turmudzi selaku Kepala Desa Tegalarum yang sudah memberikan izin untuk penelitian di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.
8. Para remaja Desa Tegalarum dan Orangtuanya yang sudah memberikan keterangan dan suport terhadap penelitian ini.

Semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

**Yoanira Gandhitama Mukti, Muhammad Muhib Alwi S.Psi., M.Ag., 2022:**  
*Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.*

Perkembangan teknologi saat ini semakin maju. Penggunaan internet semakin hari semakin meningkat, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Banyak kalangan remaja di Desa Tegalarum Sempu Banyuwangi mengikuti perkembangan teknologi salah satunya yang digemari yaitu *game online*. Tak heran jika para remaja semakin kecanduan *game online* yang mengakibatkan perilaku tidak menggunakan waktu dengan benar. Oleh karena itu, perlu adanya bimbingan dan penerapan konseling untuk mengatasi masalah ini.

Fokus penelitian pada penelitian ini adalah: (1) Bagaimana penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan game online remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi ? (2) Bagaimana hasil akhir penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan game online remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi ?

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan game online remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi. (2) Untuk mengetahui hasil akhir penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan game online remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Selanjutnya keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: (1) Proses pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah dalam menggunakan teknik kontrak perilaku. Konseli melakukan kesepakatan dan menulis kontrak tingkah laku dengan konselor (2) Hasil akhir dari penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum dapat dikatakan berhasil, karena setelah dilaksanakan kontrak terjadi perubahan perilaku madaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri konseli. Akan tetapi, konseli terkadang mengalami hambatan dalam mempertahankan tingkah laku yang ada dalam kontrak tingkah laku yang telah ditentukan.

Kata Kunci : Teknik Kontrak Perilaku, Kecanduan Game Online.

## ABSTRACT

**Yoanira Gandhitama Mukti, Muhammad Muhib Alwi S. Psi., M.Ag., 2022:**  
*Application of Counseling Using Behavioral Contract Techniques in Overcoming Teenage Online Game Addiction in Tegalarum Village, Sempu District, Banyuwangi Regency.*

The development of technology is currently increasingly advanced. The use of the internet is increasing day by day strating from children to adults. Many teenagers in the Tegalarum Village Sempu Banyuwangi follow technological developments. One of which is popular namely online games. No wonder, if teenagers are increasingly addicted to online games which reslut in behavior not using time properly. Because of that, there is a need for guidance and the application of counseling to overcome this problem.

The focus of the research in this study are: (1) How to apply counseling with behavioral contract techniques in overcoming teen online game addiction in Tegalarum Village, Sempu Subdsitric, Banyuwangi Regency? (2) What is the final result of counseling using behavioral contract techniques in overcoming teen online game addiction in Tegalarum Village, Sempu Subdsitric, Banyuwangi Regency?

The aims of this study are: (1) To determine the application of counseling with behavioral contract techniques in overcoming youth online game addiction in Tegalarum Village, Sempu Subdsitric, Banyuwangi Regency. (2) To find out the final results of the application of counseling with behavioral contracting techniques in overcoming online game addiction in adolescents in Tegalarum Village, Sempu Subdsitric, Banyuwangi Regency.

The method used in this study is a qualitative approach with a type of descriptive research. Furthermore, the validity of the data used the source triangulation. As for data collection techniques using interview, observation, and documentation.

The conclusions of this study are: (1) The process of applying behavioral contract techniques in overcoming teenage online game addiction is carried out in accordance with the steps in using behavioral contract techniques. The counselee makes an agreement and makes a behavior contract with the counselor (2) The final result of applying the behavioral contract technique in overcoming teenage online game addiction in Tegalarum Village can be said to be successful, because after the contract is implemented there is a change in adaptive behavior into adaptive behavior within the counselee. But sometimes the counselee has problems in maintaining the behavior that is in the specified behavior contract.

Keywords: Behavioral Contract Techniques, Online Game Addiction.

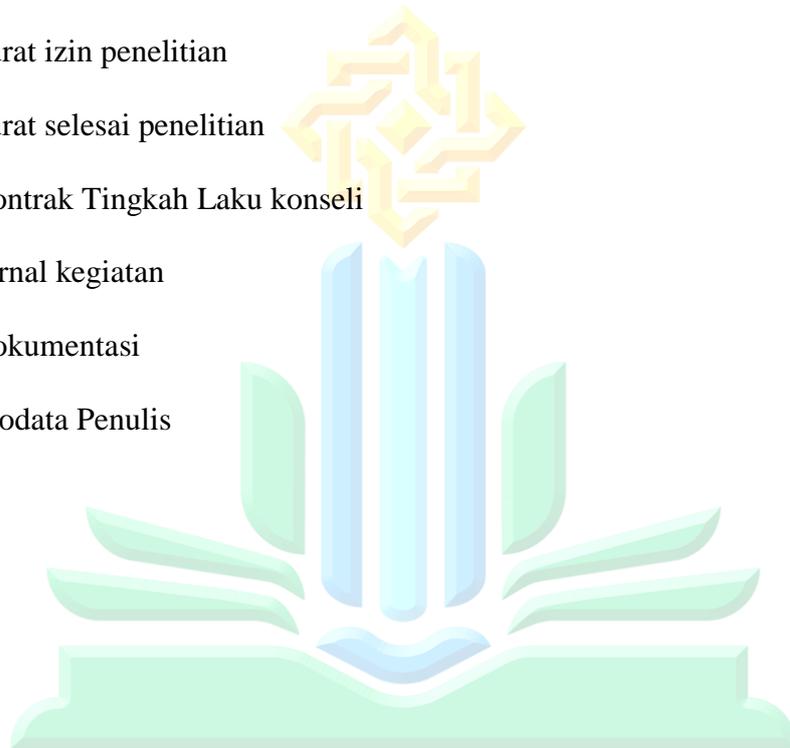
## DAFTAR ISI

	Hal
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Istilah .....	12
F. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II : KAJIAN KEPUSTAKAAN</b> .....	<b>18</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	18
B. Kajian Teori.....	37
1. Penerapan Konseling.....	37

2. Teknik Kontrak Perilaku .....	38
3. Kecanduan Game Online.....	44
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian .....	52
C. Subyek Penelitian .....	53
D. Teknik Pengumpulan Data .....	55
E. Analisis Data .....	59
F. Keabsahan Data.....	61
G. Tahapan Penelitian .....	62
<b>BAB IV : PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....</b>	<b>64</b>
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	64
B. Penyajian Data dan Analisis.....	72
1. Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game online Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi .....	73
2. Hasil Akhir Penerapan Konesling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi .....	97
C. Pembahasan Temuan.....	107
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>122</b>
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran .....	123

**Lampiran – lampiran**

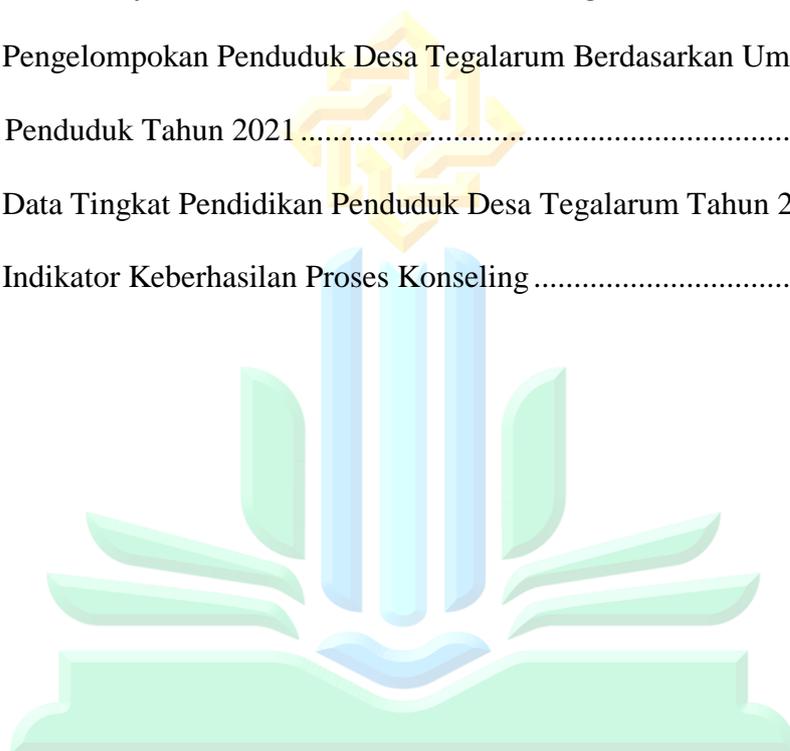
1. Keaslian Tulisan
2. Matrik Penelitian
3. Pedoman wawancara
4. Surat izin penelitian
5. Surat selesai penelitian
6. Kontrak Tingkah Laku konseli
7. Jurnal kegiatan
8. Dokumentasi
9. Biodata Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data 10 Negara Dengan Pemain Video Game Online Terbanyak di Dunia (Januari 2022) .....	2
Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu .....	33
Tabel 4.1 Luas Wilayah dan Klasifikasi Lahan Desa Tegalarum Tahun 2021 .....	65
Tabel 4.2 Pengelompokan Penduduk Desa Tegalarum Berdasarkan Umur Penduduk Tahun 2021 .....	66
Tabel 4.3 Data Tingkat Pendidikan Penduduk Desa Tegalarum Tahun 2021 .....	66
Tabel 4.4 Indikator Keberhasilan Proses Konseling .....	107



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Analisis Data Kualitatif.....	61
Gambar 4.1 Peta Letak Desa Tegalarum.....	64



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. KONTEKS PENELITIAN

Laju kemajuan teknologi saat ini semakin cepat. Kehadiran internet bukan hal yang asing di lingkungan masyarakat. Penggunaan internet semakin hari semakin meningkat, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Hampir semua kalangan memanfaatkan internet, baik itu pelajar, pegawai maupun masyarakat secara luas. Salah satu produk teknologi yang terus berkembang dan sangat digemari khususnya kalangan remaja saat ini adalah *game online*.<sup>1</sup>

Era modern saat ini yang serba *digital* mampu merubah pola kehidupan manusia. Sebagai contoh yaitu pola permainan anak-anak masa kini. Saat ini anak-anak cenderung meninggalkan permainan tradisional dan beralih ke permainan yang lebih modern. Realita eksistensi permainan tradisional saat ini terancam punah karena adanya arus globalisasi yang semakin masuk skedalam alam bawah sadar anak-anak dan remaja.<sup>2</sup>

Masa remaja merupakan periode yang akan membentuk pola kebiasaan pada kehidupannya. Dalam mendapatkan rasa kebebasan beberapa remaja memiliki perilaku berisiko, salah satunya adalah bermain *game online* yang berlebihan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh teman sebaya, keluarga dan karakteristik dari lingkungan masyarakat. *Game online* menjadi tren hobi baru

---

<sup>1</sup> Hestu Putra Wijayanto, Hubungan Kecanduan *Game Online* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan, (Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 4 No.7, 2018).

<sup>2</sup> Keen Achroni, *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*, (Jogjakarta : Javalitera, 2012).

bagi kalangan remaja pada saat ini. *Game online* dapat dimainkan di komputer, laptop, dan *smartphone* yang terhubung dengan jaringan internet.<sup>3</sup>

Indonesia adalah salah satu pasar industri *game* terbesar di dunia. Terutama *game mobile* atau permainan video yang dimainkan melalui telepon seluler, computer, ataupun tablet. Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat total presentase 94,5% pengguna internet *game* berusia 16-64 tahun di Indonesia per Januari 2022. Berikut daftar 10 Negara dengan pemain *video game online* terbanyak di dunia, yaitu:

**Tabel 1.1**  
**Data 10 Negara Dengan Pemain Video Game online Terbanyak di Dunia (Januari 2022)**

No.	Nama Negara	Presentase
1.	Filipina	96,4
2.	Thailand	94,7
3.	Indonesia	94,5
4.	Vietnam	93,4
5.	India	92
6.	Taiwan	91,6
7.	Turki	91,5
8.	Arab Saudi	91,4
9.	Meksiko	91,2
10.	Uni Emirat Arab	90,3

Sumber: Laporan *We Are Social* “pengguna *game online*” (Januari 2022)<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Koernia Nanda Pratama, “Penerapan Hipnocaring Guna Mengatasi Kecanduan *Game Online* yang Berlebihan pada Remaja di Desa Kebumen, Baturraden”, ( *Jurnal of Community Health Development*, Vol.1 No.1 2020).

<sup>4</sup> [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyakketigadidunia#:~:text=Berdasarkan%20Laporan%20We%20Are%20Social%20video%20Game%20per%20Januari%202022/Diakses Pada Hari Rabu 17 Agustus 2022 Pukul 12:53 WIB.](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyakketigadidunia#:~:text=Berdasarkan%20Laporan%20We%20Are%20Social%20video%20Game%20per%20Januari%202022/Diakses%20pada%20hari%20Rabu%2017%20Agustus%202022)

*Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Maka dapat disimpulkan bahwa *Game online* adalah sebuah permainan yang berasal dari internet yang memiliki manfaat sebagai hiburan dan dapat dimainkan oleh siapapun dalam waktu bersamaan.<sup>5</sup>

Remaja yang mengalami ketergantungan pada aktivitas *game online* akan mempengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Para remaja beranggapan bahwa dengan bermain *game online* segala rasa penat dan stress dapat berkurang, sehingga *gamer* yang masih pemula merasakan dampak positif akibat bermain *game online*. Fase kecanduan bermain *game* merupakan keadaan dimana seorang pemain akan sangat sulit untuk lepas dari permainannya.<sup>6</sup>

Tegalarum adalah sebuah nama desa di wilayah Sempu, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Desa ini menjadi tempat penelitian karena adanya fenomena yang merugikan para remaja sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* hingga larut malam. Mereka sering bermain *game online* sejak adanya covid-19 karena terlalu banyaknya tugas daring yang diberikan oleh guru. Maka salah satu cara mereka agar bisa menghilangkan rasa stress dan bosan dengan tugas caranya yaitu bermain *game online*. Semenjak itu mereka merasa tertarik dengan *game online* dan asyik bermain *game online* melalui *handphone* sehingga lupa dengan tugas sekolah dan tugas aktivitas sehari-hari serta lupa waktu belajar dan istirahat tidur pada malam

---

<sup>5</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : Aplus Books, 2010).

<sup>6</sup> Riska Wulan, "Fenomena Kecanduan *Game Online* pada Siswa SMK Negeri 2 Jember", (Jurnal Mahasiswa, UNEJ, 2014).

hari. *Handphone* yang seharusnya digunakan untuk belajar *online* lebih banyak digunakan untuk bermain *game online*, hal ini diketahui saat peneliti melakukan survei di sekolah SMPN 1 Sempu.

Berdasarkan survei diatas peneliti menemukan bahwa remaja bermain *game online* dengan rata-rata waktu yang digunakan 1 – 8 jam/hari bahkan lebih. *Game online* yang sering dimainkan adalah *Mobile Legend*, *PUBG*, *Free Fire*, *HAGO*, dan lain-lain. Alasan remaja bermain *game online* untuk melampiaskan rasa stress, mengisi waktu kosong, merasa kesepian dan merasa nyaman ketika bermain *game online*. Para remaja merasakan adanya tantangan bermain *game* dan dapat belahar bahasa orang lain seperti bahasa Jawa dan bahasa Inggris.<sup>7</sup>

Fenomena lain dari para remaja Desa Tegalarum bahwa sebagian dari mereka memiliki alasan tertentu yang lebih spesifik bahwa mereka bermain *game online* dikarenakan merasa kesepian dalam arti bahwa mereka memiliki lebih sedikit teman bila dibandingkan dengan remaja pada umumnya. Selain karena merasa kesepian, remaja yang berusia 13-22 tahun cenderung memiliki keinginan untuk terhubung dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain dari berbagai daerah melalui *game online*.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan terhadap guru BK di SMPN 1 Sempu ada satu siswa yang berasal dari Desa Tegalarum Sempu sedang proses ditangani dan terindikasi sebagai siswa yang sedang kecanduan *game online*. Siswa tersebut sering terlambat sekolah dan tidak mengerjakan tugas,

---

<sup>7</sup> Siswa SMPN 1 Sempu, dilakukan survei oleh penulis, 20 Februari 2022

<sup>8</sup> Hasil observasi tanggal, 16 Februari 2022.

namun menurut siswa tersebut *game* dapat menghasilkan sesuatu. Orangtua dari siswa tersebut juga sampai kebingungan karena anaknya tidak mau berangkat sekolah tepat waktu dan fokus belajar mengerjakan tugas sekolah.<sup>9</sup>

Beberapa remaja *gamer* merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional yang menyebabkan tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi. Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya pada umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap anti sosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman.<sup>10</sup>

Kecanduan *game online* dapat terjadi dikarenakan menjadi salah satu kegiatan favorit atau hobi di kalangan remaja saat ini. Hal ini dapat memberi pengaruh besar terhadap perubahan tingkah laku dalam pergaulan baik dengan lingkungan keluarga maupun masyarakat. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus dalam waktu lama diperkirakan anak akan kesusahan dalam menjalani kehidupan sosial, tidak peka dengan lingkungannya, bahkan bisa membentuk kepribadian sosial yang menyebabkan anak tidak memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Bapak Joko, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 4 Desember 2021.

<sup>10</sup> Sandy & Hidayat, *Game Mobile Learning*, (Malang : Multimedia Edukasi, 2019).

<sup>11</sup> Eryzal Novrialdy, "Kecanduan *Game Online* pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya", (Jurnal Psikologi, Vol.27, No.2, Hal.148-158, 2019).

Pada dasarnya *game online* ditujukan untuk menghilangkan kepenatan atau sekedar *refreshing* otak setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagaimana firman Allah swt dalam Q.S. Muhammad/47:36 :

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَلَهُوَ ۖ وَإِنْ تُوْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ ﴿٣٦﴾

Terjemahnya :“Sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu beriman dan bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu”.<sup>12</sup>

Menurut Tafsir Jalalain menjelaskan bahwa sesungguhnya kehidupan dunia yang dimaksud adalah menyibukkan diri dalam kehidupan sehari-hari hanya dengan permainan dan senda gurau. Jika kalian umat Islam beriman dan bertakwa kepada Allah Swt. termasuk perkara akhirat, Allah akan memberikan pahala kepada kalian dan Allah tidak akan meminta harta-harta kalian semuanya, melainkan hanya zakat yang diwajibkan.<sup>13</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya senang terhadap permainan tanpa terkecuali dan dengan bermain *game online* yang sangat mudah dinikmati sebagian masyarakat. Namun kenyataannya, *game online* justru membuat individu menjadi kecanduan. Intensitas bermain *game* yang tinggi dapat memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu.

Penelitian Lestari Ayu dan Sahat Saragih dalam penelitiannya dapat membuktikan bahwa pada penelitian yang dilakukan oleh Griffiths, menunjukkan hasil pemain *game online* remaja laki-laki 93,2%, dewasa laki-

<sup>12</sup> <https://tafsirweb.com/9672-surat-muhammad-ayat-36.html>

<sup>13</sup> Abu Bakar, Bahrun, *Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 2*, (Bandung : Penerbit Sinar Baru Algensindo, 2013).

laki 79,6%, remaja perempuan 6,8%, dan dewasa perempuan 20,4%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, remaja laki-laki lebih banyak yang bermain *game online* jika dibandingkan dengan laki-laki dewasa. Namun berbanding terbalik dengan perempuan, dari hasil penelitian perempuan dewasa lebih banyak yang bermain *game online*.<sup>14</sup> Sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan *game online*.<sup>15</sup>

Kecanduan *game online* jika berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan berdampak relatif serius bagi penggunaanya dalam berbagai bidang, misalnya seperti membolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, menurunnya prestasi akademik, bahkan sampai masalah kriminal seperti pencurian. Seseorang yang terlalu lama bermain *game online* lebih dari 4 jam sehari, akan merasakan sakit dibagian punggung dan mata dikarenakan terlalu lama menatap layar monitor atau *smartphone* dan terlalu lama duduk di tempat yang sama. Waktu istirahat menjadi berkurang, kelelahan berkepanjangan, sulit berkonsentrasi, hingga depresi. Dari banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online*, menjadikan permasalahan ini bersifat krusial dan memerlukan tindakan segera untuk mengatasinya. Fenomena ini juga banyak dijumpai diberbagai negara termasuk Indonesia sendiri.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Lestari Ayu, Sahat Saragih, "Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal", (Jurnal Holistik, Vol.5 No.2, 2016).

<sup>15</sup> Ridwan Syahrani, "Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya", (Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, Vol.1 No.1, 2015).

<sup>16</sup> Guntur Arisandy Putra, "Fenomena Penyebab Kecanduan *Game Online* pada Siswa", (Jurnal Bimbingan dan Konseling, UNESA, 2020).

Salah satu bantuan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan *game online* remaja adalah penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku (*behavior contract*). *Behavior Contract* merupakan perjanjian tertulis ataupun tidak tertulis diantara kedua pihak, hal ini berdasarkan kamus konseling dan terapi. Thomas Hobbes mengungkapkan dalam filsafat sosial, yang digunakan pada konseling adalah antara konseli dan konselor dijadikan sebagai sarana untuk memperoleh perjanjian, memfasilitasi pencapaian tujuan untuk penyembuhan.<sup>17</sup>

Beberapa pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwasannya *behavior contract* sebagai kontrak dan perjanjian, dua atau lebih (penasihat dan konseli) tujuannya mengubah perilaku konseli maladaptif ke tindakan adaptif. Setelah perilaku dipertimbangkan, hadiah dapat diberikan kepada konseli. Peneliti memilih teknik ini sebab memfokuskan pada pemberian hadiah, hukuman, dan penguatan. Konseli diberi hukuman jika tidak dapat mematuhi kontrak yang disepakati dan sebaliknya jika konseli dapat mengubah perilakunya sesuai dengan kontrak yang disepakati, maka hadiah akan diberikan sehingga konseli dapat mempertahankan tindakan adaptif yang telah diambilnya.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu adanya bantuan dan bimbingan untuk mengurangi masalah kecanduan *game online* dengan penerapan konseling melalui teknik kontrak perilaku, agar remaja pada masa perkembangannya tidak terganggu dan terhambat, sehingga tercipta kehidupan

---

<sup>17</sup> Mapiare A.T Andi, *Kamus Istilah Konseling dan Terap*, (Jakarta: Grafindo Persada Raja, 2006), h. 64-65.

yang efektif dalam sehari-hari dan mampu mengembangkan bakat minatnya secara optimal. Dipilihnya tema kecanduan *game online* pada remaja dalam penelitian ini merupakan suatu langkah yang memiliki urgensi untuk diambil mengingat bermain *game* menjelma sebagai sesuatu yang lumrah dikalangan anak muda, bahkan *game* bisa dijadikan sebuah profesi yang dapat menghasilkan uang atau berkarir dalam dunia *game online* atau dikenal dengan istilah *e-sports*. Dengan demikian, dari data yang di peroleh oleh peneliti maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi”**.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini dimaksudkan untuk membatasi studi kualitatif dan membatasi penelitian guna memilih data yang relevan dan tidak relevan. Pembatasan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada tingkat kepentingan dari masalah yang dihadapi dalam penelitian ini.<sup>18</sup>

Bagian ini mencantumkan semua fokus permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui proses penelitian. Fokus penelitian harus disusun secara singkat, jelas, tegas, spesifik, operasional yang dituangkan dalam bentuk kalimat tanya<sup>19</sup> Dari latar belakang masalah diatas ada beberapa permasalahan yang akan dirumuskan, yaitu :

---

<sup>18</sup> Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010).

<sup>19</sup> Tim Revisi Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya ilmiah* (Jember: IAIN Jember Press, 2017), 44.

1. Bagaimana Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi ?
2. Bagaimana Hasil Akhir Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi ?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan gambaran tentang arah yang akan dituju dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian harus mengacu kepada masalah-masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.<sup>20</sup>

Sehubungan dengan deskripsi di atas, maka peneliti ini memiliki tujuan yang dicapai diantaranya :

1. Untuk mengetahui penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.
2. Untuk mengetahui hasil akhir penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai melakukan penelitian. Kegunaan dapat berupa kegunaan yang

---

<sup>20</sup> Ibid., 45

bersifat teoritis dan kegunaan praktis, seperti kegunaan bagi penulis, instansi, dan masyarakat secara keseluruhan.<sup>21</sup>

Adanya penelitian mengenai “Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi” ini diharapkan dapat memberikan manfaat apabila dapat digunakan oleh semua pihak. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih mendalam, serta memberikan terobosan baru mengenai penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian, mengembangkan potensi keilmuan yang dimiliki oleh peneliti untuk kemudian dikembangkan lagi dalam penelitian-penelitian selanjutnya terutama penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi, serta sebagai persyaratan tugas akhir.

---

<sup>21</sup> Ibid.,45

b. Bagi Almamater UIN KHAS Jember

Penelitian ini dapat menambah kepustakaan UIN KHAS Jember khususnya Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya mengenai penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan tentang penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

## E. Definisi Istilah

Definisi istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti di dalam judul penelitian. Tujuannya agar tidak terjadi kesalahan fahaman terhadap makna istilah sebagaimana dimaksud oleh peneliti.<sup>22</sup> Dari judul “Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi”, maka hal-hal yang perlu dijelaskan sebagai berikut :

---

<sup>22</sup>Tim Revisi Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya ilmiah* (Jember: IAIN Jember Press, 2017), 45.

## 1. Penerapan Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris “*Conseling*” dikaitkan dengan “*Counsel*” yang berarti nasihat (*to obtain counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dan anjuran (*to give counsel*). Secara terminologi, konseling diartikan sebagai bentuk pertolongan dari seorang konselor kepada konseli berbagai cara untuk bertukar pikiran. Konseling merupakan inti dalam bimbingan. Sebagai kegiatan inti atau jantungnya bimbingan, praktik bimbingan bisa dianggap belum ada apabila tidak melakukan konseling.<sup>23</sup>

Konseling merupakan kontrak antara konselor dan klien yang bertujuan untuk menangani masalah yang di hadapi klien dengan didukung keahlian dan dalam suasana yang laras terintegrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.<sup>24</sup> Berdasarkan pengertian konseling tersebut, dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha membantu klien/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah. Dengan kata lain, teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.<sup>25</sup>

## 2. Teknik Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.<sup>26</sup>

<sup>23</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 21.

<sup>24</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta : CV Andi Offest, 2004), 3.

<sup>25</sup> Prayitno. *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. (Depok: Rajawali Pers, 2018).

<sup>26</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), hal.120

Teknik kontrak perilaku diarahkan untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai yaitu munculnya tingkah laku baru yang diinginkan, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku yang diinginkan muncul dan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Teknik kontrak perilaku ini dapat digunakan apabila konseli sudah bersepakat dengan konselor untuk merubah perilakunya yang kurang benar dan mampu memunculkan perilaku baru yang diinginkan maka konseli berhak mendapatkan *reward*.<sup>27</sup>

### 3. Kecanduan

Kecanduan didefinisikan sebagai keinginan yang berlebihan terhadap sesuatu atau perilaku tertentu disertai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Seseorang yang mengalami kecanduan umumnya mengalami peningkatan beranggapan apa yang dilakukannya masih dalam batasan toleransi dirinya. Candu adalah sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara berulang-ulang dan terus-menerus.<sup>28</sup>

Kecanduan juga bisa dipandang sebagai keterlibatan terus-menerus dengan sebuah zat atau sebuah aktivitas meskipun zat atau aktifitas tersebut mengakibatkan konsekuensi yang negatif. Pada awalnya individu

---

<sup>27</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013), hal.193.

<sup>28</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), hal.16.

akan hanya mencari kenikmatan dan kepuasan lalu pada akhirnya zat dan atau aktivitas itu sulit untuk tidak dilakukan.<sup>29</sup>

Kecanduan *game online* ini adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*. Ketergantungan seseorang/individu secara berlebihan terhadap penggunaan *game online* pada akhirnya akan menimbulkan akibat dan efek negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu.<sup>30</sup>

#### 4. *Game online*

*Game online* merupakan permainan yang dapat di akses oleh siapa saja menggunakan *handpone* atau komputer yang dihubungkan dengan jaringan internet. Saat ini sudah tidak asing lagi bagi seluruh kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring dengan kemajuan teknologi, *game online* menawarkan hal-hal yang baru dan cukup menggoda para pemainnya. Apalagi saat ini sedang tren bermain *game online* , seperti *Mobile Legend*, *AOV*, *PUBG*, *FreeFire*, *Dota* dan *game online* lainnya.<sup>31</sup>

Aktivitas bermain selalu ada dalam sejarah manusia dan Internet telah muncul sebagai taman bermain yang semakin dihuni oleh para gamer.

<sup>29</sup> Sofyan Abdi & Yeni Karneli, “Kecanduan *Game Online*: Penanganannya Dalam Konseling Individual”, (Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol.17 No.2 Hal. 9-20, Universitas Islam As-Syafi’iyah, Desember 2020).

<sup>30</sup> E. Fitri, L. Erwinda, & I. Ifdil, “Konsep Adiksi *Game Online* dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling”, (Jurnal Konseling Dan Pendidikan Vol. 4 No.3 Hal. 211–219, 2018).

<sup>31</sup> Sofyan Abdi & Yeni Karneli, “Kecanduan *Game Online*: Penanganannya Dalam Konseling Individual”, (Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol.17 No.2 Hal. 9-20, Universitas Islam As-Syafi’iyah, Desember 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil pemain game Internet mengalami gejala yang secara tradisional dikaitkan dengan kecanduan terkait zat, termasuk modifikasi suasana hati, toleransi, dan identitas diri.<sup>32</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan berisi tentang deskripsi alur pembahasan skripsi yang dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup.<sup>33</sup> Untuk mempermudah dalam pemahaman isi, maka peneliti disini menguraikan bab-bab agar memberikan kemudahan, pemahaman dalam pembahasan ini. Sistematika penelitian ini adalah sebagai berikut:

Sistematika pembahasan berisi tentang deskripsi alur pembahasan skripsi yang dimulai dari bab pendahuluan hingga pada bab penutup. Adapun sistematika pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

**Bab I Pendahuluan,** pada bab pendahuluan ini dibahas mengenai latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan juga sistematika pembahasan. Fungsi bab ini adalah untuk memperoleh gambaran secara umum mengenai pembahasan dalam skripsi.

**Bab II Kajian Kepustakaan,** pada bab ini terdiri dari penelitian terdahulu dan kajian teori pada penelitian terdahulu akan dijelaskan peneliti terdahulu untuk dijadikan sebuah referensi peneliti. Kemudian pada kajian teori dijelaskan tentang pembahasan teori yang dijadikan beberapa materi penjelasan yaitu tentang penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja.

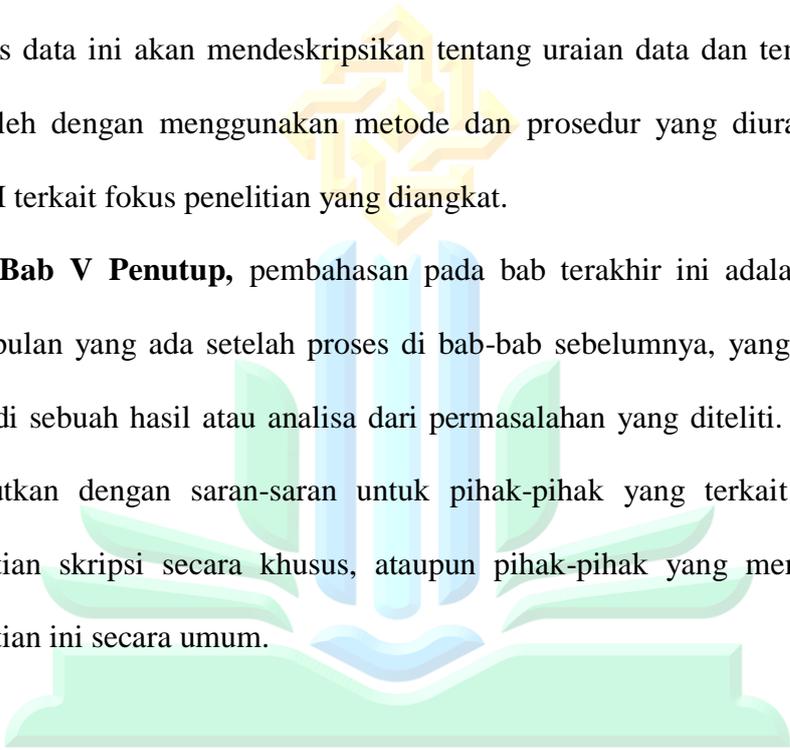
<sup>32</sup> Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.

<sup>33</sup> Tim Penyusun IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 48.

**Bab III Metode Penelitian**, yang memuat tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, tahap-tahap penelitian.

**Bab IV Penyajian Data dan Analisis**, membahas hasil yang diperoleh dari penelitian dengan berlandaskan pada penelitian lapangan. Penyaji data dan analisis data ini akan mendeskripsikan tentang uraian data dan temuan yang diperoleh dengan menggunakan metode dan prosedur yang diuraikan pada Bab III terkait fokus penelitian yang diangkat.

**Bab V Penutup**, pembahasan pada bab terakhir ini adalah menarik kesimpulan yang ada setelah proses di bab-bab sebelumnya, yang kemudian menjadi sebuah hasil atau analisa dari permasalahan yang diteliti. Kemudian dilanjutkan dengan saran-saran untuk pihak-pihak yang terkait di dalam penelitian skripsi secara khusus, ataupun pihak-pihak yang membutuhkan penelitian ini secara umum.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN KEPUSTAKAAN

#### A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi, dan sebagainya).<sup>34</sup> Dengan melakukan langkah ini, maka akan dapat dilihat sampai sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan.

Beberapa hasil penelitian, penulis menemukan yang berkaitan dengan tema tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ainur Rifit, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi *Behavior* Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Desa Suko Sidoarjo” (2017), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>35</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil dengan membandingkan Bimbingan Konseling Islam antara teori dan lapangan

---

<sup>34</sup> Ibid., 45

<sup>35</sup> Ainur Rifit, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi *Behavior* Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Desa Suko Sidoarjo” (Skripsi: Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017).

serta membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah mendapatkan konseling.

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa factor-faktor kecanduan *game online* seorang remaja diantaranya minimnya waktu bersama, kurangnya komunikasi dengan orang tua, merasa terkekang akibat peraturan yang diterapkan orang tua, keinginan yang tidak pernah terpenuhi, ditinggal teman sekolah, dan tidak mempunyai teman di rumah. Dalam penelitian ini proses konseling yang terjadi menggunakan terapi *behavior*, dengan Teknik pengkondisian Aversi dengan pendekatan ini klien diharapkan dapat menghadapi kenyataan yang terjadi saat ini dengan mengubah tingkah lakunya. Hasil akhir dari proses konseling *behavior* dalam penelitian ini berhasil dengan prosentase 78% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan sikap atau perilaku klien yang kurang baik mulai lebih baik.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian, fokus penelitian terdahulu yaitu untuk mengetahui faktor-faktor kecanduan *game online*. Lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

2. Sarifah Aisiyah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *behavior* Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa yang

Kecanduan *Game online* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)” (2018), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>36</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif, dengan desain studi kasus. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif, yaitu peneliti membandingkan teori dengan praktik di lapangan antara kondisi sebelum dan sesudah proses konseling menggunakan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, sosiometri, daftar cek masalah (AUM/MPCL), serta dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: 1) Proses konseling yang dilakukan dengan bimbingan konseling Islam pendekatan *behavior* teknik *self management* ini dilakukan seperti tahapan umum prosedur konseling, yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi & *follow up*. Adapun proses *treatment*nya, peneliti mengkombinasikan teknik konseling berupa teknik *self management* dengan teknik dalam terapi Islam berupa terapi shalat. Peneliti melakukan tahapan teknik *self management*, seperti monitoring diri, evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman sesuai dengantahapannya. Begitu juga dengan terapi shalat,

---

<sup>36</sup> Sarifah Aisyah, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)” (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

peneliti mengarahkan konseli mengikuti tahapan yang sesuai mulai dari mencari faktor penyebab timbulnya masalah, menulis redaksi doa untuk mengatasi masalah, shalat sunnah dua rakaat, ruku', sujud, dan tasyahud sambil membaca doa yang sudah ditulis, membaca ulang doa setelah shalat dengan suara yang keras, 2) Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* berhasil menurunkan tingkat kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya, meskipun belum sepenuhnya.

Hasil ini dapat dilihat dari *behavior checklist* yang menunjukkan setelah pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain *game online* menjadi kebiasaan yang lebih positif serta mempunyai media untuk mengadukan masalah yang dihadapi, bisa melatih diri untuk lebih sabar dan optimis melalui terapi shalat.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah teknik *self management*, akan tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

3. Yulia Miftahul Jannah, “Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (Smp) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang” (2019) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>37</sup>

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus mengenai teknik kontrak perilaku untuk mengurangi siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami kecanduan bermain *game online* yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa proses teknik kontrak perilaku dalam mengurangi siswa yang mengalami kecanduan game melalui beberapa tahapan, yaitu : 1. Membuat dapur pribadi dengan konseli, 2. Rasional kontrak perilaku, 3. Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku, 4. Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, 5. Menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, 6. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan, 7. Memberikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai

---

<sup>37</sup> Yulia Miftahul Jannah, “Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (Smp) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang” (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

jadwal kontrak, 8. Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah aspek yang diteliti yaitu konseling Islam. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah subyek penelitian dan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

4. Fandi Ardianzah, “Dampak *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat Desa Mendalo Darat Kabupaten Muaro Jambi” (2020), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.<sup>38</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode penelitian deskriptif kualitatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apa pengertian *game online*, mengetahui dampak buruk *game online* terhadap perilaku remaja dalam pelaksanaan ibadah shalat dan mengetahui peran orang tua dalam mencegah dampak buruk *game online* terhadap perilaku remaja dalam pelaksanaan ibadah shalat. Subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* dan metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan

---

<sup>38</sup>Fandi Ardianzah, “Dampak *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat Desa Mendalo Darat Kabupaten Muaro Jambi” (2020), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

kesimpulan. Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan teknik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu adanya kesadaran dari remaja pegguan *game online* dari dampak yang diakibatkan permainan tersebut. Menciptakan lingkungan masyarakat yang agamis supaya dapat menciptakan remaja-remaja yang berakhlak baik dan bermanfaat dimasa yang akan datang. Bagi Desa perlu ditambahkan kegiatan desa yang melibatkan remaja. Membentuk struktur organisasi remajam agar remaja memiliki kegiatan ekstra di desa. Bagi orangtua agar lebih meningkatkan pengawasan pada anak selalu menjadi contoh yang baik bagi anak-anaknya, perlihatkan sisi baik di depan anak.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah dampak *game online* terhadap ibadah shalat remaja, akan tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku mengurangi kecanduan *game online*, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

5. Ibnu Aroby Al-Khitami, “Bentuk Pencegahan Orang Tua dalam Mengurangi Perilaku Buruk Remaja Akibat Sering Bermain *Game Online* di Perumahan The Argopuro Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember”

(2020), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.<sup>39</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi lapangan dengan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* dan metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis bentuk Miles and Haberman dengan tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan teknik.

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa bentuk pencegahan yang dilakukan para orang tua di perumahan The Argopuro dalam mengurangi perilaku buruk remaja akibat sering bermain *game online*, bentuk pencegahan yang ditemukan adalah: 1) Membentuk lingkungan keluarga dengan hal positif (kegiatan baca pelaksanaannya bisa memfungsikan WA sebagai alat untuk melapor selesai ngaji tiap hari). 2) Mengisi waktu kosong remaja, pelaksanaannya adalah dengan mendatangkan guru les, dengan begitu waktu bermain remaja semakin sempit. 3) Memberi arahan yang tepat kepada remaja untuk menjadikan *game online* bukan sekedar permainan namun juga peluang untuk mendapatkan uang lewat turnamen atau menajidi

---

<sup>39</sup> Ibnu Aroby Al-Khitami, "Bentuk Pencegahan Orang Tua dalam Mengurangi Perilaku Buruk Remaja Akibat Sering Bermain *Game Online* di Perumahan The Argopuro Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember" (Skripsi: Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020).

*Youtubers Gaming*, pelaksanaannya yaitu mendaftarkan anak pada turnamen *game online* yang diadakan, walaupun hanya sekabupaten.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah bentuk pencegahan orangtua dalam mengurangi perilaku buruk remaja, akan tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

6. M. Muzhar Efendi, “Dampak *Game Online* Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry” (2020), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.<sup>40</sup>

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan naturalistic untuk mencari dan menemukan pemahaman tentang fenomena yang terjadi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yang diperoleh dari lapangan menunjukkan dari 10 mahasiswa yang bermain *game online* yang berdampak positif adalah melatih fokus para pemain sekaligus bisa berbahasa Inggris saat berjumpa teman bermain dari negara

---

<sup>40</sup> M. Muzhar Efendi, “Dampak *Game Online* Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry” (2020), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

luar saat berbicara menggunakan Bahasa Inggris, sedangkan dampak negative dari *game online* adalah ketagihan bermain *game online* sehingga lalai akan shalat dan mengganggu fokus dalam melaksanakan ibadah shalat, serta upaya yang dilakukan untuk meminimalisir dampak *game online* terhadap ibadah adalah perlu adanya bimbingan dari orangtua, pemerintah, dan masyarakat kepada pecandu *game online*.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah dampak *game online* dalam ibadah shalat, akan tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku mengurangi kecanduan *game online*, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

7. Ahmad Yani Siregar, "Penerapan *Self Management* Dalam Menangani Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu" (2021), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpulan.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Ahmad Yani Siregar, "Penerapan *Self Management* Dalam Menangani Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu" (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpulan, 2021).



oleh peneliti. Teknik konseling pada penelitian terdahulu menggunakan Teknik *Self Management*, akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku (*Behavior Contract*), dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

8. Cicy Irana Dewi, “Intensitas Bermain *Game Online* oleh Siswa Berprestasi Kelas V dan VI di Madrasah Ibtidaiyah Ma’arif (MIMA) 01 KH. Shiddiq Jember” (2021), Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Jember.<sup>42</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Sementara untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara secara *online* serta dokumentasi. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dalam uji keabsahan data yang diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa-siswa berprestasi kelas V dan VI dapat menghabiskan waktu 1 sampai 3 jam untuk bermain *game online*. Jenis *game online* yang paling sering digunakan para siswa ialah *game* dengan jenis *Person Shoter Games* yang artinya peperangan dan jenis *Real Time Strategy* yang artinya permainan strategi. Adapun waktu yang dihabiskan para siswa berprestasi untuk belajar yaitu 2 sampai 3 jam dalam sehari, ditambah dengan kegiatan-kegiatan para siswa saat di rumah seperti olahraga, mengaji, dan membantu orangtua. Selain itu, terdapat dampak yang dirasakan oleh para

---

<sup>42</sup> Cicy Irana Dewi, “Intensitas Bermain *Game Online* oleh Siswa Berprestasi Kelas V dan VI di Madrasah Ibtidaiyah Ma’arif (MIMA) 01 KH. Shiddiq Jember” (Skripsi: Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Jember, 2021).

siswa berprestasi dari intensitas bermain *game online* yaitu: dampak positif seperti meningkatkan semangat belajar, meningkatkan konsentrasi berfikir, membangun kerjasama yang baik, sebagai hiburan penghilang penat. Sedangkan dampak negatifnya seperti lupa waktu, mengganggu Kesehatan, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, dan bersikap boros.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah intensitas bermain *game online* siswa berprestasi, akan tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku mengurangi kecanduan *game online*, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

9. Rizkia Novrida Hasibuan, “Penerapan Konseling *Cognitive behavioral Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah” (2021), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, IAIN Padang Sidempuan.<sup>43</sup>

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan lapangan. Sumber informan terdiri dari 25 orang, dipecah menjadi 2 Sumber, data primer 5 remaja yang kecanduan *game online* dan skunder 20 orang, remaja yang tidak kecanduan game, tetangga, kepala Desa . Teknik pengumpulan data

<sup>43</sup> Rizkia Novrida Hasibuan, “Penerapan Konseling *Cognitive behavioral Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah” (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, IAIN Padang Sidempuan, 2021).

yang dilakukan peneliti dengan cara observasi partisipan, dan wawancara tidak terstruktur.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang kecanduan *game online* karena kurangnya perhatian orangtua awalnya (100%) dan sudah berubah (60%), faktor pertemanan awalnya (100%) dan sudah berubah (80%), dan penghilang stres awalnya (100%) dan sudah berubah (80%). penerapan konseling CBT dilakukan dalam 2 siklus berisi materi-materi tentang hal-hal buruk yang akan di timbulkan dari bermain *game online* seperti bisa membuat remaja terbiasa berkata-kata kotor, berbohong kepada orangtua, bermalas-malasan mengerjakan tugas sekolah.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah aspek yang diteliti yaitu kecanduan *game online* . Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian, fokus penelitian, dan lokasi penelitian. Jenis penelitian pada penelitian terdahulu menggunakan penelitian tindakan lapangan, akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, dan fokus penelitian yang digunakan peneliti yaitu teknik kontrak perilaku.

10. Muhammad Khoirudin Jalil, "Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Anak Temperamental Akibat Kecanduan *Game Online* di Desa

Karang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban” (2022), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.<sup>44</sup>

Jenis penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Selama pengumpulan data, peneliti menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang bermain *game online* di Desa Karang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban kurang dari 30 anak dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Penguji hipotesis menggunakan teknik *pre test* dan *post test* mampu memberikan penjelasan bagaimana sebelum dan sesudah diberikan *treatment* terhadap responden.

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif dalam menangani anak-anak yang bersemangat tinggi akibat kecanduan *game online*. Berdasarkan standart, pemeriksaan uji t test yang didasarkan pada jumlah nilai tingkat penurunan kecanduan *game online pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan asymp sig. (2-tailed) sebesar 0.000 maka sig. (2-tailed) < 0,05 atau sig. 0,000 < 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Berarti teknik *self management* untuk menangani anak-anak akibat kecanduan *game online* bersifat efektif.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah subyek penelitian yang digunakan yaitu menggunakan

---

<sup>44</sup> Muhammad Khoirudin Jalil, “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Anak Temperamental Akibat Kecanduan *Game Online* di Desa Karang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban” (Skripsi: Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022).

informan dari anak-anak desa. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu jenis penelitian, fokus penelitian, dan lokasi penelitian. Jenis penelitian pada penelitian terdahulu adalah penelitian kuantitatif, akan tetapi peneliti menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif, dan lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

**Tabel 2.1**  
**Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu**

No.	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Ainur Rifit (2017)	Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi <i>Behavior</i> Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan <i>Game Online</i> di Desa Suko Sidoarjo	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah aspek yang diteliti yaitu kecanduan <i>game online</i> terhadap remaja.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Lokasi penelitian berada di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.
2.	Sarifah Aisiyah (2018)	Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan <i>behavior</i> Teknik <i>Self Management</i> Dalam Menangani Siswa yang Kecanduan <i>Game online</i> (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu fokus penelitian, subyek penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah teknik <i>self management</i> , akan

		2018/2019)		tetapi peneliti fokus pada teknik kontrak perilaku.
3.	Yulia Miftahul Jannah (2019)	Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan <i>Game online</i> Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (Smp) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah aspek yang diteliti yaitu teknik kontrak perilaku.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah subyek penelitian dan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.
4.	Fandi Ardianzah (2020)	Dampak <i>Game Online</i> Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat Desa Mendalo Darat Kabupaten Muaro Jambi.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini adalah subjek penelitian, fokus penelitian, dan lokasi penelitian. Fokus penelitian pada penelitian terdahulu adalah dampak <i>game online</i> terhadap ibadah remaja, fokus peneliti yaitu teknik kontrak perilaku kecanduan <i>game online</i> .
5.	Ibnu Aroby Al-Khitami (2020)	Bentuk Pencegahan Orang Tua dalam Mengurangi Perilaku Buruk Remaja Akibat Sering Bermain <i>Game Online</i> di Perumahan The Argopuro Kecamatan Kaliwates	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian, subyek penelitian dan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang digunakan

		Kabupaten Jember.		peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.
6.	M. Muzhar Efendi (2020)	Dampak <i>Game Online</i> Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian. Fokus penelitian pada terdahulu adalah dampak <i>game online</i> dalam ibadah, fokus peneliti yaitu teknik kontrak perilaku kecanduan <i>game online</i> .
7.	Ahmad Yani Siregar (2021)	Penerapan <i>Self Management</i> Dalam Menangani Remaja yang Kecanduan <i>Game Online</i> di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian, subyek penelitian dan lokasi penelitian. Fokus penelitian ini adalah penerapan teknik konseling yang digunakan oleh peneliti.
8.	Cicy Irana Dewi (2021)	Intensitas Bermain <i>Game Online</i> oleh Siswa Berprestasi Kelas V dan VI di Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif (MIMA) 01 KH. Shiddiq Jember.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu adalah

			kualitatif.	intensitas bermain <i>game online</i> siswa berprestasi, dan fokus peneliti yaitu teknik kontrak perilaku kecanduan <i>game online</i> .
9.	Rizkia Novrida Hasibuan (2021) Intensitas Bermain <i>Game Online</i> oleh Siswa Berprestasi Kelas V dan VI di Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif (MIMA) 01 KH. Shiddiq Jember	Penerapan Konseling <i>Cognitive behavioral Therapy</i> (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan <i>Game online</i> Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah aspek yang diteliti yaitu kecanduan <i>game online</i> .	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian. Jenis penelitian terdahulu menggunakan tindakan lapangan, akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.
10.	Muhammad Khoirudin Jalil (2022)	Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> Dalam Menangani Anak Tempramental Akibat Kecanduan <i>Game Online</i> di Desa Karang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.	Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah fokus penelitian, subyek penelitian dan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang digunakan peneliti yaitu di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

Sumber : Data diolah dari peneliti terdahulu

## B. Kajian Teori

Bagian ini berisi tentang pembahasan teori yang dijadikan sebagai perspektif dalam melakukan penelitian. Pembahasan teori secara lebih luas dan mendalam akan semakin memperdalam wawasan peneliti dalam mengkaji permasalahan yang hendak dipecahkan sesuai rumusan dan tujuan penelitian.

### 1. Penerapan Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris "*Conseling*" dikaitkan dengan "*Counsel*" yang berarti nasihat (*to obtain counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dan anjuran (*to give counsel*). Secara terminologi, konseling diartikan sebagai bentuk pertolongan dari seorang konselor kepada konseli berbagai cara untuk bertukar pikiran. Konseling merupakan inti dalam bimbingan. Sebagai kegiatan inti atau jantungnya bimbingan, praktik bimbingan bisa dianggap belum ada apabila tidak melakukan konseling.<sup>45</sup>

Konseling merupakan kontrak antara konselor dan klien yang bertujuan untuk menangani masalah yang di hadapi klien dengan didukung keahlian dan dalam suasana yang laras terintegrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.<sup>46</sup> Berdasarkan pengertian konseling tersebut, dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha membantu klien/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai

<sup>45</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 21.

<sup>46</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta : CV Andi Offest, 2004), hal 3.

persoalan atau masalah. Dengan kata lain, teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.<sup>47</sup>

## 2. Teknik Kontrak Perilaku

### a. Pengertian Kontrak Perilaku

Menurut teori *behavioristik*, belajar adalah perubahan tingkah laku akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Terapi *behavior* adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.<sup>48</sup>

Dalam terapi *behavior* terdapat banyak teknik di dalamnya seperti 1) Teknik Kartu Berharga (*Token Economy*), 2) Teknik Kontrak Perilaku (*behavior Contract*), 3) Penokohan (*Modelling*), 4) Teknik Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*), 5) Latihan Asertif, 6) Desensitisasi Sistematis, 7) Terapi Aversi. Namun pada penelitian ini, peneliti memilih teknik kontrak perilaku.

Kontrak Perilaku (*behavior contract*) adalah mengatur kondisi konseli/klien menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan

---

<sup>47</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta : CV Andi Offest, 2004), hal 3.

<sup>48</sup> Drs. Anas Salahudin, M.Pd., *Bimbingan dan Konseling*, hal 15.

kontrak antara konseli/klien dengan konselor.<sup>49</sup> Kontrak Perilaku merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku itu dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.<sup>50</sup>

Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran reinforcement positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa kontrak perilaku adalah suatu perjanjian antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk merubah tingkah laku konseli, dimana konseli akan mendapatkan hadiah atau ganjaran positif ketika ia mampu memunculkan tingkah laku yang diinginkan, dan akan mendapat hukuman jika melanggar perjanjian yang sudah dibuat, akan tetapi dalam kontrak perilaku hadiah atau ganjaran positif lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman.

---

<sup>49</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : Indeks, 2011), 172.

<sup>50</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), 120.

### **b. Tujuan Kontrak Perilaku**

Menurut Lutfi Fauzan ada beberapa tujuan dari pemberian kontrak perilaku yaitu :

- 1) Menghapus/menghilangkan tingkah laku yang maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku yang baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan oleh klien
- 2) Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) merumuskan tujuan konseling yang ingin dicapai
- 3) Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- 4) Meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.<sup>51</sup>

### **c. Manfaat Kontrak Perilaku**

Adapun manfaat dari kontrak perilaku yaitu :

- 1) Membantu individu untuk meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku
- 2) Membantu individu untuk meningkatkan perilaku adaptif dan menekan perilaku yang maladaptif
- 3) Memberi pengetahuan individu tentang perubahan tingkah laku
- 4) Mengarah pada penghilangan ketidakpastian atau komunikasi yang jelas antara perilaku yang diinginkan dan penghargaan atau hukuman

---

<sup>51</sup> Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori contoh dan aplikasi penerapan)*, (Semarang : UNNES Press, 2017), 35.

- 5) Para terapis menyukai kontrak perilaku, karena adanya kejelasan dan adanya catatan yang detail untuk memandu perilaku serta mengatasi salah paham yang mungkin timbul
- 6) Kesamaran dan ketidak jelasan dapat segera dihapus, dan mengarah pada tindakan nyata yang dapat diukur dan dievaluasi
- 7) Partisipasi aktif konseli untuk menampilkan suatu keikutsertaan dalam mengolah lingkungan dan perilaku yang sesuai dengan cara yang efektif . Meningkatkan kepercayaan diri individu
- 8) Meningkatkan motivasi individu karena terdapat hal/kontrak yang harus dipenuhinya.<sup>52</sup>

#### d. Prinsip Dasar Kontrak Perilaku

Prinsip–prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

##### 1) *Contract Condition*

Konselor dan konseli harus benar–benar memahami tentang target *behavior* yang dituju dan mampu mengerti serta menyusun

kondisi/situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan dan arah perubahan perilaku yang dituju oleh konseli.

Dalam pembuatan kontrak perilaku, target *behavior* harus benar-benar dijabarkan secara spesifik, konkrit operasional, dan di analisis menggunakan konsep A-B-C (*Anteseden– behavior– Consequence*). Konselor dan konseli harus mampu mendeskripsikan secara spesifik perilaku yang menjadi target

---

<sup>52</sup> Ibid, 35.

*behavior*nya, bagaimana antesedennya dan bagaimana consequensinya.

## 2) *Contract Complition Criteria*

Kriteria disini berarti tingkatan keberhasilan perilaku target yang dapat dilakukan oleh konseli, dapat pula diartikan sebagai kriteria sejauh mana konseli mampu memunculkan perilaku target. Hal ini terkait dengan pengukuran perilaku (durasi, frekuensi/interval, intensitas, latensi).

## 3) *Reinforcers*

Dalam kontrak harus juga terdapat penguatan/*reward* yang akan diperoleh apabila konseli mampu mencapai kriteria dalam bentuk kontrak perilaku. *Reward* yang diberikan sesuai dengan yang diminta konseli, atau sudah kesepakatan diawal pembuatan kontrak dengan alasan dan rasional yang jelas. Apabila perilaku target muncul harus segera diberikan penguatan.

## 4) *Review and Renegotiation*

Dalam kontrak juga terdapat perkembangan perilaku yang dapat *direview* oleh konseli. Seorang terapi/konselor mungkin melakukan *review* selama seminggu bersama konseli untuk membantunya memahami kemajuan dan evaluasi perkembangan perilakunya. Jika tidak ada perkembangan yang signifikan maka dapat menegosiasikan kembali kontrak dengan terapis/konselor.

### 5) *Language and Signature*

Kontrak sebaiknya ditulis dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan dapat dipahami oleh konseli. Misalkan, istilah “*Reinforcement*” dapat diganti dengan istilah “Hadiah”.<sup>53</sup>

### e. Tahap-tahap Kontrak Perilaku

Menurut Gantina Kumalasari, langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah :

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC
- 2) Tentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak
- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan
- 4) Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak
- 5) Berikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap
- 6) *Review* dan *Renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques Second Edition*, (New York, Routledge Taylor & Francis Group, 2003), 230.

<sup>54</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 173.

### 3. Kecanduan *Game online*

#### a. Pengertian Kecanduan *Game online*

Kecanduan di definisikan sebagai suatu keinginan yang intens dan berlebihan (kompulsif) akan sesuatu atau perilaku tertentu disertai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Seseorang yang mengalami kecanduan akan mengalami peningkatan toleransi dan beranggapan bahwa apa yang dilakukannya masih dalam batasan toleransi dirinya. Candu adalah sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus-menerus dan berulang-ulang.<sup>55</sup>

Kecanduan juga dapat di artikan sebagai suatu perilaku yang dapat berfungsi sebagai cara untuk bersenang-senang dan cara untuk melarikan diri dari suatu keadaan yang tidak nyaman. Hal tersebut dapat digolongkan dalam beberapa kategori yaitu : 1) kegagalan yang berulang-ulang dalam mengontrol suatu perilaku (ketidakmampuan untuk mengontrol), 2) berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang walaupun menimbulkan dampak yang negatif. Kecanduan juga terjadi dalam penggunaan internet yaitu ketidakmampuan untuk menghentikan melakukan suatu aktifitas sehingga melalaikan keluarga dan teman.<sup>56</sup>

*Game online* adalah sebuah *game* yang merupakan salah satu contoh aplikasi internet dimana seorang individu disitu bertindak

<sup>55</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), 16.

<sup>56</sup> A.Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2013), 98.

melalui kepribadian virtual yang dibuatnya, yang disebut avatar/karakter. Seorang pemain mengontrol karakternya yang dapat memenuhi berbagai tugas, memajukan kemampuan karakter, dan berinteraksi dengan pemain lain melalui fitur chatting yang ada didalam *game online* . Seorang dapat menjelajahi dunia luas yang ada didalam *game online* tersebut. Secara terus-menerus keadaan karakter itu akan tetap ada meskipun pemain *log out/tidak online*.<sup>57</sup>

#### **b. Indikator Kecanduan *Game online***

- 1) *Salience* adalah salah satu kriteria kecanduan yang berarti bahwa bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (*preoccupation*), perasaan (*want to play*), dan perilaku (*overuse*) yang menyebabkan mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan dan kebersihan untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.
- 2) *Mood Change* adalah perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah-marah tanpa sebab, kesal, gelisah, khawatir.
- 3) *Tolerance* adalah salah satu kriteria dimana waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online* .
- 4) *Withdrawal symptoms* adalah perasaan dan sensasi negative seperti marah, gelisah, cemas, kesal yang menyertai penghentian kegiatan

<sup>57</sup> Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved,2011), 73.

untuk bermain *game online* , sehingga tidak memungkinkan untuk menghentikan kegiatan tersebut.

- 5) *Conflict* adalah permasalahan personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online* sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas, meninggalkan hobi positif yang sebelumnya.
- 6) *Replase and Reinstatement* adalah ketika seorang pemain tidak dapat mengurangi waktu bermain *game online* . Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk kembali ke perilaku kecanduan meskipun sudah mulai periode control yang relative.<sup>58</sup>

### c. Faktor Penyebab Kecanduan *Game online*

Beberapa alasan yang memungkinkan anak kecanduan game

adalah sebagai berikut:<sup>59</sup>

- 1) Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Kurangnya perhatian dari orang terdekat terutama orang tua mempunyai peranan besar dalam kecanduan *game online* .

Beberapa anak berpikir mereka akan mendapatkan perhatian lebih ketika mereka berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang

<sup>58</sup> Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide toEvaluation anda Treatment*, (Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved, 2011), 78.

<sup>59</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), 24.

tuanya. Karena dengan berbuat demikian, otomatis orang tua akan mengawasi dan memperingatkannya. Maka dengan diawasi anak akan mendapatkan perhatian yang ia inginkan.

## 2) Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor pembentuk pola pikir yang sangat berpengaruh dalam kehidupan. Ketika dalam kesehariannya mereka sudah mengenal *game online* maka hal tersebut akan terbawa dalam berbagai proses kehidupan anak seperti belajar dan bermain.

## 3) Pola Asuh

Setiap orang tua pasti ingin mengasuh anak mereka dengan baik. Ketika bekerja dan tidak bisa menjaga anak, mereka harus pintar memilih seorang pengasuh bagi anaknya. Semua itu memiliki berbagai resiko yang akan di dapatkan. Dalam hal ini, setidaknya orang tua harus mampu mengukur kemampuan diri, pikiran, tenaga, dan kemampuan ekonomi. Hanya saja, orang tua tidak berpikir pentingnya kenyamanan, keamanan, pengaruh sosial dan lingkungan anak. Karena jika mereka lengah dan tidak waspada, anak dapat melakukan hal yang merugikan dirinya seperti bermain *game online*.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> A.Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA,2013),111.

#### d. Dampak Kecanduan *Game online*

Kecanduan *game online* sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, baik berdampak positif maupun negatif.<sup>61</sup> Dampak positif dari kecanduan *game online* antara lain :

##### 1) Melatih ketajaman mata yang lebih cepat

Penelitian di Rochester University mengungkapkan bahwa anak-anak yang sering memainkan *game action* dalam kurun waktu yang cukup lama akan memberikan efek yang positif, yaitu dapat secara teratur memiliki ketajaman mata yang lebih cepat daripada mereka yang tidak terbiasa bermain *game*. Saat pemain *game online* bermain *game action* seperti perang-perangan atau tembak-tembakan, secara tidak langsung anak dituntut untuk melihat secara cepat letak musuh agar tidak kedahuluan diserang.

##### 2) Meningkatkan konsentrasi

Kemampuan konsentrasi pemain *game online* akan meningkat karena mereka harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah *game* maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.

##### 3) Meningkatkan koordinasi tangan dan mata

Penelitian Manchester University dan Central Lancashire University menyatakan bahwa orang yang bermain *game* 18 jam

<sup>61</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), 40.

seminggu atau sekitar dua setengah jam perhari dapat meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan.

4) Meningkatkan kemampuan membaca

Psikolog dari Finland University menyatakan bahwa game meningkatkan kemampuan membaca pada anak. Jadi pendapat yang menyatakan bahwa bermain game menurunkan tingkat minat baca anak sangat tidak berasalan, karena dalam game terdapat dialog-dialog dan cara-cara atau tips untuk mengalahkan musuh.

Sedangkan dampak negatif dari kecanduan *game online* adalah :

a) Menimbulkan adiksi (kecanduan) yang kuat

Sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan bagi para pemainnya. Hal ini membuat pemain *game online* selalu terpicu keinginannya untuk memainkan game disetiap level dan segera bermain dilevel yang lebih tinggi. Inilah yang berpotensi

membuat pemain game menjadi kecanduan karena keinginan untuk memenangkan setiap level permainan.<sup>62</sup>

b) Mendorong melakukan hal-hal yang negatif

Seperti berbohong agar mendapatkan uang saku lebih untuk bermain game, bolos sekolah, tidak mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), terlambat berangkat ke sekolah.

<sup>62</sup> Keen Achroni, Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan Tradisional, (Jogjakarta : Javalitera,2012), 50.

c) Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata

Keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di game dan rasa asik memainkannya sering kali membuat pemain game melupakan kegiatan rutin yang biasa ia lakukan. Seperti waktu beribadah, lupa mengerjakan tugas, jam tidur berkurang, makan menjadi tidak teratur, begadang demi bermain *game*.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif yaitu salah satu metode untuk mendapatkan kebenaran dan tergolong sebagai penelitian ilmiah yang dibangun atas dasar teori-teori yang berkembang dari penelitian dan terkontrol atas dasar empirik. Penelitian kualitatif yaitu dengan cara menggambarkan permasalahan yang didasari oleh data-data yang ada kemudian dianalisis lebih lanjut lagi kemudian ditarik sebuah kesimpulan.<sup>63</sup>

Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.<sup>64</sup>

Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, pandangan, dan proses yang sedang berlangsung dari suatu fenomena.<sup>65</sup> Dengan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, maka peneliti berusaha mengungkap suatu fakta atau kejadian yang terjadi dilapangan yaitu berkenaan dengan Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

---

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2014), 9.

<sup>64</sup> John W. Creswell, *Research Design pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), 4.

<sup>65</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 11.

Peneliti kualitatif ingin mendeskripsikan atau memberikan suatu fenomena apa adanya atau menggambarkan simbol atau tanda yang ditelitinya sesuai dengan konteks sesungguhnya. Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif peneliti tidak boleh memengaruhi situasi dan interaksi sosial antara peneliti dan subjek/informan yang diteliti. Interaksi antara individu yang diteliti hendaklah terjadi sebagaimana yang sesungguhnya dalam konteksnya, bukan rekayasa peneliti.<sup>66</sup>

## **B. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian merupakan tempat dan keadaan dimana penelitian dapat menangkap keadaan sebenarnya dengan objek yang diteliti dalam rangka memperoleh data. Agar data yang diperoleh tersebut akurat, maka peneliti memilih sekaligus menetapkan waktu dan tempat serta susunan yang memungkinkan dalam upaya menggali keterangan akurat data yang dibutuhkan, dengan tema penelitian.<sup>67</sup>

Adapun lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertempat di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi. Berdasarkan observasi peneliti, alasan pemilihan lokasi tersebut sebagai objek dalam penelitian dikarenakan semakin banyaknya para remaja di desa Tegalarum yang selalu menyia-nyiakan waktunya hanya untuk bermain *game online*. Terutama pada remaja yang masih berstatus pelajar atau anak sekolahan. Sehingga orangtua sangat mengkhawatirkan masa depan anak remajanya jika

---

<sup>66</sup> Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014), 368.

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2014), 292.

kecanduan *game online* yang berkelanjutan tanpa ada penanganan khusus yaitu dengan menerapkan konseling.

### C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yaitu orang atau apa saja yang berkaitan dengan penelitian dan menjadi pelaku dari suatu kegiatan yang diharapkan dapat memberikan informasi terkait penelitian yang dilakukan. Subyek penelitian merupakan sumber untuk mendapatkan atau memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.<sup>68</sup>

Bagian ini dilaporkan jenis data dan sumber data. Uraian tersebut meliputi apa saja yang diperoleh, siapa yang hendak dijadikan informan atau subjek penelitian, bagaimana data akan dicari dan dijangkau sehingga validitasnya dapat dijamin.<sup>69</sup> Subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan teknik *purposive*. *Purposive* yaitu teknik pengambilan informan sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti.<sup>70</sup> Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan memilih calon subyek penelitian diantara beberapa kandidat. Awal mula peneliti memiliki pilihan subyek penelitian diantaranya Bapak Kepala Desa, Guru BK, para remaja, orangtua remaja, dan tetangga sekitar. Setelah akhirnya observasi awal,

---

<sup>68</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 129.

<sup>69</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 46.

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 218.

peneliti akhirnya memilih para remaja dan orangtua remaja sebagai narasumber utama

Dalam penelitian kali ini, pemilihan subyek penelitian dilakukan dengan *google survey*. Peneliti mencari beberapa remaja di Desa Tegalarum dan terkumpul 99 anak bermain *game online*. Dari data *google form* yang terkumpul, peneliti menyaring subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria fokus masalah yang diambil berjumlah 3 orang. Dengan menggunakan teknik *purposive data* yang didapat memiliki variasi yang lengkap dari sumber informan yang dianggap paling menguasai pengetahuannya tentang permasalahan yang dijadikan penelitian ini.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh 99 anak, maka peneliti memilih informan sebagai berikut :

1. Remaja Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi

Alasan memilih ketiga remaja ini adalah dari 99 peserta yang mengisi survey google form hanya ada 5 yang ingin di konseling, dan setelah mendapatkan dari 5 konseli tiba-tiba 2 peserta mengundurkan diri tidak mau melanjutkan konseling karna masih berat untuk meninggalkan game yang dimainkan, sedangkan sisanya yang 95 peserta tidak sedikit yang mengikuti bermain game tetapi masih bisa mengontrol diri untuk tidak menyianyiakan waktu mereka. Ketiga remaja ini yaitu Revan, Raju dan Buyung.

2. Orangtua remaja Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi

Alasan memilih orangtua ketiga remaja tersebut adalah untuk membantu memantau perkembangan aktivitas anaknya pada saat di rumah dalam merubah kebiasaan dalam kedanduan *game online* . Karena orangtua juga sebagai orang terdekat anaknya sehingga mampu memberikan arahan langsung. Berikut adalah nama orang tua ketiga remaja yang melaksanakan konseling dengan peneliti, yaitu Ibu Laras selaku orangtua dari Revan, Ibu Nurul selaku orangtua dari Raju, dan Ibu Maryam selaku orangtua dari Buyung.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian ini adalah mendapatkan data. Prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Selalu ada hubungan antara metode mengumpulkan data dengan masalah penelitian yang ingin dipecahkan. Masalah memberi arah dan mempengaruhi metode pengumpulan data.<sup>71</sup>

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

##### 1. Observasi

Observasi adalah bagian dalam pengumpulan data. Observasi berarti mengumpulkan data langsung dari lapangan. Dalam tradisi kualitatif, data tidak akan diperoleh dibelakang meja, tetapi harus terjun ke

---

<sup>71</sup>Moh. Nazir, Ph.D, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), 153.

lapangan. Data observasi juga dapat berupa interaksi dalam suatu organisasi atau pengalaman para anggota dalam berorganisasi.

Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data. Observasi dapat dibedakan menjadi dua jenis.<sup>72</sup> Yaitu:

- a. Observasi berperan/partisipan, dalam observasi ini peneliti terlibat aktif dalam kegiatan yang akan diteliti. Sambil meneliti peneliti ikut melakukan kegiatan dan merasakan suka duka sumber data.
- b. Observasi non partisipan, dalam observasi ini peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi secara non partisipatif, artinya peneliti tidak terlibat dalam kegiatan yang dilakukan oleh informan dan hanya sebagai pengamat independen. Selama proses observasi, peneliti memiliki beberapa subyek penelitian dalam observasinya yaitu para remaja (Revan, Raju, Buyung) dan orang tua remaja (Ibu Maryam, Ibu Laras, Ibu Nurul). Alasan peneliti melakukan observasi kepada mereka adalah karena pemilihan subyek penelitian dilakukan sebelum melaksanakan observasi. Selain itu peneliti juga menerapkan teknik *purposive* untuk memudahkan peneliti dalam menentukan subyek penelitian.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan

---

<sup>72</sup>Ibid., 145.

bahwa wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, dimana pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.<sup>73</sup>

Dengan mengajukan pertanyaan peneliti masuk dalam alam berpikir orang lain, mendapatkan apa yang ada dalam pikiran mereka dan mengerti apa yang mereka pikirkan. Karena persepsi, perasaan, pikiran orang sangat berarti, dapat dipahami dan dapat dieksplisitkan dan di analisis secara ilmiah.

Pada umumnya dapat dibedakan dua macam wawancara yakni yang terstruktur dan tak terstruktur.

- a. Wawancara terstruktur adalah suatu bentuk wawancara dimana pewawancara dalam hal ini peneliti menyusun secara terperinci dan sistematis rencana atau pedoman pertanyaan menurut pola tertentu dengan menggunakan format yang baku. Dalam hal ini pewawancara hanya membacakan pertanyaan yang telah disusun dan kemudian mencatat jawaban sumber informasi secara tepat.<sup>74</sup>
- b. Wawancara tak terstruktur adalah apabila peneliti atau pewawancara menyusun rencana (*schedule*) wawancara yang mantap, tetapi tidak

---

<sup>73</sup> Prof. Dr. A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta : Kencana, 2014), 376.

<sup>74</sup> *Ibid.*, 376

menggunakan format dan urutan yang baku.

Dalam penelitian ini, wawancara yang peneliti lakukan adalah wawancara terstruktur, karena wawancara jenis ini menentukan pertanyaan terlebih dahulu secara tertulis, sehingga mempermudah peneliti dalam mengajukan pertanyaan. Adapun aspek pertanyaan yang ingin ditanyakan pada penelitian ini adalah aspek teknik kontrak perilaku dan aspek kecanduan *game online*. Data narasumber yang diwawancarai diantaranya ketiga remaja yaitu Revan, Raju, dan Buyung, Begitu juga orangtua mereka diantaranya Ibu Laras, Ibu Nurul, dan Ibu Maryam.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, catatan harian dan sebagainya. Dokumen berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.<sup>75</sup>

Dalam hal ini peneliti menggunakan catatan atas hasil wawancara yang telah dilakukan, meminta data-data penting yang berkaitan dengan penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi, dan mengambil gambar tentang kegiatan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Hasil dokumentasi penelitian ini

---

<sup>75</sup>Arifuddin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2009), 131.

adalah berupa foto atau gambar ketiga remaja dan orangtua remaja saat melakukan wawancara kepada peneliti.

## E. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar, apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada.<sup>76</sup>

Analisis data dalam teknis ini menggunakan metode analisis kualitatif. Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, yaitu prosedur analisis yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang yang berkaitan dengan penelitian. Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data keadaan, pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.<sup>77</sup>

### 1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data.<sup>78</sup> Pelaksanaan

<sup>76</sup> Prof. Dr. A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta : Kencana, 2014), 255.

<sup>77</sup> M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta : Ghali Indonesia, 1999), 405

<sup>78</sup> *Ibid.*, 16.

reduksi data berlangsung secara terus menerus selama penelitian berlangsung. Data kualitatif dapat disederhanakan dan ditransformasikan dalam aneka macam melalui seleksi ketat, uraian singkat atau ringkasan dan sebagainya.

## 2. Penyajian Data

Penyajian adalah sekumpulan informasi yang tersusun dengan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.<sup>79</sup> Dengan melihat penyajian, kita dapat memahami apa yang terjadi dan apa yang seharusnya dilakukan.

## 3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

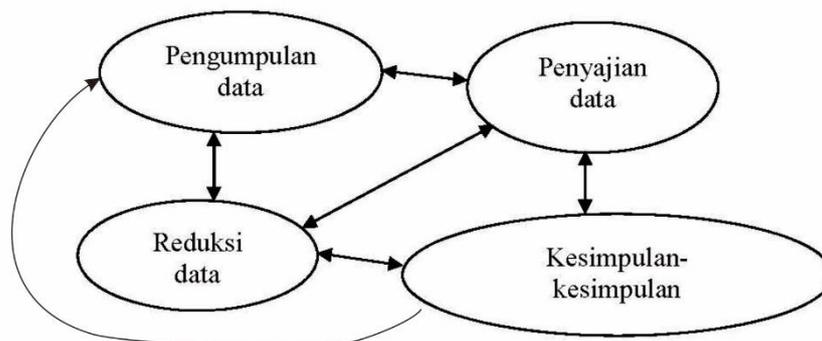
Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dimungkinkan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal. Kesimpulan ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran objek yang sebelumnya masih remang-remang sehingga setelah diteliti menjadi jelas.<sup>80</sup>

Ketiga alur analisis data kualitatif tersebut dilakukan pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data kualitatif tersebut diilustrasikan dalam gambar berikut:

---

<sup>79</sup> Ibid.,17.

<sup>80</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta,2006),246-253.



Gambar 3.1 Analisis data kualitatif  
 Sumber : Miles dan Huberman yang diterjemahkan  
 oleh Rohidi (1992:20)<sup>81</sup>

## F. Keabsahan Data

Dalam pemeriksaan keabsahan data maka peneliti memakai validitas data triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yaitu memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Ada empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan sumber, metode, penyidik dan teori.<sup>82</sup>

Adapun dalam penelitian ini teknik triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber suatu proses penelitian yang digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui wawancara dengan beberapa informan. Kemudian data tersebut ditanyakan kepada informan lain yang masih terkait satu sama lain. Penggunaan metode triangulasi ini dilakukan untuk mendapatkan jawaban yang lebih jelas. Triangulasi sumber berarti untuk

<sup>81</sup> Michael Huberman & Matthew B. Miles, *Analisis Data Kualitatif Terj. Tjejep Rohidi*, (Jakarta : UI Press, 1992), 20.

<sup>82</sup> Haris Herdiansyah, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta : Salemba Empat, 2010), 143.

mendapatkan data yang bersumber dari informan berbeda dengan teknik yang sama.

## G. Tahap-tahap Penelitian

Secara garis besar, penelitian kualitatif menempuh tiga tahapan yaitu : tahapan pra lapangan, tahapan pelaksanaan penelitian dan tahap penyelesaian.

### 1. Tahap Pra Lapangan

Untuk tahap ini peneliti melakukan pencarian terhadap suatu pokok permasalahan yang kemudian disusul dengan mencari referensi yang sesuai dengan permasalahan tersebut. Peneliti mengangkat judul “Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi”. Adapun tahap pra lapangan meliputi :

- a. Menentukan lokasi penelitian
- b. Menentukan objek penelitian
- c. Meninjau terlebih dahulu objek yang akan diteliti
- d. Mengajukan judul kepada fakultas ekonomi dan bisnis islam
- e. Mencari referensi terkait pokok permasalahan penelitian
- f. Mengkonsultasikan proposal kepada dosen pembimbing
- g. Mengurus perizinan penelitian
- h. Mempersiapkan perlengkapan penelitian

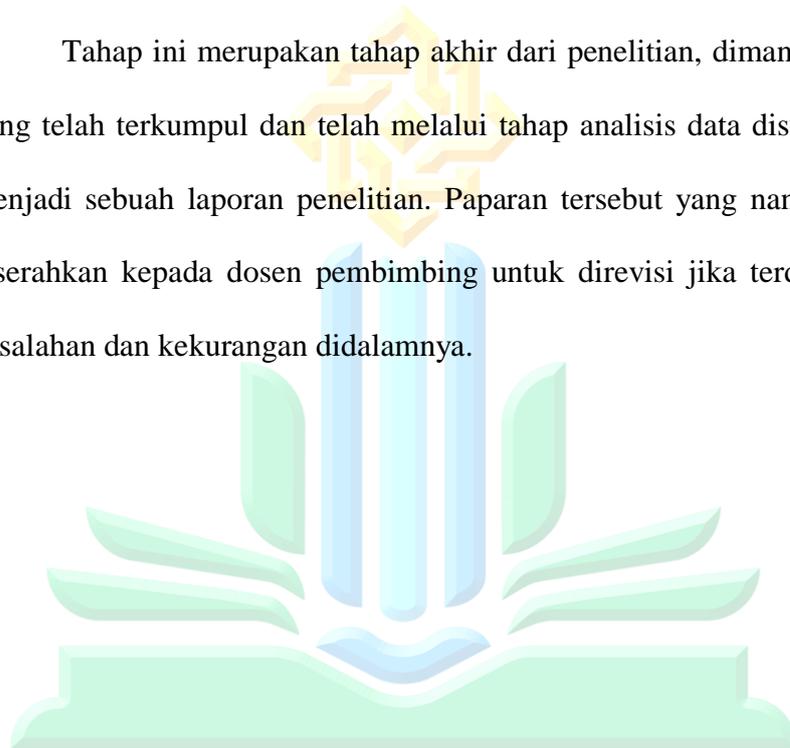
### 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mendapatkan informasi dan data yang dibutuhkan kepada beberapa

informan yang telah ditentukan melalui observasi dan wawancara. Tahap ini dilakukan setelah mendapatkan surat izin penelitian. Tahap ini dilakukan sampai benar-benar mendapatkan data yang akurat sampai mencapai titik kejenuhan data.

### 3. Tahap Penyelesaian

Tahap ini merupakan tahap akhir dari penelitian, dimana data-data yang telah terkumpul dan telah melalui tahap analisis data disusun untuk menjadi sebuah laporan penelitian. Paparan tersebut yang nantinya akan diserahkan kepada dosen pembimbing untuk direvisi jika terdapat suatu kesalahan dan kekurangan didalamnya.



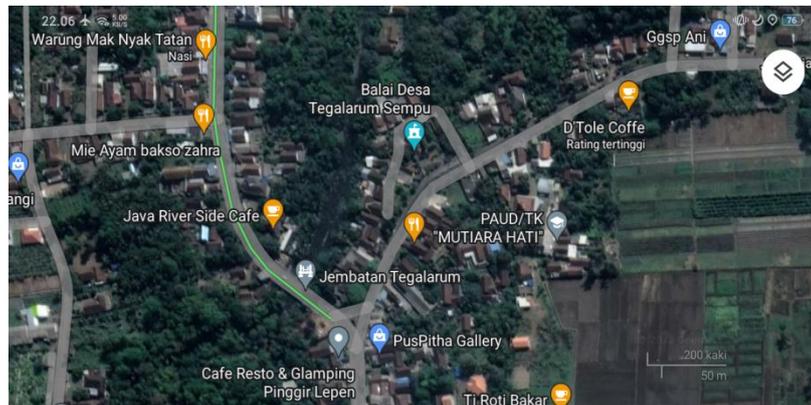
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. GAMBARAN OBJEK PENELITIAN

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian



Gambar 4.1 Peta Desa Tegalarum

Sumber : Google Maps<sup>83</sup>

Desa Tegalarum merupakan sebuah desa hasil dari pemekaran Desa Sempu pada tahun 1995. Desa Tegalarum secara administratif merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi.

Desa Tegalarum terbagi atas dua Dusun yaitu Dusun Darungan dan Dusun Tegalyasan. Ketinggian tempat yang ada di Desa Tegalarum adalah 297 mdpl, dengan curah hujan 110 mm/tahun, dan suhu udara rata-rata harian berkisar 29°C. Jarak Desa Tegalarum menuju pemerintahana Kecamatan

<sup>83</sup> <https://maps.app.goo.gl/hVvYAjsKAwsU5vxSDA>, Diakses pada Hari Minggu tanggal 25 September 2022, pukul 15:24 WIB

adalah 0,5km dan jarak menuju Kabupaten/Kota adalah 33,4km.<sup>84</sup> Batas-batas wilayah Desa Tegalarum Kecamatan Sempu adalah sebagai berikut:

Sebelah Utara : Jambewangi, Kecamatan Songgon

Sebelah Selatan : Genteng Kulon, Kecamatan Genteng

Sebelah Timur : Karang Sari, Kecamatan Srono

Sebelah Barat : Sempu, Kecamatan Genteng

Desa Tegalarum memiliki luas wilayah seluas 597 Ha. Wilayah Desa Tegalarum terbagi menjadi beberapa jenis penggunaan lahan, akan tetapi penggunaan lahan yang terbesar adalah digunakan sebagai lahan pemukiman yaitu sebesar 334 Ha. Jenis penggunaan lahan Desa Tegalarum dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1**  
**Luas Wilayah dan Klasifikasi Lahan Desa Tegalarum**  
**Tahun 2021**

	<b>Jenis Penggunaan</b>	<b>Satuan (Ha)</b>
1.	Pemukiman	334
2.	Persawahan	225
3.	Perkebunan	13,98
4.	Fasilitas umum	24,02
<b>Jumlah Total</b>		<b>597</b>

Sumber: *Profil Desa Tegalarum Kecamatan Sempu (2021)*<sup>85</sup>

Jumlah penduduk yang terdapat di Desa Tegalarum pada tahun 2021 tercatat sebanyak 6906 jiwa. Penduduk terdiri dari 3336 jiwa penduduk laki-laki dan 3570 jiwa penduduk perempuan. Berikut

<sup>84</sup> <https://genteng.banyuwangikab.go.id>, Diakses pada Hari Minggu tanggal 25 September 2022, pukul 15:24 WIB

<sup>85</sup> Andri Yusmanto, Daftar Isian Potensi Desa dan Kelurahan Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi, (Banyuwangi : Profil Desa Tegalarum, 2021).

merupakan pengelompokan penduduk di Desa Tegalarum berdasarkan umur penduduk dibawah ini:

**Tabel 4.2**  
**Pengelompokan Penduduk Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Berdasarkan Umur Penduduk Tahun 2021**

No.	Golongan Umur (Tahun)	Jumlah (Jiwa)
1.	0-10	963
2.	11-20	954
3.	21-30	840
4.	31-40	859
50.	50 keatas	3.290
Jumlah Total		6.906

Sumber: *Profil Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Tahun 2021*<sup>86</sup>

Keadaan penduduk menurut tingkat pendidikan di suatu daerah pada dasarnya digunakan untuk mengetahui besarnya daya serap penduduk dalam mendapatkan dan mengikuti perkembangan ilmu teknologi. Semakin tinggi pendidikan penduduk, maka semakin cepat pula kemampuan penduduk dalam mengadopsi hal-hal yang baru. Data tingkat pendidikan penduduk yang ada di Desa Tegalarum adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Data Tingkat Pendidikan Penduduk Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Tahun 2021**

No.	Tingkat pendidikan	Jumlah
1.	Belum Sekolah	377
2.	Tamat SD	4950
3.	Tamat SMP/Sederajat	4500
4.	Tamat SMA/Sederajat	3380
5.	Tamat Perguruan Tinggi	1195
6.	Tidak Tamat SLTP	520
7.	Tidak Tamat SD	250
Jumlah Total		15.172

Sumber: *Profil Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Tahun 2021*<sup>87</sup>

<sup>86</sup> Andri Yusmanto, Daftar Isian Potensi Desa dan Kelurahan Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi, (Banyuwangi : Profil Desa Tegalarum, 2021).

## 2. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian skripsi ini perlu adanya konselor untuk membantu melengkapi data-data klien. Konselor dalam hal ini adalah seorang mahasiswa UIN KHAS Jember Jurusan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) dalam pengertian peneliti juga sebagai konselor yang ingin membantu memecahkan masalah klien atau objek yang diteliti.

Konselor secara definitif adalah seorang yang amat bermakna bagi klien, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan klien dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.<sup>87</sup>

Konselor adalah tenaga pendidik profesional yang telah menyelesaikan pendidikan akademik strata satu (S-1) program studi bimbingan dan konseling dan program pendidikan profesi konselor dari perguruan tinggi penyelenggara program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi. Konselor adalah orang yang memiliki atau mempunyai pengetahuan dan kewenangan untuk melakukan Bimbingan Konseling Islam kepada individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar individu atau kelompok tersebut dapat menyelesaikan sendiri masalahnya guna hidup sejahtera baik di dunia dan di akhirat. Berikut

---

<sup>87</sup> Andri Yusmanto, Daftar Isian Potensi Desa dan Kelurahan Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi, (Banyuwangi : Profil Desa Tegalarum, 2021).

<sup>88</sup> A. Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006)

adalah identitas konselor beserta pengalamannya sekaligus menjadi peneliti dalam bidang konseling :

a. Identitas Konselor

Nama : Yoanira Gandhitama Mukti

Tempat Tanggal Lahir : Jember, 16 Oktober 1997

Agama : Islam

Alamat : Dusun Krajan Satu, Kembiritan, Genteng

Status : Belum Menikah

Pendidikan : Mahasiswa UIN KHAS Jember

Riwayat Pendidikan :

1) SD Negeri 03 Sempu (Lulus tahun 2010)

2) SMP Negeri 1 Sempu (Lulus tahun 2013)

3) MAN 2 Banyuwangi (Lulus tahun 2016)

4) UIN KHAS Jember (2016 – Sekarang)

b. Pengalaman Konselor

Berdasarkan pernyataan yang sudah dijelaskan diatas bahwasanya konselor pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di Rutan Situbondo selama satu 40 hari pada bulan Januari hingga Februari tahun 2020, dari pengalaman tersebut konselor pernah mengangani kasus. Baik masalah yang dialami tahanan, maupun mahasiswa UIN KHAS Jember yang berhubungan dengan kasus para pidana. Selain itu, peneliti pernah melakukan tugas praktikum proses konseling di Rutan Situbondo.

### 3. Deskripsi Konseli

Klien adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Willis mendefinisikan klien adalah seseorang yang diberikan bantuan secara profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.<sup>89</sup> Adapun yang menjadi klien dalam penelitian ini ialah:

#### a. Identitas Klien

- 1) Nama : Ahmad Revan Saputra
- Nama panggilan : Revan
- Jenis kelamin : Laki-laki
- Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 20 Juli 2007
- Umur : 15
- Agama : Islam
- Status : Pelajar SMP
- Alamat : Dusun Darungan RT.01/RW.02 Tegalarum,  
Sempu, Banyuwangi
- Pendidikan saat ini : SMPN 1 Sempu

Klien adalah anak ke dua dari dua bersaudara, ia tinggal bersama ayah, ibu, dan kakaknya. Keluarga klien rata-rata orang berpendidikan, kakak klien kuliah disalah satu perguruan tinggi Malang, ayah dan ibu klien memiliki bisnis rumahan yaitu toko kelontong. Klien tinggal di lingkungan kurang mendukung dan menyebabkan dia kesulitan mencari teman. Oleh karena itu, dia lari

<sup>89</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individua, Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2004).

ke *game online* dengan tujuan mencari teman virtual dari berbagai kalangan sebanyak-banyaknya. Dia merasa betah dan nyaman berada di lingkup pertemanan gamers online. Karena dia mempunyai teman baru yang terdiri dari anak-anak sekolah SMA dan SMP maupun yang sudah bekerja.<sup>90</sup>

Klien bermain *game online* sejak dia kelas 6 SD. Dia melakukan aktivitas tersebut selama hampir 3 tahun. Dia bisa bermain game tiap hari selama berjam-jam. Dia biasanya bermain *game online* ketika dia diberi uang oleh kedua orang tuanya untuk top up koin/diamond. Kadang diberi 5 ribu atau dia juga sering minta uang dengan berbagai alasan agar dia diberi uang yang lebih.

2) Nama : Raju Hidayat

Nama panggilan : Raju

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 13 Februari 2007

Umur : 15

Agama : Islam

Status : Pelajar SMP

Alamat : Dusun Darungan RT.01/RW.02 Tegalarum,  
Sempu, Banyuwangi

Pendidikan saat ini : SMPN 1 Sempu

<sup>90</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Januari 2022

Klien adalah anak ketiga dari tiga bersaudara, ia tinggal bersama ayah, ibu, dan kedua kakaknya. Keluarga klien rata-rata orang berpendidikan, kakak pertama kuliah di salah satu perguruan tinggi Surabaya, kakak kedua kuliah di perguruan tinggi Banyuwangi, ayah dan ibu klien berprofesi menjadi guru.<sup>91</sup> Klien tinggal di lingkungan kurang mendukung dan menyebabkan dia kesulitan mencari teman. Oleh karena itu, dia lari ke *game online* dengan tujuan mencari teman virtual. Dia merasa betah dan nyaman berada di lingkup pertemanan virtual.

Klien bermain *game online* sejak dia kelas 1 SMP. Dia melakukan aktivitas tersebut selama hampir 2 tahun. Dia bisa bermain game tiap hari selama berjam-jam. Klien terkenal seorang yang mempunyai jiwa sosial yang rendah, pendiam dan sulit beradaptasi. Semenjak ia ditinggal teman-temannya yang dulu satu sekolah, ia merasa kurang nyaman dengan kondisi rumahnya.

Akhirnya dengan faktor itu klien merasa kurang adanya perhatian dirumahnya. Orang tuanya juga menerapkan peraturan yang lumayan ketat. Sehingga klien merasa tidak betah dirumah dan berlari ke aktivitas bermain *game online*.<sup>92</sup>

3) Nama : Buyung Ari Wicaksono

Nama panggilan : Buyung

Jenis kelamin : Laki-laki

<sup>91</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Januari 2022

<sup>92</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Januari 2022

Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 19 Maret 2007

Umur : 15

Agama : Islam

Status : Pelajar SMP

Alamat : : Dusun Darungan RT.01/RW.02  
Tegalarum, Sempu, Banyuwangi

Pendidikan saat ini : SMPN 1 Sempu

Klien adalah anak ke dua dari dua bersaudara, ia tinggal bersama ayah, ibu, dan adiknya. Ayah dan ibu klien memiliki ladang sawah dan ternak kambing. Klien tinggal di lingkungan yang sulit mencari teman seumurannya. Oleh karena itu, dia lari ke *game online* dengan tujuan mencari teman virtual dari berbagai kalangan sebanyak-banyaknya.<sup>93</sup>

Keluarga klien termasuk keluarga yang cukup mampu, memiliki ladang sawah yang cukup luas. Pekerjaan ayahnya sebagai petani di desanya, dan ibunya menjadi pengurus jamaah pengajian dirumahnya. Ayah dan ibunya mampu menyekolahkan anak-anaknya sampai jenjang universitas nanti, meskipun rumahnya sederhana tapi kelihatan bersih dan indah.

## B. PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Proses lanjutan dari skripsi ini adalah menyajikan hasil data yang diperoleh selama penelitian. Setelah melakukan proses pengumpulan data di

---

<sup>93</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Januari 2022

lapangan, sehingga dirasa cukup dan penelitian bisa dihentikan. Data-data yang merupakan hasil dari penelitian yang telah disesuaikan dengan alat-alat pengumpulan data, kemudian dikemukakan secara rinci sesuai dengan bukti-bukti yang diperoleh akan disajikan dan dianalisis sebagai berikut:

### **1. Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi.**

Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.<sup>94</sup>

Teknik kontrak perilaku diarahkan untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai yaitu munculnya tingkah laku baru yang diinginkan, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku yang diinginkan muncul dan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Teknik kontrak perilaku ini dapat digunakan apabila konseli sudah bersepakat dengan konselor untuk merubah perilakunya yang kurang benar dan mampu memunculkan perilaku baru yang diinginkan maka konseli berhak mendapatkan *reward*.<sup>95</sup>

<sup>94</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), hal.120

<sup>95</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013), hal.193.

a. Tahap-tahap Kontrak Perilaku

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC.

Pada tahap ini konselor dan konseli harus memahami target tingkah laku yang dituju dengan tujuan juga arah perubahan perilaku oleh konseli. Dalam pembuatan kontrak perilaku ini, target tingkah laku yang diinginkan harus dijabarkan secara spesifik dan dianalisis menggunakan konsep A-B-C (*Antecedent-behavior-Consequence*). Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Saya menyadari kalo sering main *game online* itu membuat saya malas belajar karena keasyikan ngegame sampai lupa waktu mas. Makanya saya ingin merubah tingkah laku malas belajar saya agar bisa rajin kayak dulu lagi mas. Kalo lagi di kelas jadi sering ngantuk dan nggak fokus belajar akhirnya mas.”<sup>96</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 23 Januari 2022

menyatakan:

“Saya juga maunya gitu mas, pengen merubah tingkah laku menjadi lebih baik lagi. Tapi kalo udah mulai main *game online* ya fokusnya ngegame terus mas, sampai jarang main sama temen-temen. Akhirnya saya jadi kurang interaksi sosial dengan temen-temen seumuran saya. Kadang juga kepikiran pengen ngajak main temen-temen ke sungai, tapi tiba-tiba mager mau keluar rumah mas hehe.”<sup>97</sup>

<sup>96</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>97</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Saya ingin merubah tingkah laku saya lebih ke ibadah mas, karena kalo urusan belajar saya masih kadang-kadang ngerjakan PR di rumah, masih bisa bagi waktu gitulah mas. Tapi kalo soal sholat dan mengaji kadang masih suka bolong mas. Biasanya yang sering bolong itu sholat isya’, soalnya kalo udah ngantuk ya bablas ketiduran wes mas.”<sup>98</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa para konseli memiliki target tingkah laku yang ingin dirubah dengan tujuan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Tugas konselor selanjutnya menyusun situasi kondisi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan perubahan perilaku yang dituju oleh konseli.

Didalam konsep ABC, *Antecedent* (pencetus perilaku) atau perilaku yang mendahului, *behavior* (perilaku yang bermasalah), dan *Consequence* (Konsekuensi) atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan berpotensi mempertahankannya. Maka dalam situasi ini kecanduan bermain game terjadi karena konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Sehingga konseli tidak dapat melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu dan menjadi pribadi yang tidak tanggung jawab. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Ibu Laras selaku Orangtua Revan (konseli pertama) sebagai berikut:

---

<sup>98</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

“Kalo udah main game jadi lupa waktu semua aktivitas mas. Belajar kalo waktu ujian saja, sholat juga masih banyak yang bolong. Udah diperingatin bolak-balik tapi emang anaknya susah dibilangin, udah biasa sih mas kalo punya anak cowok kebanyakan sikapnya kayak begitu.”<sup>99</sup>

Ditambahkan oleh Ibu Nurul selaku Orangtua Raju sebagai konseli kedua saat wawancara pada tanggal 23 Januari 2022 menyatakan:

“Paling susah kalo udah keenakan main game jadi telat makan, kadang malah makan sehari dua kali. Kebanyakan ngegame jadi malas buat aktivitas di dalam dan di luar rumah mas. Sering menghabiskan waktu di dalam kamar anaknya mas. Meskipun ada temennya main kesini, ya sama-sama main game bareng gitu mas.”<sup>100</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 oleh Ibu Maryam selaku Orangtua Buyung sebagai konseli ketiga, beliau mengatakan:

“Sebenarnya anak saya masih bisa bagi waktu sih mas, soalnya dia paling lama ngegame cuma 2 jam. Jadi kalo saya suruh bantu pekerjaan rumah masih mau dikerjakan, cuma yang perlu diperbaiki itu kegiatan mengaji dan sholatnya. Buyung yang sering bolong tuh sholat isya'nya mas. Jadi dia ngga kuat begadang sambil ngegame. Kalo saya ingetin sholat kadang bangun kadang lanjut tidur lagi, nggak tentu mas.”<sup>101</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan bermain game terjadi karena konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Sehingga aktivitas dan kegiatan rutin tidak berjalan dengan lancar semestinya. Setelah menentukan langkah-langkah atau cara untuk mencapai perilaku yang akan

<sup>99</sup> Ibu Laras, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>100</sup> Ibu Nurul, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>101</sup> Ibu Maryam, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

diubah, konselor menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku konseli yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.

- 2) Tentukan data awal (*baseline data*) yaitu tingkah laku yang akan diubah.

Konselor dan konseli menentukan langkah-langkah untuk mencapai perilaku yang akan diubah, dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Buyung selaku konseli ketiga sebagai berikut:

“Kalo saya cuma masalah ibadah mas, mau saya tingkatkan lagi dan ngga kebiasaan ngulur-ngulur waktu juga mas. Saya sering telat berangkat mengaji soalnya kalo udah ngegame tuh jadi lupa waktu mas. Sholat juuga masih suka nunda-nunda waktu hehe.”<sup>102</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 23 Januari 2022 menyatakan:

“Kalo saya pengen lebih giat dan rajin belajar mas. Saya sering mengerjakan PR di kelas, soalnya di rumah tuh males banget ngerjain mas, apalagi kalo mulai main *game online* jadi lupa makan, sholat, belajar. Main sama temen sebelah rumah aja juga udah jarang mas. Enak di rumah ngegame hehe.”<sup>103</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 oleh Revan selaku konseli pertama, dia mengatakan:

<sup>102</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>103</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

“Banyak sih mas perilaku yang mau saya ubah, jam tidur ngga beraturan karena sering begadang, sering terlambat berangkat ke sekolah, ngantuk di kelas akhirnya ngga fokus belajar mas, saya juga jarang sholat karena sering ikut turnamen *game online* yang itu *Mobile Legend* akhirnya sering *push rank* buat nambah skill mas.”<sup>104</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa bermain *game online* berpengaruh dengan kedisiplinan waktu. Banyak dari mereka lebih mengorbankan jam rutinitas hariannya di rumah dengan bermain game. Penentuan tingkah laku yang ingin dirubah oleh konseli diantaranya jam tidur malam yang menyebabkan begadang, kurangnya ibadah, malas belajar dan tidak fokus saat pembelajaran di sekolah, sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan sering bangun kesiangan sehingga terlambat berangkat sekolah. Setelah selesai menentukan perilaku yang akan diubah, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang hadiah dan sanksi apa yang akan konseli dapatkan ketika konseli melaksanakan dan melanggar kontrak yang sudah disepakati.

### 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.

Pelaksanaan tahap ini dilakukan pada hari yang sama dengan tujuan untuk menentukan hadiah dan sanksi yang harus diterima dan kapan konseli harus berkomunikasi via chat *WhatsApp* atau bertemu langsung untuk melaporkan kontrak kepada konselor. Selanjutnya konselor memberikan penawaran kepada konseli, jika

<sup>104</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

dalam waktu dua minggu kedepan minimal 70%-80% konseli dapat melakukan kontrak yang sudah disepakati dan ditentukan sebelumnya, konseli berhak mendapatkan hadiah dari konselor. Namun jika konseli melanggar kontrak yang sudah disepakati, maka berhak mendapatkan sanksi yang sudah disepakati. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Saya terserah sampean aja mas, mau kasih hadiah apa saja yang penting bermanfaat dan ikhlas pastinya hehe. Hukumannya kalo saya melanggar kontrak, saya akan menyuruh ibu saya agar tidak membelikan paket kuota internet lagi, biar kecanduan ngegame saya bisa berkurang meskipun cuma sedikit mas.”<sup>105</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 23 Januari 2022 menyatakan:

“Kalo saya juga terserah mas nya saja, apapun hadiahnya saya terima mas, kalo hadiahnya top up diamond saya malah seneng hehe bercanda mas. Hukumannya saya akan minta ibu saya untuk tidak memberi uang saku jajan di rumah. Dan mengurangi pembelian paket kuota internet.”<sup>106</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Saya tidak mikirin mau dikasih hadiah apa, semampunya mas saja. Soalnya mas nya sudah mau bantu saya buat mengurangi kecanduan *game online* . Kalo masalah hukumannya apa, terserah ibu saya saja mas, saya siap

<sup>105</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>106</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

menerima konsekuensi apapun yang diberikan ibu saya. Mau potong uang saku jajan di rumah juga ngga apa-apa.”<sup>107</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa konseli menyerahkan sepenuhnya urusan hadiah kepada konselor. Sedangkan untuk sanksi konseli memutuskan jika ia melanggar, maka uang saku untuk jajan di rumah tidak diberikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia bermain game melebihi waktu yang ditentukan, maka ibu konseli akan mencabut paket kuota internet yang selalu dibelikan ibu konseli dan tidak akan membelikannya lagi. Untuk hadiah konselor memutuskan untuk memberikan hadiah berupa peralatan sekolah.

Kemudian konselor dan konseli menentukan tanggal dimulainya dan berakhirnya kontrak. Konseli juga mulai menuliskan kontrak yang sudah disepakati bersama yang kemudian ditandatangani oleh konselor dan konseli. Hal ini senada dengan yang

diutarakan oleh Raju selaku konseli kedua sebagai berikut:

“Oh, jadi ini kontraknya selama sebulan ya mas. Semoga saja saya bisa mengurangi kecanduan *game online* ini agar tidak merugikan waktu saya lagi. Saya setuju mas kalo konselingnya dimulai hari ini.”<sup>108</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Revan selaku konseli pertama saat melakukan wawancara pada tanggal 23 Januari 2022 menyatakan:

<sup>107</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>108</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

“Oke mas, saya setuju mulai kontrak konselingnya hari ini saja biar cepat selesai tiba-tiba udah satu bulan aja hehe. Saya juga berharap banyak mas nya bisa bantu saya mengurangi main *game online* .”<sup>109</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Baik mas, saya juga setuju dimulai hari ini kontraknya soalnya saya udah ngga sabar gimana rasanya dikonseling intensif begini sama mas nya selama satu bulan ini. Baru pertama kali soalnya mas, jadi saya ikut seneng sampean mau bantu saya berubah menjadi anak yang lebih baik lagi hehe.”<sup>110</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kontrak yang disepakati yaitu selama 30 hari atau satu bulan penuh. Bentuk kontrak tingkah laku yang dilakukan para konseli berupa pengisian formulir di kertas yang sudah disiapkan konselor. Isi dari kontrak tingkah laku diantaranya persetujuan melakukan tingkah laku yang telah dipilih konseli, usaha perubahan tingkah laku dianggap berhasil bila melakukan hal-hal yang telah ditentukan, dan *reward* atau hadiah yang akan didapatkan konseli bila berhasil melakukan halhal yang tertulis di kontrak tingkah laku.

Proses konseling hari ini berakhir dengan pembuatan kontrak yang telah disepakati bersama. Pada pertemuan selanjutnya, tiap minggu konseli berkewajiban menemui langsung atau

<sup>109</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

<sup>110</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 23 Januari 2022.

berkomunikasi melalui telfon atau chat dengan konselor untuk melaporkan tentang kontrak yang sudah dilakukannya.

- 4) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak.

Pada hari Minggu setelah 7 hari berlalu, konselor bertemu kembali dengan konseli di rumah konseli. Dipertemuan kali ini konseli menceritakan kepada konselor tentang keadaan beberapa hari yang lalu. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Saya masih belajar mengurangi begadang mas, ternyata masih susah buat saya yang emang sering begadang. Ditambah lagi saya ada turnamen game PUBG minggu ini. Tapi saya berusaha untuk membagi waktu antara bermain *game online* dengan belajar. Saya berusaha untuk mengerjakan PR di rumah dan sudah mulai terlaksana mas hehe.”<sup>111</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 30 Januari 2022 menyatakan:

“Saya mencoba untuk memanfaatkan waktu dengan baik dan sedikit mulai mengurangi kecanduan ngegame saya. Kemarin Sabtu saya mengajak temen-temen rumah buat mancing di sungai daerah sini. Ternyata asik dan seru juga mas, dan saya sengaja ngga bawa hp biar bisa menikmati momen bersama temen-temen.”<sup>112</sup>

<sup>111</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

<sup>112</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Alhamdulillah mas, saya bisa tidur tepat waktu selama seminggu ini, tapi hari Rabu kemarin saya begadang mas, soalnya ada PR 2 mata pelajaran yang harus tak kerjakan dan dikumpulkan besoknya. Jadi saya berusaha fokus mengerjakan tugas dan tidak bermain game sampai tugas selesai. Kalo sholatnya tetep sholat isya’ sering lupa, masih belajar sholat tepat waktu mas.”<sup>113</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa konseli menceritakan aktivitas dalam satu minggu pertama ini, konseli pertama mulai mengurangi kebiasaan jam begadangnya. Di minggu pertamanya dia masih mengalami kesusahan dalam beradaptasi mengurangi jam begadang. Karena dia terkadang masih mengikuti turnamen *game online* (PUBG) tiap bulannya. Namun dia berusaha untuk membagi waktu antara bermain *game online* dengan jam belajarnya.

Konseli kedua mengatakan bahwa dia mencoba untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* yang tidak kenal waktu dengan memanfaatkan waktu bersama teman-teman sebayanya dan menikmati aktivitas tersebut. Konseli ketiga mengakui bahwa dia begadang satu kali dalam seminggu ini dikarenakan mendapat PR 2 mata pelajaran yang harus dikumpulkan besok. Akhirnya, dia tidak bermain game dan hanya

---

<sup>113</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

mengerjakan tugas lalu tidur. Untuk hal ini konselor memaklumi dikarenakan memang konseli harus mengerjakan tugas dan konseli juga sudah berusaha mengurangi jam bermain game.

Mendengar hal itu konselor memberikan *reinforcement* berupa kalimat “Alhamdulillah bagus dek” dan “Wah keren dong, alhamdulillah kalau gitu dek mbak senengdengernya, coba dibiasakan terus ya biar tambah keren”. Disini konselor memberikan pengertian kepada ketiga konseli, agar mereka belajar memanfaatkan waktu dengan baik dan aktivitas yang positif. Konseli harus bisa menahan dan berusaha mengurangi kebiasaannya bermain game yang tidak tahu waktu. Konseli menunduk dan mengatakan bahwa mereka berusaha untuk tidak melakukan hal ini kembali.

Pada pertemuan kali ini konseli dinyatakan berhasil namun belum memenuhi 50% dari apa yang ditargetkan konselor, melainkan masih 30%. Namun konseli berhak menerima hadiah berupa peralatan sekolah.

Untuk mengetahui kebenaran dari pernyataan ketiga konseli, maka konselor menanyakan hal ini kepada orang tua konseli. Orang tua konseli membenarkan bahwa memang konseli sudah mulai membiasakan mengurangi jam bermain game dan mengatur waktu dengan baik. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh

Ibu Laras selaku orang tua konseli pertama yaitu Revan, sebagai berikut:

“Anaknya masih suka begadang, tapi sudah mau mengerjakan tugas/PR di rumah, jadi dia bikin jam belajar malam setelah habis isya’ tapi hanya bertahan satu jam saja mas.”<sup>114</sup>

Ditambahkan oleh Ibu Nurul selaku orang tua konseli kedua yaitu Raju, yang melakukan wawancara pada tanggal 30 Januari 2022 menyatakan:

“Akhir-akhir ini saya memang mulai intens ke Raju dengan ngasih nasihat-nasihat positif agar dia mau membagi waktunya dengan bermain bersama teman-temannya. Kan nanti bisa mengurangi waktu ngegame dia.”<sup>115</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2022 oleh Ibu Maryam selaku orang tua konseli ketiga yaitu Buyung, beliau mengatakan:

“Si Buyung sudah mau mengurangi waktu buat bermain *game online*, dan saya sering mengingatkan sholat kalau sudah masuk waktunya. Tapi ya gitu mas, sholat isya’ masih suka bolong.”<sup>116</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang konseli katakan sudah sesuai dengan apa yang sudah dikatakan orang tua konseli, dan mereka sudah mulai membiasakan mengurangi jam bermain game.

Setelah konseli sudah melakukan kontrak di minggu pertama, maka konselor mengajak konseli untuk melanjutkan

<sup>114</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

<sup>115</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

<sup>116</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 30 Januari 2022.

kontrak di minggu kedua. Konseli harus menemui konselor seminggu setelah pertemuan ini. Ketiga konseli menceritakan dalam seminggu konseli sudah berusaha membiasakan tidak begadang. Ada yang sudah terbiasa bangun tidur sendiri tanpa harus di bangunkan oleh kedua orang tuanya, melaksanakan sholat dengan kesadaran dari diri sendiri, dan mulai fokus belajar di sekolah. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Buyung selaku konseli ketiga sebagai berikut:

“Alhamdulillah mas, ada peningkatan lagi meskipun sedikit. Yang tadinya saya sering kelupaan sholat isya’, sekarang mulai bisa rutin sholat isya’. Dan waktu yang sering saya gunakan untuk bermain game, saya mulai biasakan membantu orangtua membersihkan rumah seperti menyapu dan mengepel”<sup>117</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 6 Februari 2022 menyatakan:

“Di minggu kedua ini, saya belajar untuk membagi waktu terutama jam tidur malam sebelum jam 10 malam mas. Hasilnya saya bisa bangun pagi dan saat jam pelajaran saya bisa lebih fokus dan ngga ngantuk mas.”<sup>118</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2022 oleh Revan selaku konseli pertama, dia mengatakan:

“Saya belajar meluangkan waktu untuk sholat, meskipun sholat subuh dan isya’ masih sering lupa ketinggalan mas.

<sup>117</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

<sup>118</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

Jadi saya meminta tolong ke Ibu untuk mengingatkan sholat 5 waktu ke saya.”<sup>119</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa konseli menceritakan aktivitas dalam satu minggu kedua ini, ketiga konseli mulai mengurangi kebiasaan jam begadangnya dengan melakukan kegiatan atau aktivitas yang positif seperti belajar dan sholat lima waktu. Konselor segera memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Alhamdulillah hebat kamu dek, dicoba dan berusaha terus konsisten ya dek supaya orang tua kagum sama kamu.”

Dipertemuan kali ini konseli sudah perjanjian dengan baik, meskipun kemajuannya tidak begitu signifikan. Setelah proses konseling berakhir, konselor langsung menanyakan kebenaran akan pernyataan konseli kepada ibunya. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Ibu Maryam selaku orang tua konseli ketiga sebagai berikut:

“Alhamdulillah sekarang sudah mau bantu-bantu pekerjaan rumah jadi mengurangi beban ibunya beres-beres rumah. Sholat isya’nya juga sudah mulai teratasi mas udah jarang bolong lagi.”<sup>120</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Ibu Nurul selaku orang tua konseli kedua saat melakukakn wawancara pada tanggal 6 Februari 2022 menyatakan:

<sup>119</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

<sup>120</sup> Ibu Maryam, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

“Raju sekarang kalo waktunya tidur malem tuh jam 10 sudah tidur mas, biasanya kan sampe jam 12 malem lebih tuh dia baru tidur. Dan paginya sudah tidak telat bangun tidur lagi.”<sup>121</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2022 oleh Ibu Laras selaku orang tua konseli pertama, dia mengatakan:

“Saya agak kaget melihat perubahan Revan, tapi saya juga bangga ke anak saya ini. Yang biasanya dia jarang sholat, sekarang sudah mau merubah kebiasaan itu dan menyuruh saya buat terus ngingetin sholat mas.”<sup>122</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa Ibu para konseli membenarkan bahwa konseli sudah berusaha mengatur waktu dan mengerjakan aktivitas rutin dengan tepat waktu agar tidak membiasakan begadang lagi. Pada pertemuan kali ini konseli juga berhak mendapatkan kembali hadiah berupa peralatan sekolah berupa 2 pensil dan 1 penghapus dari konselor.

Dipertemuan selanjutnya konselor meminta konseli untuk tetap melanjutkan kontrak dan menemui konselor seminggu setelah pertemuan kali ini. Proses konseling dilaksanakan di rumah konselor. Diminggu ketiga kontrak, beberapa konseli menceritakan bahwa ada yang habis dimarahi oleh ibunya karena tidak berangkat sekolah, tidak berangkat mengaji, sering tidur di kelas saat pelajaran berlangsung, dan aktivitas lain yang membuat ibunya

<sup>121</sup> Ibu Nurul, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

<sup>122</sup> Ibu Laras, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 6 Februari 2022.

memarahinya. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Minggu ini saya memang ada turnamen PUBG (*game online*) mas, jadinya saya empat kali begadang. Akhirnya saya sering telat berangkat sekolah dan bolos sekolah satu kali, ibu saya tau dan akhirnya memarahi saya mas.”<sup>123</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 13 Februari 2022 menyatakan:

“Waktu itu saya asyik main game mas sampai lupa waktu, pulang sekolah saya langsung main game terus makan, dan ketiduran sampe jam 16:30. Akhirnya saya ngga berangkat les mas, dan ibu marahin saya deh.”<sup>124</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Saya habis dimarahi ibu mas kemaren karena ketiduran pas sorenya, jadisaya gak masuk ngaji. Keasyikan main game mas sampai lupa waktu tapi tetep sholat di rumah mas, saya juga gak sholat jamaah mas selama tiga hari.”<sup>125</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pada minggu ketiga kontrak, para konseli mulai mengalami penurunan tekad untuk merubah kecanduan *game online* yang berdampak pada kegiatan rutin di rumahnya. Namun konselor tetap memberikan *reinforcement* kepada ketiga konseli dengan kalimat “oalah iya dek, jangan diulangi lagi yaa tetap semangat mulai

<sup>123</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 13 Februari 2022.

<sup>124</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 13 Februari 2022.

<sup>125</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 13 Februari 2022.

besok harus bisa dibiasakan lagi dan di kurangi lagi jam bermain gamenya”.Maka dalam pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan sanksi, yaitu selama 2 hari kedepan konseli tidak mendapatkan uang jajan sebesar lima ribu rupiah. Namun setelah proses konseling berakhir, konselor tetap memberikan semangat kepada konseli agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik.

Pada minggu keempat dari proses konseling yang dilaksanakan di rumah konseli. Pada pertemuan kali ini konseli mengatakan bahwa konseli tidak begadang selama seminggu dan bisa bangun sendiri selama 4 hari namun sisanya masih dibangunkan. Konseli juga mengatakan bahwa ia sholat lima waktu lengkap selama satu minggu ini dan aktif mengaji. Konseli juga mengatakan ia bermain game setelah sholat isya hingga pukul 9 malam. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Buyung selaku konseli ketiga sebagai berikut:

“Saya sudah mulai aktif kegiatan mengaji lagi di TPQ, jadi sepulang sekolah jam 12 siang, saya sempat tidur siang tetapi saya sholat dhuhur dulu sebelum tidur, dan jam 3 sore saya dibangunkan Ibu untuk persiapan berangkat mengaji. Cuma kemarin bolos sehari mas ngajiku, saya ketiduran soalnya hehe.”<sup>126</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli

kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Februari 2022 menyatakan:

---

<sup>126</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

“Saya nggak begadang sama sekali mas selama seminggu dan saya juga bisa bangun sendiri selama 4 hari sisanya masih dibangunkan ibu, sholat saya juga alhamdulillah nggak bolong tapi kadang isya’ dan subuh dua kali bolong selama seminggu ini mas.”<sup>127</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Jam tidur saya ada perubahan yang lebih membaik, yang awalnya sering begadang tiap malam sekarang bisa tidur dibawah jam 10 malam. Meski dalam seminggu ini 2 harinya saya masih susah tidur tepat waktu alias begadang mas hehe. Tapi saya bisa rutin mengerjakan PR di rumah mas.”<sup>128</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan kali ini terdapat perubahan yang cukup signifikan. Konseli bisa bangun tidur sendiri tanpa harus dibangunkan, konseli sholat dengan tepat waktu meskipun konseli tidak masuk mengaji satu kali karena tertidur, konseli terbiasa mengerjakan tugas sekolah di rumah dan tidak terlambat masuk sekolah lagi. Berhubung masih memenuhi 80% dari kontrak, maka ketiga konseli berhak mendapatkan hadiah. Konselor pun langsung memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Bagus dong dek, keren, Alhamdulillah”.

Setelah proses konseling berakhir, konselor langsung menanyakan kebenaran pernyataan konseli kepada ibu konseli. Hal

<sup>127</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

<sup>128</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

ini senada dengan yang diutarakan oleh Ibu Maryam selaku orang tua konseli ketiga sebagai berikut:

“Saya merasakan perubahan yang serius terhadap anak saya Buyung, dia sudah tidak susah untuk aktif mengaji lagi di TPQ, saya sangat senang melihatnya.”<sup>129</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Ibu Nurul selaku orang tua konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Februari 2022 menyatakan:

“Hal yang selalu saya khawatirkan adalah kebiasaan begadang anak. Dan alhamdulillah Raju sudah mulai memperlihatkan perkembangan signifikannya. Dia sudah tertib bangun pagi, ngga perlu saya bangunin sendiri.”<sup>130</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2022 oleh Ibu Laras selaku orang tua konseli pertama, dia mengatakan:

“Syukur alhamdulillah kalau anak saya bisa berubah seperti ini. Dari dulu saya juga sering mempermasalahkan kebiasaannya mengerjakan PR di sekolah. Dan sekarang dia lebih rajin mengerjakan PR di rumah, saya bangga dengan anak saya.”<sup>131</sup>

Pada hari minggu selanjutnya adalah minggu berakhirnya kontrak dan konselor harus memberikan penguatan terhadap setiap tingkah laku yang diinginkan menetap terhadap konseli.

<sup>129</sup> Ibu Maryam, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

<sup>130</sup> Ibu Nurul, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

<sup>131</sup> Ibu Laras, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

- 5) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Dalam minggu kelima atau minggu terakhir kontrak, proses konseling dilaksanakan pada hari minggu di rumah konseli. Pada pertemuan kali ini, konselor berhak memberikan penguatan terhadap tingkah laku konseli yang menetap. Di minggu terakhir kontrak, ketiga konseli mengaku mengurangi begadang untuk bermain *game online*. Awal mulanya tiap malam begadang, sekarang hanya satu kali dalam seminggu, bahkan salah satu konseli ada yang sudah menghilangkan kebiasaan begadang tiap malam dan akhirnya tidur tepat waktu. Keesokan harinya para konseli juga bisa bangun tidur tanpa dibangunkan ibunya, konseli juga mengatakan sholat lima waktunya berjalan dengan baik, terkadang juga di sela jeda sholat maghrib dan isya atau sesudah belajar malam ia bermain game. Konseli juga mengatakan bahwa setelah pulang sekolah menjadi waktu bermain *game online*, namun terkadang langsung tidur dan bangun jam 3 sore kemudian berangkat mengaji. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh

Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Sekarang saya bisa mengurangi kecanduan *game online* mas, sepulang sekolah yang biasanya saya langsung ngegame, sekarang saya gunakan waktu buat tidur siang biar nanti malemnya nggak ngantuk ngerjakan PR. Dan saya sudah memutuskan buat menghapus *game online* di HP saya yaitu *Mobile Legend* dan *PUBG*.”<sup>132</sup>

<sup>132</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 27 Februari 2022.

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 27 Februari 2022 menyatakan:

“Saya sudah terbiasa bangun pagi sendiri ngga perlu dibangunin ibu. Soalnya saya sudah tidur malem jam normal tanpa begadang. Dan saya ngga terlambat masuk kelas, PR juga sudah beres, nggak buru-buru cari contekan PR seperti dulu lagi mas.”<sup>133</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Alhamdulillah, saya sudah ngga begadang lagi mas, jam tidur saya sudah pas dengan kegiatan yg harus saya lakukan seperti berangkat sekolah, mengaji, dan mengerjakan PR. Saya sudah aktif mengaji dan sholat berjama’ah saat sholat maghrib dan isya’, saya senang sekali mas.”<sup>134</sup>

Pada minggu terakhir kontrak, konselor memberikan penguatan yang lebih terhadap para konseli dengan menawarkan *selfcontrol*. Konselor menjelaskan tentang *self control* kepada

konseli bahwa Konseli bisa melakukan kontrol dengan dirinya sendiri. Caranya yaitu konseli harus memiliki sikap jujur dan tanggung jawab untuk selalu bisa mengatur waktu dengan baik dan mengurangi jam bermain game agar bisa melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu. Contohnya jika dalam seminggu konseli berhasil mengurangi jam bermain game dan bisa melakukan

<sup>133</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 27 Februari 2022.

<sup>134</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 27 Februari 2022.

kegiatan rutin dengan tepat waktu, maka konseli berhak mendapatkan sesuatu yang konseli inginkan dari konselor.

- 6) *Review* dan *Renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli

Dalam pelaksanaan konseling kontrak tingkah laku, konseli memiliki beberapa permasalahan yang menghambat proses konseling. Adakalanya para konseli merasa jenuh dan bosan tidak bermain *game online*. Mereka merasa ada yang kurang dalam aktivitas kehidupan sehari-harinya. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Jujur sebenarnya saya mengalami kesusahan mas selama menjalankan kontrak, karena saya kan sering ikut turnamen pertandingan game PUBG. Mau nggak mau saya sebagai ketua tim harus sering online game. Saya sering dicariin temen-temen online kalo nggak main game sehari aja. Jadi itu yang bikin saya goyah mau lanjutin kontrak apa enggak mas.”<sup>135</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli

kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Februari 2022 menyatakan:

“Kalau saya juga kadang sering bimbang ngelanjutin kontrak mas hehe. Karena saya ngerasa introvert dan lebih suka aktivitas didalam kamar dan bisa betah seharian ngga keluar kamar. Keluar kamar aja Cuma buat makan dan mandi mas. Saya jarang main dengan teman sebaya diluar rumah. Saya lebih nyaman rebahan di kamar sambil ngegame mas.”<sup>136</sup>

<sup>135</sup>Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

<sup>136</sup>Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Saya ngga ngerasa terhambat melakukan kontrak tingkah laku yang sudah saya tulis sih mas. Karena saya sendiri memang bener-bener ingin sembuh dan mengurangi kecanduan *game online*. Tapi kalo disuruh jawab mungkin cuma kalo sedang males berangkat mengaji, jadi sepulang sekolah saya buat ngegame sampe maghrib mas.”<sup>137</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa para konseli mengalami beberapa hambatan dalam melaksanakan kontrak perilaku yang sudah mereka tentukan sendiri. Hambatan yang dialami yaitu karena sering mengikuti turnamen *game online* dan konseli sebagai ketua tim dituntut aktif bermain game, malas melakukan aktivitas rumah, malas berangkat mengaji, dan sulitnya bersosialisasi dengan teman sebaya di lingkungan rumahnya.

Oleh karena itu, konselor melakukan *renegotiation* atau negosiasi ulang kepada para konseli agar kontrak perilaku dan tujuan perubahan yang sudah ditentukan dapat tercapai dengan tepat. Konselor akan memberikan *reward* kepada konseli berupa uang Rp. 50.000 dengan tujuan agar konseli lebih semangat dan fokus dalam melaksanakan kontrak. Sedangkan sanksi yang didapatkan yaitu *handphone* para konseli akan disita oleh orangtua mereka masing-masing.

---

<sup>137</sup>Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Februari 2022.

## 2. Hasil Akhir Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi.

Kecanduan didefinisikan sebagai keinginan yang berlebihan terhadap sesuatu atau perilaku tertentu disertai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Seseorang yang mengalami kecanduan umumnya mengalami peningkatan beranggapan apa yang dilakukannya masih dalam batasan toleransi dirinya. Candu adalah sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara berulang-ulang dan terus-menerus.<sup>138</sup>

Teknik kontrak perilaku diarahkan untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai yaitu munculnya tingkah laku baru yang diinginkan, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku yang diinginkan muncul dan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli.

### a. *Salience*

Salah satu kriteria kecanduan yang berarti bahwa bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (keinginan bermain), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) yang menyebabkan mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan, dan kebersihan

<sup>138</sup> Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), hal16.

untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Revan selaku konseli pertama sebagai berikut:

“Sekarang jam tidur saya mulai membaik dalam minggu-minggu kemarin, meskipun pernah satu hari masih begadang. Sebelum jam 10 malam saya sudah tidur itupun juga tidak ada paksaan dari orang tua dan kesadaran diri sendiri sih, dulu susah banget dibangunin saya mas. Kalau belajar kadang rajin kadang malas, tapi bukan karena game, memang saya yg sedikit pemalas, jadi saya masih terbiasa mengerjakan PR di sekolah bersama teman-teman yang belum mengerjakan. Dan saya sudah jarang terlambat masuk sekolah mas efek sampingnya hehe.”<sup>139</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 menyatakan:

“Saya sudah terbiasa bangun pagi sendiri ngga perlu dibangunin ibu. Soalnya jam tidur malam saya sudah normal nggak begadang lagi mas. Tapi kebiasaan buruk yang sering saya lakukan itu lupa makan, kadang kalau udah keasyikan ngegame saya nggak merasa lapar. Dan pernah sampe sakit, akhirnya saya mulai membiasakan diri rutin makan 3x sehari. Karena sakit tuh ngga enak rasanya mas, bisanya cuma berbaring seharian.”<sup>140</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia

mengatakan:

“Alhamdulillah, kegiatan ibadah saya mulai aktif kembali mas. Dulu sebelum konseling, kalau diingatkan sholat ya sholat kalau tidak ya ngga shalat mas. Sekarang saya sholat tanpa disuruh orang tua, saat sholat duhur bersamaan pulang sekolah saya sudah terbiasa sampai rumah sholat dulu sebelum

<sup>139</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>140</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

istirahat/tidur siang, dan saat ashar saya shalat berjamaah lalu mengaji dengan teman-teman.”<sup>141</sup>

Berdasarkan data tersebut menyatakan bahwa para konseli mengalami perubahan yang signifikan setelah menjalani konseling teknik kontrak perilaku. Terutama dalam kegiatan atau aktivitas penting sehari-hari sebagai anak dan pelajar. Kebiasaan sebelum konseling lambat laun memudar dan para konseli mulai aktif dalam berbagai kegiatan positif dalam lingkungan dan kehidupannya.

b. *Mood Change*

*Mood Change* adalah perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah-marah tanpa sebab, kesal, gelisah, dan khawatir. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Revan selaku konseli pertama saat wawancara pada 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“Kalo saya ngga main game sehari aja rasanya kayak ada yang kurang mas, soalnya tiap hari juga ngegame. Apalagi saya sering ikut turnamen *game online* jadi harus sering latihan. Kalo orangtua nyuruh saya berhenti main game, pasti saya langsung kesal.”<sup>142</sup>

Seperti yang disampaikan oleh Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022, dia menyatakan:

“Saya paling kesal kalo waktu ngegame di rumah tiba-tiba ngga ada koneksi internet, pas wifi lagi trouble atau paketan internet saya habis. Jadinya saya harus cari wifi di warkop atau angkringan sekalian ngopi mas hehe. Kadang saya juga suka marah-marah ngga jelas mas, biasanya adek saya suka saya marahin kalo ngga nurut ke saya hehe.”<sup>143</sup>

<sup>141</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>142</sup> Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>143</sup> Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

Ditambahkan oleh Buyung selaku konseli ketiga saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“Sebenarnya saya ngga terlalu kecanduan *game online* sih mas, kalo saya ngga bermain game sehari perasaan saya cuma sedikit khawatir takut kalo saya dicariin temen *game online* buat war atau campaign nanti saya dikira ngga suportif. Jadi saya masih diberi izin ngegame asal manut sama ibu kalo disuruh bantuin di rumah.”<sup>144</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa perubahan perasaan kerap terjadi kepada para konseli setiap mereka tidak bermain *game online* atau ada kendala pada jaringan internet saat bermain *game online*. Sehingga mereka meluapkan perasaan kesalnya dengan marah-marah dan terkadang anggota keluarga menjadi pelampiasannya. Beberapa kali nasihat orangtua untuk mengurangi main game juga tidak memengaruhi jam bermain *game online* mereka.

### c. *Tolerance*

Salah satu kriteria dimana waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Raju selaku konseli kedua saat wawancara pada 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“*Game online* yang sering saya mainkan itu *Mobile Legend*, kan mas tau sendiri kalo sekali main bisa sampe 30menit lebih, dan sekali menang atau kalah pengen tetep main buat *push rank*. Biasanya saya betah main sampe 3jam lebih, dan mulai

<sup>144</sup> Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

ngantuk tuh jam 1 malem mas. Dan akhirnya besok paginya susah dibangunin buat sekolah hehe.”<sup>145</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Buyung selaku konseli ketiga saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 menyatakan:

“Kalau saya juga aktif main *game online* , cuman saya ngga betah main hp lama-lama paling lama kayaknya cuma 2 jam, tapi sepulang sekolah saya lanjut ngame lagi sampe sore dan kadang ngga berangkat mengaji ke TPQ. Kalo dimarahin orangtua ya jelas sih, malah sholat ashar juga ketinggalan bolong juga mas.”<sup>146</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 oleh Revan selaku konseli pertama, dia mengatakan:

“Saya paling sering begadang mas, paling lama ya sampe subuh pagi. Tapi yang sering tuh sampe jam 3 pagi, jadi sekitar 5 jam saya habiskan buat ngame, soalnya saya sering ikut pertandingan mas jadi saya aktif terus ke *game online Mobile Legend* dan *PUBG*. Sekali match/tanding bisa sampe sejam, makanya itu yang bikin mainnya lama dan ketagihan terus kalo menang terus mas.”<sup>147</sup>

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa setiap konseli memiliki jam bermain *game online* yang melampaui batas dari jam normal. Sehingga para konseli sering begadang hanya untuk bersenang-senang dan adu *skill* dengan lawan main yang membuat mereka ingin bermain terus tanpa melihat waktu yang telah dihabiskan. Kegaitan sehari-hari maupun ibadah juga ikut terganggu.

<sup>145</sup>Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>146</sup>Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>147</sup>Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

d. *Withdrawal symptoms*

Perasaan dan sensasi *negative* seperti marah, gelisah, cemas, kesal yang menyertai penghentian kegiatan untuk bermain *game online*, sehingga tidak memungkinkan untuk menghentikan kegiatan tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Buyung selaku konseli ketiga saat wawancara pada 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“Sebelum diajak konseling ini, saya masih belum bisa berhenti ngegame, karena teman-teman saya sering ngajakin main bareng. Saya juga berusaha mengurangi bermain *game online* tetapi rasanya kalo sehari tidak main game kayak ada yang kurang dan gelisah mas. Tetapi setelah ikut konseling ini saya berjanji pada diri sendiri untuk mengurangi atau bisa jadi berhenti main *game online* biar bisa fokus belajar lagi, saya kasian juga sama orang tua saya yang ngga lelah mengingatkan buat mengurangi bermain game.”<sup>148</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 menyatakan:

“Dulu saya begadang bisa rutin 3 kali seminggu mas, kalo malam minggu bisa sampe subuh baru berhenti ngegame. Tapi saya paling ngga suka kalo waktu ngegame saya diganggu, apalagi saat *matchgame* berlangsung, jadinya saya suka marah dan kesal sendiri. Biasanya adik saya yang sering usil, jadi fokus bermain saya terganggu mas.”<sup>149</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 oleh Revan selaku konseli pertama, dia mengatakan:

“Yang bikin saya sering cemas kalo lagi turnamen *Mobile Legend* karena takut kalah mas. Kalo lagi *push rank* sama

<sup>148</sup>Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>149</sup>Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

temen-temen paling sebel kalo mainnya ngga bisa diajak kerjasama dan egois, itu yang bikin saya jadi marah-marah karena saya merasa rugi main bareng mereka mas, soalnya saya merasa jago banget kalo soal game *Mobile Legend* mas. Sikap saya ini ternyata juga mempengaruhi waktu rutinitas sehari-hari. Saya jadi sering terlambat ke sekolah karena begadang dan akhirnya bangun kesiangan.”<sup>150</sup>

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa para konseli memiliki perasaan sensitif yang berbeda terhadap permasalahan yang diterima. Kebanyakan dari mereka mengeluhkan masalah tidak bisa membagi waktu dengan benar yang menyebabkan kegiatan rutin sehari-hari ikut terganggu dan susah untuk fokus belajar atau mengerjakan tugas dan PR karena mereka lebih memperhatikan aktivitas bermain *game online* .

e. *Conflict*

Permasalahan personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online*

sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas, dan meninggalkan hobi positif yang sebelumnya. Hal ini sesuai

dengan yang dinyatakan oleh Buyung selaku konseli ketiga saat wawancara pada 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“Semenjak saya mementingkan aktivitas bermain *game online* , saya lebih suka menyendiri di rumah mas, mengerjakan PR juga di sekolah, dan saya jadi malas buat berangkat mengaji karena waktunya saya buat tidur, akhirnya saya dimarahin

<sup>150</sup>Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

sama orangtua gara-gara main game mulu, dan sholat saya jadi banyak bolongnya yang sering sholat subuh dan isya'. Tapi sekarang saya sudah bisa mengurangi bermain *game online* dan bisa membagi waktu dengan rutinitas positif saya tiap harinya."<sup>151</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 menyatakan:

“Saya paling ngga bisa mengontrol waktu mas, tiap hari pulang sekolah langsung masuk kamar ngegame sampe sore, terus main lagi malemnya sampe begadang subuh. Kalo orangtuaku sudah sering bilangin ke saya suruh kontrol jam bermain *game online* , jadi saya kayak ngerasa risih lama-lama mas klo digituin terus. Ibu saya yang sering marah-marah karena saya ngga mau bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Tapi sekarang sayakadang masih maen game kadang juga engga, sesuai mood aja mas.”<sup>152</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 oleh Revan selaku konseli pertama, dia mengatakan:

“Hampir tiap sepulang sekolah saya langsung ambil hp buat maabar sama temen-temen online saya mas. Tiada hari tanpa ngegame, karena saya juga sebagai *leader* di salah satu turnamen yang sering saya ikuti. Saya sering begadang tiap malam sampai pagi buat latihan terus dan menambah *skill* saya supaya menang turnamen mas. Orangtua jelas marah-marah terus mas tiap saya main *game online* , tapi mungkin karna udah capek ngingetin saya ya sekarang dibiarin aja. Sholat pun juga saya dibiarin mas, karena saya memang ngga suka diganggu orang kalo sudah fokus ngegame, dan saya harus menyendiri didalam kamar biar fokus mainnya.”<sup>153</sup>

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga konseli memiliki permasalahan personal masing-masing

<sup>151</sup>Buyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>152</sup>Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>153</sup>Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

dalam mengatasi kecanduan *game online* . Beberapa orangtua mereka yang setiap harinya mengingatkan agar anaknya dapat membagi waktu dan mengurangi jam bermain game, tetapi mereka masih belum menyadari dampak kecanduan *game online* . Para konseli merasa kesal dan marah setiap orang yang mengganggu waktu bermainnya.

f. *Relapse and Reinstatement*

Kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Ketika seorang pemain tidak dapat mengurangi waktu bermain *game online* . Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk kembali ke perilaku kecanduan meskipun sudah mulai periode *control* yang *relative*.<sup>154</sup> Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Revan selaku konseli pertama saat wawancara pada 20 Maret 2022 dia menyatakan:

“Selama saya mengikuti konseling ini, meskipun saya sudah menghapus game PUBG dan *Mobile Legend*, tapi saya masih suka mengikuti turnamen game dan mau nggak mau saya harus menginstall game itu lagi mas. Cuma saya masih bisa membagi waktu, mungkin begadang hanya sekali seminggu mas.”<sup>155</sup>

Ditambahkan dengan hasil wawancara Raju selaku konseli kedua saat melakukan wawancara pada tanggal 20 Maret 2022 menyatakan:

<sup>154</sup> Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved, 2011), 78.

<sup>155</sup>Revan, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

“Kalau saya juga pernah berpikiran buat download *game online* lagi, karena rasanya kayak ada yang kurang gitu aktivitas rutin saya mas. Walaupun sudah saya tahan, tetapi keinginan saya buat main *game online* lagi masih ada, tapi saya sudah punya tekad sendiri biar tetap fokus belajar di sekolah dan rumah mas.”<sup>156</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 oleh Buyung selaku konseli ketiga, dia mengatakan:

“Sebenarnya saya memang mau berhenti main *game online*, karena saya mau memanfaatkan waktu buat belajar, mengaji, dan membantu orangtua. Tetapi ya saya kemarin-kemarin ngegame lagi cuman saya batasi 1 jam saja. Karena bagi saya, ngga apa-apa main *game online* asal bisa bagi waktu dengan benar. Dan saya berhasil melakukan itu mas.”<sup>157</sup>

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa para konseli masih memiliki kecenderungan untuk melakukan pengulangan yaitu bermain *game online*. Karena sebelum memulai konseling aktivitas bermain *game online* sudah menjadi kebiasaan atau rutinitas penting bagi mereka, maka tidak menuntut kemungkinan mereka akan memainkan *game online* lagi. Akan tetapi, mereka bermain masih dalam batas wajar dan mempersempit durasi waktu bermain agar lebih fokus ke aktivitas bermanfaat lainnya.

Sebelum menentukan hasil dari proses penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku, peneliti menyajikan enam indicator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling

<sup>156</sup>Raju, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

<sup>157</sup>Buiyung, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 20 Maret 2022.

ini. Berikut daftar keenam indikator yang telah ditentukan peneliti, diantaranya:

**Tabel 4.4**  
**Indikator Keberhasilan Proses Konseling**

No.	Indikator	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	Kedatangan di Sekolah	Terlambat	Tepat Waktu
2.	Hubungan Sosial	Sulit bersosial dengan orang baru	Murah senyum dan sering menyapa orang disekitar
3.	Hubungan Keluarga	Marah-marah jika diingatkan orang tua untuk berhenti bermain <i>game</i>	Tidak pernah dimarahin orang tua karna sudah tidak bermain <i>game</i>
4.	Mengerjakan PR Sekolah	Mengerjakan di sekolah saat pagi bersama teman-temannya sebelum guru masuk kelas	Mengerjakan di rumah setelah shalat isya
5.	Shalat 5 Waktu	Hanya shalat jika diingatkan orang tua	Selalu tepat waktu meskipun terkadang lupa untuk shalat subuh
6.	Aktifitas yang dilakukan setelah aktivitas sekolah	Pulang sekolah selalu bermain <i>game</i> bersama teman-temannya	Waktu pulang sekolah tidur dan bangun tidur berangkat mengaji

Sumber data : Indikator Keberhasilan Proses Konseling, Peneliti, 2022.

### C. PEMBAHASAN TEMUAN

Berdasarkan hasil penyajian data penelitian skripsi melalui teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta analisis yang dilakukan berdasarkan fokus penelitian yang telah dirumuskan, maka kemudian dikemukakan berbagai temuan di lapangan dengan judul penelitian penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi. Hasil dari analisis data akan dikaji dengan teori yang ada untuk mengetahui keterkaitan keduanya guna dalam fokus masalah yang ada pada penelitian ini. Pembahasan temuan akan disusun

berdasarkan pokok indikator dan sub fokus masalah seperti pemaparan dalam penyajian dan analisis.

### **1. Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi.**

Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.<sup>158</sup> Teknik kontrak perilaku diarahkan untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai yaitu munculnya tingkah laku baru yang diinginkan, dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Teknik kontrak perilaku dapat digunakan apabila konseli sudah bersepakat dengan konselor untuk merubah perilakunya yang kurang benar dan mampu memunculkan perilaku baru yang diinginkan, maka konseli berhak mendapatkan *reward*.<sup>159</sup>

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penerapan konseling yang diterapkan dalam mengatasi kecanduan *game online* para remaja yaitu menggunakan teknik kontrak perilaku. Beberapa tahapan proses konseling dengan teknik kontrak perilaku diantaranya memiliki tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC, menentukan data awal dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan

---

<sup>158</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), hal.120

<sup>159</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013), hal.193.

beserta jadwal pemberian penguatan, memberikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan kontrak, memberikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap, *review* dan *renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.

a. Tahap-tahap Kontrak Perilaku

Penerapan konseling mengatasi kecanduan *game online* remaja antara pihak konseli dengan konselor menggunakan teknik kontrak perilaku. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penerapan kontrak perilaku kepada konseli adalah sebagai berikut:<sup>160</sup>

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan konseling teknik kontrak perilaku dapat diketahui bahwa para konseli memiliki target tingkah laku yang ingin dirubah dengan tujuan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Mulai dari aktivitas sekolah yang sering terlambat ke sekolah, tidur di kelas, dan sering mengerjakan dan mencontek PR teman kelasnya di sekolah. Selain itu aktivitas di rumah juga terganggu seperti sering begadang tengah malam, jarang ibadah sholat, dan kurang bersosialisasi di lingkungan sekitar.

---

<sup>160</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

Orangtua konseli juga menyatakan bahwa kecanduan bermain game menyebabkan anak-anaknya tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Sehingga aktivitas dan kegiatan rutin tidak berjalan dengan lancar semestinya. Tugas konselor selanjutnya menyusun situasi kondisi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan perubahan perilaku yang dituju oleh konseli dan orangtua konseli.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai tahap-tahap teknik kontrak perilaku. Langkah pertama dalam teknik konseling ini adalah menentukan cara untuk mencapai perilaku dan kriteria tingkah laku konseli yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.<sup>161</sup>

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

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan konseling tekniki kontrak perilaku dapat diketahui bahwa dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah. Bermain *game online* berpengaruh dengan kedisiplinan waktu dan kegiatan sehari-hari. Banyak dari mereka lebih mengorbankan jam rutinitas hariannya di rumah dengan bermain game. Beberapa tingkah laku yang ingin konseli rubah diantaranya

---

<sup>161</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

begadang, malas belajar, jarang melakukan ibadah sholat, dan kurangnya sosialisasi dengan teman sebaya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai penentuan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak. Setelah selesai menentukan perilaku yang akan diubah, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang hadiah dan sanksi yang akan konseli dapatkan ketika konseli melaksanakan dan melanggar kontrak yang sudah disepakati.<sup>162</sup>

- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan dapat diketahui bahwa konseli menyerahkan sepenuhnya urusan hadiah kepada konselor. Sedangkan untuk sanksi konseli memutuskan jika ia melanggar, maka uang saku untuk jajan di rumah tidak diberikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia bermain game melebihi waktu yang ditentukan, maka ibu konseli akan mencabut paket kuota internet yang selalu dibelikan ibu konseli dan tidak akan membelikannya lagi. Untuk hadiah konselor memutuskan untuk memberikan hadiah berupa peralatan sekolah.

---

<sup>162</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

Kontrak yang disepakati yaitu selama 30 hari atau satu bulan penuh. Pada pertemuan selanjutnya, tiap seminggu sekali konseli berkewajiban menemui langsung atau berkomunikasi melalui telfon atau chat dengan konselor untuk melaporkan tentang kontrak yang sudah dilakukannya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan kepada konseli dan jadwal pemberian penguatan. Pelaksanaan tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk menentukan hadiah dan sanksi yang harus diterima juga menentukan jadwal kontrak dimulai.<sup>163</sup>

- 4) Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemberian *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan dapat

ditampilkan dapat diketahui bahwa konseling dilakukan tiap minggu. Pada minggu pertama, konselor memberikan pengertian kepada ketiga konseli, agar mereka belajar memanfaatkan waktu dengan baik dan aktivitas yang positif. Konseli harus bisa menahan dan berusaha mengurangi kebiasaannya bermain game yang tidak tahu waktu. Konseli menunduk dan mengatakan bahwa mereka berusaha untuk tidak melakukan hal ini kembali.

<sup>163</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

Pada minggu kedua beberapa konseli menceritakan aktivitas dalam satu minggu kedua ini, ketiga konseli mulai mengurangi kebiasaan jam begadangnya dengan melakukan kegiatan atau aktivitas yang positif seperti belajar dan sholat lima waktu. Konselor segera memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Alhamdulillah hebat kamu dek, dicoba dan berusaha terus konsisten ya dek supaya orang tua kagum sama kamu.”

Pada minggu ketiga kontrak, para konseli mulai mengalami penurunan tekad untuk merubah kecanduan *game online* yang berdampak pada kegiatan rutin di rumahnya. Namun konselor tetap memberikan *reinforcement* kepada ketiga konseli dengan kalimat “oalah iya dek, jangan diulangi lagi yaa tetap semangat mulai besok harus bisa dibiasakan lagi dan di kurangi lagi jam bermain gamenya”. Maka dalam pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan sanksi, yaitu selama 2 hari kedepan konseli tidak mendapatkan uang jajan sebesar Rp.5.000. Namun setelah proses konseling berakhir, konselor tetap memberikan semangat kepada konseli agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik.

Pertemuan konseling keempat terdapat perubahan yang cukup signifikan. Konseli bisa bangun tidur sendiri tanpa harus dibangunkan, konseli sholat dengan tepat waktu meskipun konseli tidak masuk mengaji satu kali karena tertidur, konseli terbiasa mengerjakan tugas sekolah di rumah dan tidak terlambat masuk

sekolah lagi. Berhubung masih memenuhi 80% dari kontrak, maka ketiga konseli berhak mendapatkan hadiah. Konselor pun langsung memberikan *reinforcement* dengan kalimat “Bagus dong dek Keren, Alhamdulillah”.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai pemberian *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan dapat ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak. Termasuk didalamnya menentukan kalimat penguat yang akan diberikan kepada konseli atas apresiasi perubahan tingkah lakunya.<sup>164</sup>

5) Berikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap

Berdasarkan hasil penelitian mengenai memberikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap dapat diketahui bahwa konselor memberikan penguatan yang lebih terhadap para konseli dengan menawarkan *selfcontrol*. Konselor

menjelaskan tentang *self control* kepada konseli bahwa Konseli bisa melakukan kontrol dengan dirinya sendiri. Caranya yaitu konseli harus memiliki sikap jujur dan tanggung jawab untuk selalu bisa mengatur waktu dengan baik dan mengurangi jam bermain game agar bisa melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu. Contohnya jika dalam seminggu konseli berhasil mengurangi jam bermain game dan bisa melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu, maka

---

<sup>164</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

konseli berhak mendapatkan sesuatu yang konseli inginkan dari konselor.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai memberikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap. Konselor tetap memberikan penguatan (*reinforcement*) kepada konseli agar mereka tetap senantiasa melakukan kegiatan rutin yang tidak merugikan waktu dan dirinya sendiri.<sup>165</sup>

- 6) *Review and Renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *review and renegotiation* kontrak dapat diketahui bahwa para konseli mengalami beberapa hambatan dalam melaksanakan kontrak perilaku yang sudah mereka tentukan sendiri. Hambatan yang dialami yaitu karena sering mengikuti turnamen *game online* dan

konseli sebagai ketua tim dituntut aktif bermain game, malas melakukan aktivitas rumah, malas berangkat mengaji, dan sulitnya bersosialisasi dengan teman sebaya di lingkungan rumahnya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Gantina Kumalasari mengenai *review and renegotiation* kontrak yang dibuat

---

<sup>165</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.<sup>166</sup>

## **2. Hasil Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi.**

Penerapan konseling dengan teknik kontrak perilaku dilakukan dalam persetujuan antara konselor dan konseli untuk mengubah perilaku yang telah ditentukan oleh konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Seseorang yang mengalami kecanduan akan beranggapan bahwa apa yang dilakukannya masih dalam batasan toleransi dirinya sendiri. *Game online* menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi bagi kaum remaja. Sehingga tidak mampu untuk menghentikan melakukan suatu aktivitas yang pada akhirnya memutuskan untuk melalaikan interaksi pada keluarga dan teman.<sup>167</sup>

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dalam mengatasi kecanduan *game online* terdapat hubungan yang dilakukan antara konselor dan konseli melalui teknik kontrak perilaku dengan tujuan perubahan tingkah laku yang telah disepakati. Sehingga perlu pembahasan mengenai indikator dari kecanduan *game online* yang nantinya akan muncul indikator penting dalam hasil akhir konseling ini.

---

<sup>166</sup>Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.

<sup>167</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), 120.

a. Indikator Kecanduan *Game online*

Kecanduan didefinisikan sebagai keinginan yang berlebihan terhadap sesuatu atau perilaku tertentu disertai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Sehingga diperlukan proses konseling dengan teknik kontrak perilaku guna mengurangi kecanduan *game online* para remaja untuk mencapai tujuan. Adapun indikator kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:<sup>168</sup>

1) *Salience*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa para konseli mengalami perubahan yang signifikan setelah menjalani konseling teknik kontrak perilaku. Terutama dalam kegiatan atau aktivitas penting sehari-hari sebagai anak dan pelajar. Kebiasaan sebelum konseling seperti begadang tiap malam, telat makan, susah bersosialisasi, dan tidak menjaga kebersihan lambat laun memudar. Konseli juga mulai aktif dalam berbagai kegiatan positif dalam lingkungan dan kehidupannya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai salah satu kriteria kecanduan yang berarti bahwa bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (keinginan bermain), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan)

<sup>168</sup> Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011), 78.

yang menyebabkan mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan dan kebersihan untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.<sup>169</sup>

## 2) *Mood Change*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa perubahan perasaan kerap terjadi kepada para konseli setiap mereka tidak bermain *game online* atau ada kendala pada jaringan internet saat bermain *game online*. Sehingga mereka meluapkan perasaan kesalnya dengan marah-marah dan terkadang anggota keluarga menjadi pelampiasannya. Beberapa kali nasihat orangtua untuk mengurangi main game juga tidak memengaruhi jam bermain *game online* mereka.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai menjadi keterlibatan tinggi saat menggunakan internet atau *game online*. perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah-marah tanpa sebab, kesal, gelisah, khawatir.<sup>170</sup>

## 3) *Tolerance*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa setiap konseli memiliki jam bermain *game online* yang melampaui batas dari jam normal. Sehingga para konseli sering begadang hanya untuk bersenang-

<sup>169</sup> Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011), 78.

<sup>170</sup> Ibid, 78.

senang dan adu *skill* dengan lawan main yang membuat mereka ingin bermain terus tanpa melihat waktu yang telah dihabiskan. Kegaitan sehari-hari maupun ibadah juga ikut terganggu.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai salah satu kriteria dimana waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online*.<sup>171</sup>

#### 4) *Withdrawal Symptoms*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa para konseli memiliki perasaan sensitif yang berbeda terhadap permasalahan yang diterima. Kebanyakan dari mereka mengeluhkan masalah tidak bisa membagi waktu dengan benar yang menyebabkan kegiatan rutin sehari-hari ikut terganggu dan susah untuk fokus belajar atau mengerjakan tugas dan PR karena mereka lebih memperhatikan aktivitas bermain *game online*.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai perasaan dan sensasi negative seperti marah, gelisah, cemas, kesal yang menyertai penghentian kegiatan

<sup>171</sup> Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011), 78.

untuk bermain *game online* , sehingga tidak memungkinkan untuk menghentikan kegiatan tersebut..<sup>172</sup>

#### 5) *Conflict*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa para konseli memiliki permasalahan personal masing-masing dalam mengatasi kecanduan *game online* . Beberapa orangtua mereka yang setiap harinya mengingatkan agar anaknya dapat membagi waktu dan mengurangi jam bermain game, tetapi mereka masih belum menyadari dampak kecanduan *game online* . Para konseli merasa kesal dan marah setiap orang yang mengganggu waktu bermainnya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai permasalahan personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online* sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas, meninggalkan hobi positif yang sebelumnya.<sup>173</sup>

#### 6) *Relapse and Reinstatement*

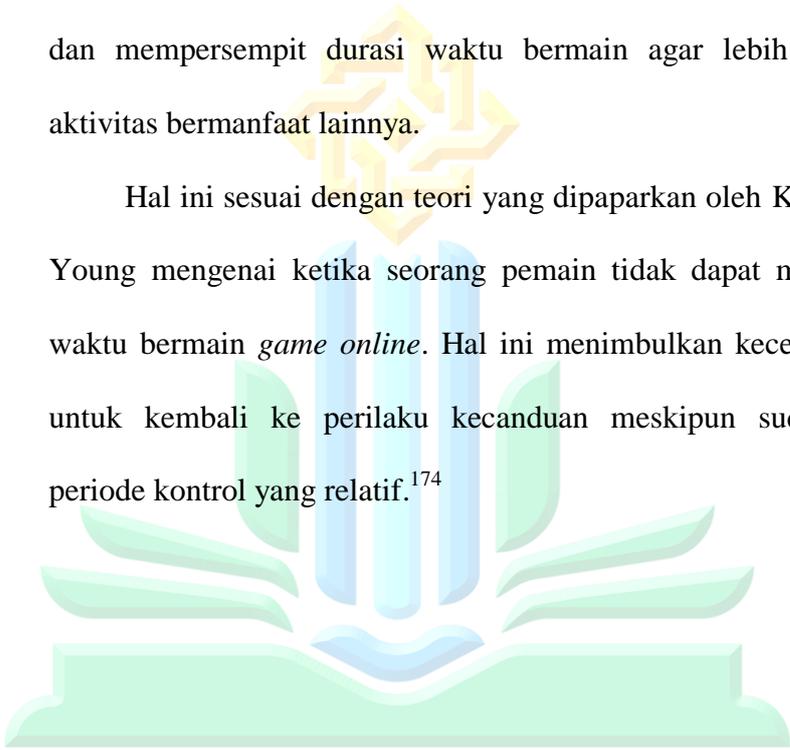
Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator kecanduan *game online* dapat diketahui bahwa para konseli masih memiliki

<sup>172</sup> Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved, 2011), 78.

<sup>173</sup> Ibid, 78.

kecenderungan untuk melakukan pengulangan yaitu bermain *game online* . Karena sebelum memulai konseling aktivitas bermain *game online* sudah menjadi kebiasaan atau rutinitas penting bagi mereka, maka tidak menuntut kemungkinan mereka akan memainkan *game online* lagi. Akan tetapi, mereka bermain masih dalam batas wajar dan mempersempit durasi waktu bermain agar lebih fokus ke aktivitas bermanfaat lainnya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Kimberly S. Young mengenai ketika seorang pemain tidak dapat mengurangi waktu bermain *game online*. Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk kembali ke perilaku kecanduan meskipun sudah mulai periode kontrol yang relatif.<sup>174</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>174</sup> Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved, 2011), 78.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data-data yang dijelaskan diatas. Maka untuk memberi pemahaman yang lebih singkat, tepat dan terarah, peneliti memaparkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* remaja Desa Tegalarum dilaksanakan sesuai dengan tahap-tahap kontrak perilaku dalam penerapan konseling pada umumnya. Adapun tahap-tahap yang digunakan dalam konseling dengan menggunakan teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut : a) Memilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC, b) Menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, c) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan, d) Memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, e) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.
2. Hasil akhir dari proses penerapan konseling dengan menggunakan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kecanduan *game online* remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi dapat dikatakan berhasil, karena setelah dilaksanakan kontrak tingkah laku terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam

diri konseli. Sebelum proses konseling, konseli sering begadang di malam hari hingga keesokan paginya, sehingga konseli susah dibangunkan dan terkadang membuat konseli terlambat berangkat ke sekolah, namun setelah konseling terlaksana konseli sudah membiasakan tidur lebih awal, tidak begadang, dan berusaha bangun sendiri di pagi harinya. Sebelum konseling konseli sering malas belajar, telat makan, dan jarang melakukan ibadah tepat waktu, tetapi setelah melakukan kontrak tingkah laku konseli lebih menghargai kedisiplinan waktu agar aktivitas rutin sehari-hari menjadi positif dan bermanfaat.

## B. Saran

### 1. Bagi OrangTua

Disarankan kepada orang tua harus selalu mendampingi anaknya jika ingin bermain game sebab orang tua sangat berperan penting dalam tumbuh kembang anak, kemudian memberikan batasan waktu dalam bermain.

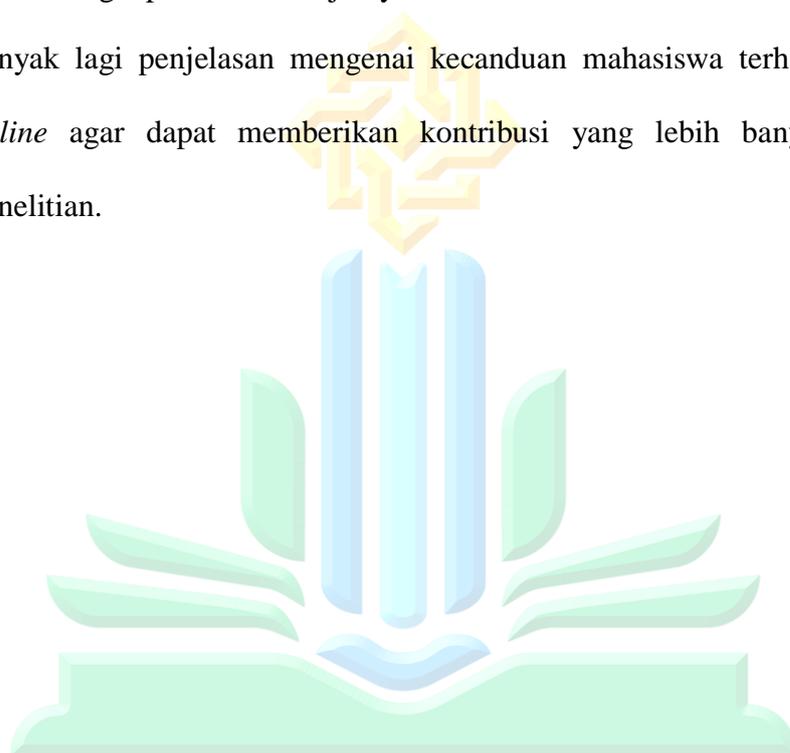
### 2. Bagi remaja (konseli)

- a. Bagi seorang yang sudah menjadi seorang pecandu *game online* dapat memberikan gambaran dari dampak negatif yang diberikan oleh *game online*, dimana dampak tersebut dapat merugikan dan merubah konsep diri seseorang yang sudah menjadi pecandu *game online* .
- b. Targetkan waktu untuk bermain *game online*, usahakan jangan mengganggu waktu belajar, manfaatkan waktu libur untuk bermain *game online*.

- c. Jalin hubungan pertemanan di dunia nyata, karena semakin kuat relasi dengan teman dan keluarga maka akan semakin berkurang kebutuhan untuk terus bermain *game online*.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan lebih banyak lagi penjelasan mengenai kecanduan mahasiswa terhadap *game online* agar dapat memberikan kontribusi yang lebih banyak dalam penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, Keen. 2012. *Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan Tradisional*. Jogjakarta : Javalitera.
- Aisiyah, Sarifah. 2019. Skripsi: Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *behavior* Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game online* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ardi. 2019. Jurnal: Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan *Game online* . Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan Vol.18 No.1.
- Arifuddin. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif* . Bandung : CV Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwinda. 2020. Skripsi: Pelaksanaan Teknik Konseling *behavioral* Dalam Mengatasi Pengaruh *Game online* Terhadap Santri di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palopo.
- Azzet, A. Muhaimin. 2013. *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*. Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Creswell, John W. 2010. *Research Design pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Elyza Dalimunthe, Cahya. 2019. Skripsi: Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Handayani, Tri. 2017. Skripsi: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Raden Intan Lampung.

- Herdiansyah, Haris. 2010. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Salemba Empat.
- Hestu Putra Wijayanto,Randes. 2018. Jurnal: Hubungan Kecanduan *Game online* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas 2 Smp Negeri 1 Muntilan. Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 4 No.7.
- Hidayah, Nurul. 2019. Skripsi:Penerapan Layanan Konseling Kelompok DenganPendekatan *Rational Emotive behavior Therapy*Untuk Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Siswa Kelas VIII SMP Imelda Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,Universitas Muhammadiyah Sumatera UtaraMedan.
- Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco. 2011.*Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation anda Treatment*. Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved.
- Latipun. 2008.*Psikologi Konseling*. Malang : UPTUMM.
- Lidya Purnama,Intan. 2017. Skripsi: PenerapanKonselingKelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online COC Terhadap Remajadi Perumahan Megawon Indah. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
- Mapiare A.T, Andi. 2006.*Kamus Istilah Konseling dan Terap*. Jakarta: Grafindo Persada Raja.
- Miftahul Jannah,Yulia. 2019. Skripsi:Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (Smp) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, Ph.D, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novrida Hasibuan, Rizkia. 2021. Skripsi:Penerapan Konseling *Cognitive behavioral Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online* Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, IAIN Padang Sidempuan.
- Nurul Amin, Zakki. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori contoh dan aplikasi penerapan*. Semarang: UNNES Press.
- Raco,J.R. 2010.*Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta : PT Grasindo

- Rosemary A. Thompson. 2003. *Counseling Techniques Second Edition*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Salahudin, M.Pd., Drs. Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Santika, Lilis. 2019. Skripsi: Efektifitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palopo.
- Smart, Aqila. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta : APLUS BOOKS.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susilowati. 2017. Skripsi: Konseling Individu Dengan Pendekatan *behavior* Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di Smp Negeri 1 Ungaran. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Tim Revisi Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Jember. 2017. *Pedoman Penulisan Karya ilmiah*. Jember: IAIN Jember Press.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: CV Andi Offest.
- Wahyuni Adiningtyas, Sri. 2017. Jurnal: Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game online*. Jurnal KOPASTA Vol.4 No.1 Universitas Kepulauan Riau.
- Yusuf, M.Pd., Prof. Dr. A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zainal Mustamiin, Muhammad. 2019. Jurnal: Konseling Individu dengan Sikap Kecanduan *Game online* Mobile Legend pada Siswa. Jurnal Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan.
- <https://bki.iainpare.ac.id/2020/06/pentingnya-penerapan-bimbingan.html>
- <http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/201207/26/pengaruh-game-bagi-pemuda-atau-remaja>. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2021 Pukul 19.05 WIB.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yoanira Gandhitama Mukti  
NIM : D20163038  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq  
Jember

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi”** adalah benar-benar hasil penelitian dan karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang diambil dan disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jember, 19 Agustus 2022

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER



491AJX991762873

Yoanira Gandhitama Mukti  
NIM. D20163038

### Matrik Penelitian

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODOLOGI PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
PENERAPAN KONSELING DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE REMAJA DI DESA TEGALARUM KEC. SEMPU KAB. BANYUWANGI	1. Konseling Teknik Kontrak Perilaku	1. Tahapan Teknik Kontrak Perilaku	1) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan klien 2) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC 3) Tentukan data awal tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak 4) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan 5) Berikan <i>reinforcement</i> setiap kali tingkah laku ingin ditampilkan 6) Berikan	<b>1. Informan :</b> a. Orangtua Konseli b. Guru Bimbingan dan Konseling (Pak Joko) c. Konseli Remaja Desa Tegalarum  <b>2. Referensi:</b> a. Buku-buku b. Dokumen Terkait c. Jurnal d. Internet	<b>1. Pendekatan Penelitian:</b> Deskriptif Kualitatif <b>2. Jenis Penelitian:</b> Studi Kasus <b>3. Teknik Pengumpulan data:</b> a. Wawancara b. Observasi c. Dokumentasi <b>4. Analisis Data:</b> a. Reduksi data b. Penyajian data c. Kesimpulan atau verifikasi data.  <b>5. Keabsahan Data:</b> Triangulasi sumber	1. Bagaimana Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi ?  2. Bagaimana Hasil Akhir Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi ?

**MATRIK PENELITIAN**

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODOLOGI PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
	2. Kecanduan Game Online	1. Indikator kecanduan game online	<p>penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap</p> <p>7) <i>Review dan Renegotiation</i> kontrak</p> <p>1) Saliience 2) Mood Change 3) Tolerance 4) Withdrawal symptoms 5) Conflict 6) Replase and Reinstatement</p>			

## **PERTANYAAN PENELITIAN**

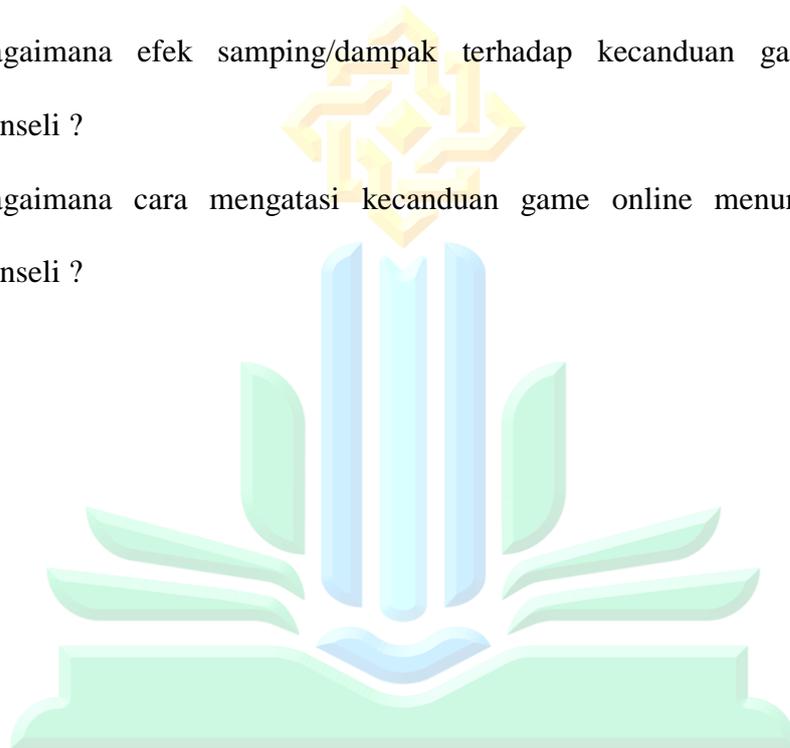
### **Teknik Kontrak Perilaku**

1. Apa yang melatarbelakangi konseli ingin mengikuti konseling teknik kontrak perilaku yang ditawarkan konselor ?
2. Perilaku seperti apa yang ingin konseli ubah untuk mengurangi kecanduan game ?
3. Apa alasan konseli ingin merubah perilaku tersebut ?
4. Apa yang konseli lakukan untuk memenuhi perjanjian kontrak yang telah ditulis ?
5. Apa saja kegiatan yang konseli lakukan selama proses konseling ?
6. Bagaimana perilaku anak (konseli) ketika di rumah sebelum ikut konseling ?
7. Mulai kapan anak (konseli) mengenal dan bermain game online ?
8. Berapa jam dalam sehari anak (konseli) bermain game online di rumah ?
9. Apa saja usaha yang dilakukan orangtua (ibu konseli) mengatasi anak kecanduan game online ?
10. Hal apa saja yang membuat konseli ragu untuk melanjutkan proses kontrak perilaku ?

### **Kecanduan Game Online**

1. Apakah konseli merasa kalau dirinya kecanduan game online ?
2. Menurut konseli apakah game online lebih banyak memberikan dampak negatif atau positif ?

3. Apakah ada keinginan dalam diri konseli untuk mengurangi bermain game online ?
4. Bagaimana konseli mengatur jam tidur malam agar menghindari begadang ?
5. Bagaimana orangtua menyikapi konseli yang kecanduan game online ?
6. Bagaimana efek samping/dampak terhadap kecanduan game online konseli ?
7. Bagaimana cara mengatasi kecanduan game online menurut pribadi konseli ?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Telp. (0331) 487550 Fax. (0331) 472005, kode Pos: 68136  
Website : [fdakwah.iain-jember.ac.id](http://fdakwah.iain-jember.ac.id) – e-mail : [fdiainjember@iain-jember.ac.id](mailto:fdiainjember@iain-jember.ac.id)

Nomor : B.1186/In.20/6.a/PP.00.1/11/2021

1 November 2021

Perihal : **Permohonan Tempat Penelitian Skripsi**

Yang Terhormat  
**Kepala Desa Tegalarum**  
di Tempat

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : YOANIRA GANDHITAMA MUKTI

NIM : D20163038

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : X

Judul Skripsi : Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Penerapan Konseling Dengan teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kec. Sempu Kab. Banyuwangi".

Demikian atas perkenan dan kerjasana bapak/ibu. Kami ucapkan terimakasih

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

A.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



*[Handwritten signature]*  
Siti Raudhatul Jannah



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUWANGI  
KECAMATAN SEMPU  
DESA TEGALARUM

Jl. Raya Sempu No. 198 Telp. (0333) 848093 Tegalarum  
Website : www.tegalarum.desa.id / E-mail : desa.tegalarum@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 470/43/429.519.07/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi Provinsi Jawa Timur menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama Lengkap : YOANIRA GANDHITAMA MUKTI  
Tempat, Tgl. Lahir : JEMBER, 16-10-1997  
Jenis Kelamin : LAKI-LAKI  
Institusi : UIN JEMBER  
NIM : E20162010  
Alamat : DSN KAJAN SATU RT 02 RW 03 DESA KEMBIRITAN  
KECAMATAN GENTENG KABUPATEN BANYUWANGI  
PROVINSI JAWA TIMUR

Bahwa orang tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi dengan judul "Penerapan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Remaja di Desa Tegalarum Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi".

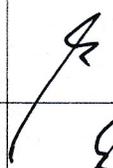
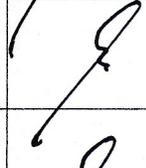
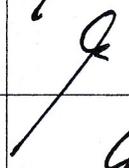
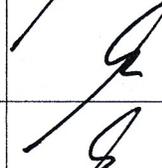
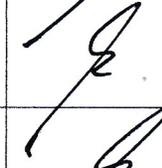
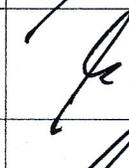
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegalarum, 11-05-2022

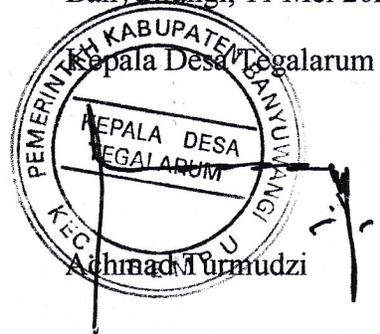
Kepala Desa Tegalarum



## JURNAL PENELITIAN

NO.	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF
1.	15 November 2021	Observasi tempat penelitian.	
2.	20 November 2021	Menyerahkan surat izin penelitian.	
3.	23 Januari 2022	Wawancara dengan para konseli pada minggu pertama proses konseling.	
4.	30 Januari 2022	Wawancara dengan para konseli pada minggu kedua proses konseling.	
5.	6 Februari 2022	Wawancara dengan para konseli pada minggu ketiga proses konseling.	
6.	13 Februari 2022	Wawancara dengan para konseli pada minggu keempat proses konseling.	
7.	20 Maret 2022	Wawancara tambahan dan observasi terakhir.	
8.	11 Mei 2022	Mengambil surat selesai penelitian.	

Banyuwangi, 11 Mei 2022



## DOKUMENTASI



Wawancara dengan Revan selaku konseli pertama



Wawancara dengan Ibu Laras selaku orangtua dari konseli



Wawancara dengan Raju selaku konseli kedua



Wawancara dengan Ibu Nurul selaku orangtua dari konseli

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



Wawancara dengan Buyung selaku konseli ketiga



Wawancara dengan Ibu Maryam selaku orangtua dari konseli

## BIODATA PENULIS



### A. Biodata Pribadi

1. Nama : Yonira Gandhitama Mukti
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Jember, 16 Oktober 1997
3. Alamat : Dusun Krajan Satu, Kembiritan, Genteng,
4. Jenis Kelamin : Laki-laki
5. Agama : Islam
6. Pekerjaan : Mahasiswa
7. Kewarganegaraan : WNI (Warga Negara Indonesia)
8. No. Hp : 081336589853
9. Email : [yoanirasan@gmail.com](mailto:yoanirasan@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 03 Sempu (2004-2010)
2. SMP Negeri 1 Sempu (2010-2013)
3. MAN 2 Banyuwangi (2013-2016)
4. UIN KHAS Jember (2016-2020)

### C. Pengalaman Organisasi

1. KOMSI (Komunitas Seni) (2017/2018)