

**BIMBINGAN KONSELING OLEH GURU BK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
BAGI SISWA PEMAIN *GAME ONLINE* KELAS XII
SMK MINQOTHROTUL ULUM GUMUKMAS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri KH. Achmad Shiddiq Jember
Untuk memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar (S.Sos.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh :
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FARIDHATUL ULUMIYAH
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
NIM: D20183027
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JANUARI 2023**

**BIMBINGAN KONSELING OLEH GURU BK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
BAGI SISWA PEMAIN *GAME ONLINE* KELAS XII
SMK MINQOTHROTUL ULUM GUMUKMAS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri KH. Achmad Shiddiq Jember
Untuk memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar (S.Sos.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

FARIDHATUL ULUMIYAH

NIM: D20183027

Disetujui Pembimbing :

Disetujui Pembimbing :

Muhammad Ali Makki, M.Si.

NIP. 197503152009121004

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

J E M B E R

**BIMBINGAN KONSELING OLEH GURU BK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
BAGI SISWA PEMAIN *GAME ONLINE* KELAS XII
SMK MINQOTHROTUL ULUM GUMUKMAS**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima Untuk memenuhi salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sosial (S.Sos.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 02 Januari 2023

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Muhammad Muhib Alwi, M.A

NIP. 197807192009121005


Indah Roziyah Cholillah, M.Psi.

NIP. 198706262019032008

Anggota :

1. Muhibbin, S.Ag., M.Si. 

2. Muhammad Ali Makki, M.Si. 

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.

NIP. 197406062000031003

MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ

دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

11. Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.¹



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

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 346.

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang dan syafa'at Nabi Muhammad SAW. Ku persembahkan Skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ibuku tercinta Dini Rianti dan Bapak Hery Siswanto yang senantiasa memberikan support berupa kasih sayang, dukungan, luapan cinta serta doa yang selalu dipanjatkan disetiap waktu yang tiada henti untuk kemudahan, kelancaran, kesuksesan dan pengorbanan yang sudah diberikan kepada saya.
2. Adikku Ahmad Nur Aziz yang selalu memberikan support dan membuat hari-hariku bahagia.
3. Kepala SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang sudah memberikan tempat dan ruang untuk melakukan penelitian ini.
4. Siswa-siswi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian.
5. Teman-teman BKI senasib seperjuangan yang menjadi tempat keluh kesah dalam keadaan suka maupun duka.
6. Almamater UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember tercinta.

KATA PENGANTAR

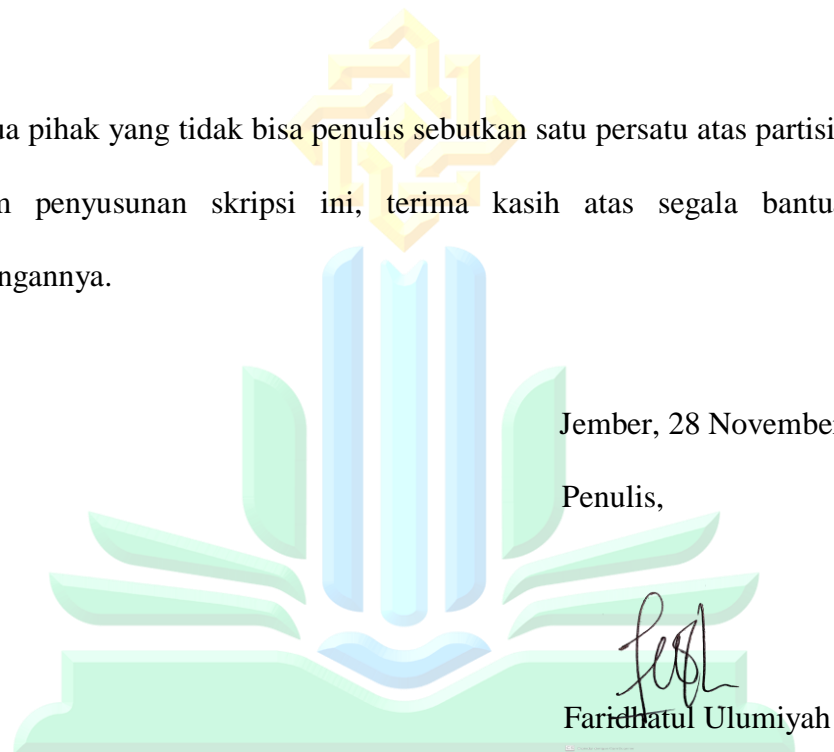
Segala puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi ini dengan judul **“Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas)”** yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga serta para sahabatnya.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., M.M. selaku Rektor UIN KH. Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas yang membantu kelancaran atas terselesainya skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiyansyah, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Muhammad Muhib Alwi, M.A selaku Kaprodi dari semester I sampai semester VII, yang selalu memberikan ilmu, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan dan pengalaman yang berharga kepada peneliti selama di bangku kuliah dan segenap Civitas Akademik UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
7. Bapak Drs. M. Wahid Rosyidi, M. Pd selaku Kepala SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis guna melakukan penelitian di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.
8. Ibu Nur Annisa Fitri, S.Pd. selaku guru BK SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang selalu siap mendampingi dan selalu terbuka dalam memberikan data guna penyusunan skripsi.
9. Segenap guru dan siswa SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang telah membantu dalam terlaksananya penyusunan skripsi ini.
10. Kedua orang tua tercinta dan tersayang Bapak Hery Siswanto dan Ibu Dini Rianti yang telah tulus memberikan semangat, kasih sayang, doa dan segala fasilitas terbaik sehingga pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan pendidikan hingga sarjana.
11. Adikku tercinta Ahmad Nur Aziz yang selalu memberikan support dan membantu saya dalam menumbuhkan mood setiap hari.
12. Kepada Rizka Amelia, Salsabila, Fanil yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Seluruh teman-teman ku, terutama teman-teman BKI 1 2018 yang selalu mendukung dan saling *support* satu sama lain. Kalian akan selalu menjadi bagian dari cerita kehidupan penulis dari awal perkuliahan hingga seterusnya.
14. Kepada Dewan Guru dan Siswa-Siswi SMK Plus Darul Ulum Gumukmas yang selalu memberikan *support* dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas partisipasinya dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih atas segala bantuan dan dukungannya.



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

ABSTRAK

Faridhatul Ulumiyah, 2023: Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Teknik *Self Management*, *Game Online*

Permainan daring (dalam jaringan), atau lebih dikenal dengan bahasa inggris *game online* juga berperan penting dalam persebaran jumlah pengguna internet di dunia, khususnya di Indonesia. Permainan daring ini dalam penjelasannya merupakan jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel.

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah, 1) Bagaimana bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas? 2) Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas?. Tujuan dari penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas. 2) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam bimbingan konseling oleh Guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Pendekatan penelitian ini metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Sedangkan untuk memeriksa keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Adapun hasil penelitian ini adalah : 1) Bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* ini berupa menulis *schedule* kegiatan siswa. Dimana dalam penulisan *schedule* kegiatan ini mempunyai tingkat keberhasilan dalam mengurangi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas. 2) Faktor pendukung bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* dalam menangani siswa pemain *game online* kelas XII berasal dari guru BK yang semangat dalam menangani siswa tersebut. Guru BK disini sebagai konselor sekaligus fasilitator siswa. Sedangkan faktor penghambat bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* disebabkan beberapa faktor yaitu, terjadi penolakan oleh siswa sebelum dilaksanakannya proses konseling, siswa memiliki karakter yang berbeda-beda yang menyebabkan beberapa siswa tidak mau untuk melakukan konseling, dan ada beberapa siswa yang tidak menulis *schedule* kegiatan dengan alasan malas.

DAFTAR ISI

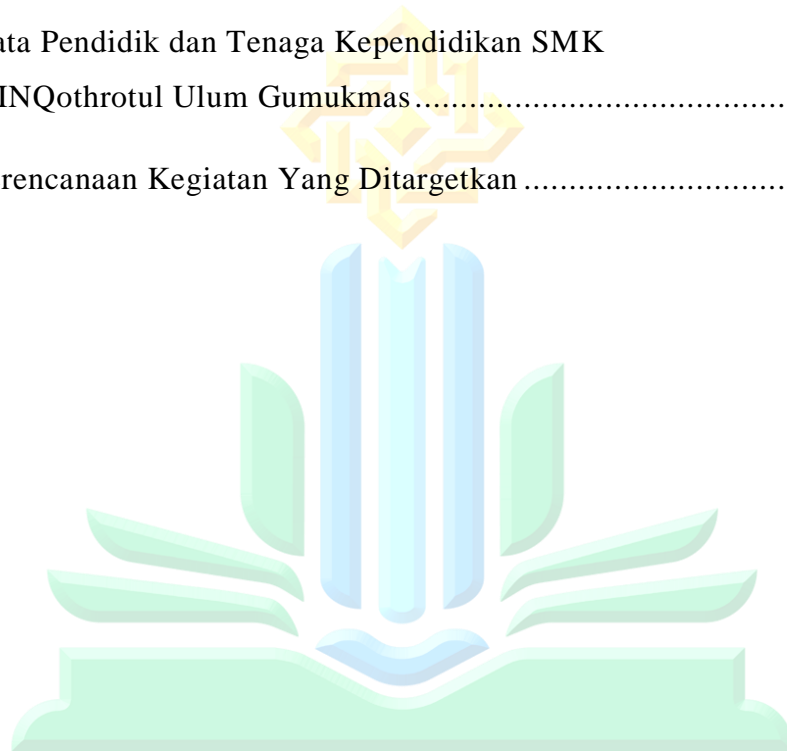
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Istilah.....	8
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Penelitian terdahulu.....	11
B. Kajian Teori.....	15
1. Bimbingan Konseling Islam.....	15
2. Self Management.....	27
3. Game Online	26
BAB III METODE PENELITIAN	32

A. Pendekatan dan jenis penelitian	32
B. Lokasi Penelitian	33
C. Subyek penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Analisis Data	35
F. Keabsahan Data.....	37
G. Tahap-tahap Penelitian.....	37
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	39
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	39
B. Penyajian Data dan Analisis.....	42
C. Pembahasan temuan	49
BAB V PENUTUP.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran-saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

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

DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal
2.1	Penelitian Terdahulu	13
4.1	Data Sarana dan Prasarana SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.....	40
4.2	Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.....	41
4.3	Perencanaan Kegiatan Yang Ditargetkan	52



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

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian

Lampiran 4. Jurnal Kegiatan Penelitian

Lampiran 5. Matriks Penelitian

Lampiran 6. Pedoman Observasi

Lampiran 7. Pedoman Wawancara

Lampiran 8. Pedoman Dokumentasi

Lampiran 9. Dokumentasi

Lampiran 10. Biodata Penulis



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

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan oleh pendidik untuk mencapai kematangan, baik kematangan pribadi maupun kematangan intelektual.² Pasal 1 ayat 20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar untuk menciptakan suasana belajar, dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.³

Pendidikan bisa meningkatkan nilai kemanusiaan dalam kehidupan. Jadi, nilai yang berlaku dalam kehidupan dapat dipelajari melalui pendidikan.⁴ Dan Sebagai lembaga pendidikan, sekolah harus menerapkan manajemen siswa dalam rangka menghasilkan siswa yang berkualitas dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Manajemen siswa adalah upaya menata siswa saat masuk sekolah atau lulus dari sekolah memberikan pelayanan yang terbaik kepada siswa untuk menyelenggarakan kegiatan yang dipimpin oleh siswa dengan tujuan untuk mendukung proses belajar berjalan lancar, teratur dan dapat berkontribusi untuk mencapai tujuan.⁵ Namun seiring dengan

² Mohammad Salik, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 6.

³ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Jakarta: Kelembagaan Ristekdikti, 2016), hal. 3.

⁴ Fuad Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 1.

⁵ Baharuddin dan Mohammad Makin, *Manajemen Pendidikan Islam*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 67.

perkembangan trend modern, hal ini menimbulkan banyak permasalahan yang mengganggu siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu permasalahan yang muncul yaitu kenyamanan akses internet yang seharusnya memberikan banyak manfaat, seperti *browsing*, *instant massanging*, *video streaming* dan lain-lain, ternyata banyak disalahgunakan untuk mencari hiburan.

Menurut Ai Rika Rahmawati, Berdasarkan survei *wearesocial*, jumlah pengguna ponsel di Indonesia mencapai 177,9 juta orang. Di antaranya, 132,7 juta orang menggunakan internet dan 120 juta aktif menggunakan media sosial. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa jumlah gamer di Indonesia saat ini diperkirakan mencapai 34 juta orang dan dari jumlah tersebut, 19,9 juta di antaranya adalah pemain *game online* berbayar dan pengeluaran rata-rata mencapai US\$ 9,12.⁶

Berawal dari keperhatian peneliti untuk melihat fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang menggugah minat untuk melakukan penelitian. Rasa prihatin tersebut muncul ketika peneliti melakukan observasi di lapangan, dimana masih banyak siswa yang bermain handphone ketika pembelajaran dimulai. Peneliti khawatir mereka tidak fokus pada pelajaran yang di jelaskan oleh guru karena asyik dengan *game online*. *Game online* ini biasanya dilakukan oleh remaja usia 15-19 tahun.⁷ Dimana di usia mereka yang memasuki usia dewasa muda dengan

⁶ Ai Rika Rachmawati, *Jumlah Gamers Di Indonesia*, (<https://www.pikiran-rakyat.com/jumlah-gamers-di-indonesia.html>), diakses 05 Januari 2018 pukul 20.42 WIB.

⁷ *Ibid*, hal 4.

waktu tidur 7-9 jam/hari. Dan memiliki batas bermain HP sekitar 4 jam 17 menit per hari.⁸

Permainan daring (dalam jaringan), atau lebih dikenal dengan bahasa Inggris *game online* juga berperan penting dalam penyebaran jumlah pengguna internet di dunia, khususnya di Indonesia. Permainan daring ini merupakan jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan internet tertentu. Permainan daring lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan.⁹ Gangguan pada *game online* seperti mengganggu aktivitas sebelumnya, tidur, pekerjaan, sosialisasi, hubungan dan pendidikan.¹⁰

Sampai saat ini aktivitas gaming atau bermain game baik online maupun offline masih dianggap sebagai aktivitas yang banyak mengundang resiko-resiko negatif bagi para pemainnya. Perubahan perilaku individu pemain *game*

⁸ Sumber informasi dari Aplikasi Alodokter.

⁹ Rollings, A., Ernest A. 2006. *Fundamentals of Game Design*. Prentice Hall.

¹⁰ Fajri Kirana Anggarani, *Internet Gaming Disorder: Psipatologi Budaya Modern*, *Buletin Psikologi*, (1 Juni 2015), hal. 2

online seperti malas belajar, mencuri waktu belajar untuk bermain, uang jajan dihabiskan untuk bermain game online, emosional terganggu, dan lain-lain.¹¹ Perilaku tersebut menunjukkan besarnya dampak yang ditimbulkan, bukan hanya dalam kepribadian dan aktivitas masyarakat yang merupakan fokus penelitian penulis, tapi di berbagai hal lainnya juga dapat ditemukan perubahan-perubahan perilaku. Perilaku remaja yang sering muncul seperti rasa ingin tahu, belum menemukan jati diri, dll.

Selain itu, siswa/siswi di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas tidak hanya dari Desa Gumukmas dan lingkungan sekitar saja, namun juga ada yang berasal dari luar Desa Gumukmas. Selain itu, sekolah ini masih satu yayasan dengan pondok pesantren Ngashor Jatiagung, Gumukmas.¹² Tidak hanya SMK MINQothrotul Ulum saja, di yaysan pondok pesantren Ngashor ini juga ada PAUD hingga Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Untuk siswa/siswi SMK sendiri, banyak yang dari luar pesantren. Sedangkan untuk SMA nya banyak siswa/siswi yang tinggal di pesantren. Namun, mulai tahun 2020 siswa/siswi SMK MINQothrotul Ulum banyak yang dari lua pesantrenr, karena ada kegiatan PSG (Pendidikan Sistem Ganda) yang mengharuskan kegiatan di luar sekolah. Mulai tahun 2020 jumlah siswa/siswi SMK MINQothrotul Ulum sama rata antara yang dari pesantren dan dari luar pesantren.¹³

¹¹ Hardiansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-faktor Yang Mmpengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah l Furqon Prabumudi*, hal. 4-5

¹² Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 16 Maret 2022.

¹³ Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 16 Maret 2022.

Hasil wawancara bersama Kepala sekolah SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas Bapak Wahid Rosyidi, beliau mengatakan bahwa jumlah keseluruhan siswa di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas sebanyak 62 siswa, dengan pembagian 21 siswa di kelas X, 21 siswa di kelas XI, dan 20 siswa di kelas XII. Beliau juga mengatakan ada 18 sampai 20 guru dan staff dan hanya ada satu jurusan yaitu Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian (APHP).¹⁴

Bimbingan Konseling dengan teknik *self management* dalam penelitian ini melalui penulisan *schedule* kegiatan. Dimana nanti guru BK akan menjelaskan terlebih dahulu tentang pengertian *self management* serta hal-hal penting lainnya kepada siswa sebelum proses konseling dimulai. Dengan teknik *self management* ini setiap individu nantinya akan membuat *schedule* kegiatan sehari-hari dan hasilnya akan diketahui di akhir konseling. Setelah itu guru BK dan peneliti akan menemukan siapa siswa pemain *game online* tersebut.

Obyek penelitian dari penelitian ini berfokus pada siswa kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang berasal dari luar pesantren atau siswa yang tidak tinggal di pesantren yang bermain *game online*. Karena mereka yang sehari-harinya menggunakan *handphone*. Dari 20 siswa/siswi SMK ada 10 anak yang berasal dari luar pondok pesantren. Maka penelititi melakukan penelitian dengan membuat *schedule* kegiatan ini pada 10 siswa/siswi yang hasilnya nanti akan diketahui dan dapat

¹⁴ Kepala Sekolah, di wawancarai penulis, Gumukmas, 17 Maret 2022.

dikategorikan dalam siswa pemain *game online*. Dan peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas**”

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* bagi siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

D. Manfaat Penelitian

Manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini membantu menghilangkan kebiasaan yang mengganggu proses belajar bagi siswa pemain game online melalui teknik *self management*.

2. Manfaat praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini bisa dipakai menjadi metodologi bagi peneliti yang efektif untuk mengatasi siswa pemain *game online* di kalangan pelajar, karena dapat memperluas pengetahuan mereka saat mereka mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia pendidikan sebagai konselor.
- b. Bagi instansi diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih nyata bagi fakultas dakwah dan sumber informasi bagi peneliti lain yang melakukan penelitian yang sama.
- c. Bagi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, diharapkan hasil penelitian ini digunakan untuk mencari solusi dan menambah pengetahuan dan pengalaman ketika penanganan bagi siswa pemain *game online* di kalangan pelajar.
- d. Bagi siswa diharapkan hasil penelitian ini membantu menghilangkan kebiasaan belajar yang buruk.

- e. Bagi pembaca, kami berharap bisa menggunakannya sebagai salah satu teknik yang digunakan oleh anak muda disekitarnya untuk mengatasi siswa pemain *game online*.

E. Definisi Istilah

1. Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya.

2. *Self Management*

Self management berkaitan erat dengan kesadaran dan keterampilan mengatur tingkah laku individu. Saat menggunakan teknik *self management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli.

3. *Game Online*

Game online merupakan suatu bentuk permainan elektronik yang terhubung dengan jaringan internet dan dimainkan melalui perangkat komputer, ponsel pintar, konsol game, laptop, dan perangkat game lainnya serta bersifat multiplayer atau dapat dimainkan oleh banyak pengguna di waktu yang sama.

F. Sistematika Pembahasan

Agar penulisan skripsi ini bisa terarah dan sistematis, diperlukan sistem penulisan yang baik. Peneliti menguraikan hasil penelitian ini secara menyeluruh dari hasil penelitian dengan sistematis.

Sistematika penulisan pada penelitian ini adalah :

Bab I : Pendahuluan merupakan dasar penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika. Bab ini akan membantu mendapatkan gambaran umum mengenai pembahasan dalam skripsi.

Bab II : Kajian kepustakaan berisi tentang dasar-dasar teoritis yang digunakan untuk menafsirkan fenomena tersebut. Sumber referensi bahan yang digunakan diperoleh dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer diperoleh dari subyek penelitian tersebut. Sumber sekunder diperoleh dari artikel, buku, teks, dan internet. Pada prinsipnya, bab kajian pustaka terdiri dari penelitian terdahulu dan kajian teori. Penelitian terdahulu menyertakan hasil penelitian yang dilakukan sehubungan dengan penelitian ini untuk meningkatkan otoritas penelitian dan menghindari duplikasi. Kajian teori melibatkan diskusi tentang teori yang berfungsi sebagai perspektif penelitian dan membantu peneliti ketika terjun di lokasi penelitian.

Bab III : Metode penelitian menyediakan tentang bagaimana data dikumpulkan. Pada bagian ini dijelaskan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, teknik penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahapan penelitian.

Bab IV : Berisi diskusi tentang penyajian dan analisis data, serta

pembahsana temuan.

Bab V : Penutup menguraikan kesimpulan dari keseluruhan temuan dan saran dari peneliti berdasarkan temuan yang diperoleh.



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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam suatu pembahasan peneliti menggunakan hasil penelitian sebelumnya yang relevan atau tulisan yang membahas subyek yang sama atau terkait tujuannya dalam menentukan ruang lingkup belajar yang dilakukan pada subyek yang dibahas. Kemudian untuk mengetahui perbedaan penelitian-penelitian yang sudah ada dengan karya yang akan ditulis dan studi lanjutan menunjukkan hasil penelitian di bidang yang sama.

- 1) Dalam Penelitian Fitri Marifatul Laily dengan judul “Penerapan Bimbingan Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya” yang diteliti pada tahun 2015 di Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain tipe *pretest of a group design*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data terdiri dari penyebaran angket kepada 34 siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya dan 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan pengujian sinyal. Hasil analisis uji sinyal menunjukkan bahwa $N = 7$ dan $x = 0$ dengan (tingkat kesalahan) 5% adalah 0,05, sehingga nilai $p = 0,008$, harga lebih rendah dari $\alpha = 0,05$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan “Pelaksanaan penyuluhan

keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya” dapat diterima.¹⁵

- 2) Dalam penelitian Dimas Saputro berjudul “Efektivitas Terapi Tulisan Tangan Dalam Mengurangi Kecanduan *Game Pokemon Go Online* Pada Siswa Di SMA Islam Al Kautsar Semarang” Tahun 2018 di Semarang Jawa Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif nyata dengan desain eksperimen yaitu pre-test and post-test control group design. Berdasarkan teknik ini, sampel siswa dipilih sebagai kelompok eksperimen dan sisanya sebagai kelompok kontrol). Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian skala dan evaluasi observasi. Analisis data menggunakan uji-t dependen dan regresi sederhana menggunakan SPSS versi 20.00 menunjukkan bahwa hipotesis 1 diperoleh $t = 4,458$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$, hasil hipotesis 2 diperoleh $t = 16,240$ dengan $p = 0,0000$ ($p < 0,05$) dan dari hasil uji hipotesis 3 diperoleh nilai $R = 135,054$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) Jika disimpulkan ada perbedaan tingkat kecanduan game online Pokemon Antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan tingkat kecanduan siswa antara sebelum menyusun media menulis *puzzle* dan setelah menyusun *Game Kaligrafi Puzzle Pokemon Go Online*.¹⁶

¹⁵ Fitri Marifatul Laili, “Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Surabaya”, Jurnal BK UNESA, 5.1 (2015).

¹⁶ Dimas Saputro, “Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi *Game Online Pokemon Go* pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Semarang” (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018).

3) Dalam penelitian Ainur Rifit berjudul “Orientasi Konseling Islami dengan Terapi Perilaku dalam Penanganan Kasus Remaja Kecanduan *Game Online* di Desa Suko Sidoarjo” Tahun 2011 di Kota Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa faktor kecanduan *game online* pada remaja adalah: kurangnya waktu bersama, kurangnya komunikasi dengan orang tua, keinginan yang tidak terpenuhi, kebersamaan teman di sekolah rumah, dan tidak memiliki teman di rumah. Dalam penelitian ini, terapi perilaku dengan teknik pengkondisian keengganan digunakan dalam proses konseling. Dengan pendekatan ini, klien diharapkan mampu menghadapi kenyataan saat ini, mengubah perilakunya. Hasil akhir dari proses konseling behavioral dalam penelitian ini adalah berhasil dengan prosentase 78% yang hasilnya dapat dilihat dari perubahan sikap atau perilaku klien yang kurang baik.¹⁷

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Judul, Tahun	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitri Marifatul Laily dengan judul “Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya” Tahun 2015.	Peneliti terdahulu dan peneliti sekarang mempunyai persamaan dalam menangani kasus <i>game online</i> .	Penelitian terdahulu menggunakan Jenis Penelitian (Kuantitatif, <i>Eksperiment design</i>), Sedangkan penelitian sekarang menggunakan Jenis Penelitian Kualitatif, penelitian terdahulu lokasi dan

¹⁷ Ainur Rifit, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo*”, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011).

			subyek penelitian di SMP Negeri 21 Surabaya dan penelitian yang sekarang berada di SMK MIN Qothrotul Ulum Gumukmas, penelitian terdahulu menggunakan teknik statistik nonparametrik dan penelitian yang sekarang menggunakan teknik <i>self management</i> .
2.	Dimas Saputro berjudul “Efektivitas Terapi Tulisan Tangan Untuk Mengurangi Gangguan Kecanduan <i>Game Pokemon Go Online</i> Pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Semarang” Tahun 2018.	Peneliti terdahulu dan peneliti sekarang mempunyai persamaan dalam menangani kasus <i>game online</i> .	Penelitian terdahulu menggunakan Jenis Penelitian (kuantitatif/ eksperimen dengan desain pre test dan post tes dan penelitian yang sekarang menggunakan jenis penelitian kualitatif, penelitian terdahulu lokasi dan subyek penelitian di SMP Islam Al Kautsar Semarang dan penelitian yang sekarang di SMK MIN Qothrotul Ulum Gumukmas, penelitian terdahulu menggunakan teknik desain eksperimennya yaitu <i>pretest</i> dan <i>posttest control group desain</i> dan penelitian yang sekarang menggunakan teknik <i>self management</i>
3.	Ainur Rifit berjudul “Bimbingan Konseling Islami dengan Terapi Perilaku dalam Mengobati Kasus Remaja Kecanduan <i>Game Online</i> di Desa Suko Sidoarjo” Tahun 2011.	Peneliti terdahulu dan peneliti sekarang mempunyai persamaan dalam pendekatan yang digunakan dan jenis penelitian yang digunakan.	Penelitian terdahulu menggunakan teknik pengkondisian aversi dan penelitian yang sekarang menggunakan teknik <i>self management</i> , penelitian terdahulu lokasi dan subyek penelitian di Desa Suko Sidoarjo dan penelitian

			yang sekarang di SMK MIN Qothrotul Ulum Gumukmas.
--	--	--	---------------------------------------------------

Setelah melakukan pencarian kepustakaan untuk studi yang relevan, penelitian ini berfokus pada satu faktor dan itu adalah upaya mengurangi siswa pemain *game online* di kalangan pelajar kelas XII SMK MINQotrotul Ulum Gumukmas. Teknik konseling yang digunakan adalah teknik *self management*. Teknik ini membantu siswa untuk melepaskan reaksi merusak diri dan belajar, memberdayakan, dan mempertahankan respons baru yang lebih sehat dan lebih tepat, maka menyelaraskan tujuan ini dengan konsep konseling yaitu bagaimana individu dapat menggunakan potensinya, yakni fitrah yang berhubungan dengan kepercayaan, pertumbuhan dan fungsi.

B. Kajian Teori

1. Bimbingan Konseling

a. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan berasal dari bahasa Inggris *Guidance* dari kata kerja *guide*.

Secara harfiah berarti membimbing, menuntun orang lain ke jalan yang benar.¹⁸ Bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan,

¹⁸ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

sehingga pembimbing lebih bersifat aktif dan konseli bersifat pasif (direktif).¹⁹

Sedangkan pengertian Bimbingan telah dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut:

1) Arthur J. Jones

Menurut Arthur J. Jones sebagaimana dikutip oleh Hellen, bimbingan sebagai pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan-pilihan, penyesuaian diri dan pemecahan-pemecahan problem.²⁰

2) Bimo Walgito

Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah batuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.²¹

3) DR. Rahman Natawijaya

Menurut DR. Rahman Natawijaya, bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan

¹⁹ Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*, (Jakarta: Studia Press, 2004), hal. 1.

²⁰ A Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal. 4.

²¹ Walgito Bimo, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: ANDI, 2004), hal. 6.

lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan umumnya. Dengan demikian dapat mengenyam kebahagiaan hidup dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan secara optimal sebagai makhluk sosial.²²

Konseling merupakan terjemahan dari kata *counseling* (bahasa Inggris). Tetapi ada sebagian yang berpendapat bahwa konseling berasal dari kata suluh, yang memiliki arti obor (penerang). Lebih lanjut berbagai pendapat tentang konseling sebagai berikut:

- a) Arthur Jenson berpendapat bahwa, konseling adalah suatu proses membantu individu menyelesaikan masalah-masalahnya dengan cara interview.
- b) I. Jumbuh dan Moh. Surya berpendapat bahwa, konseling merupakan salah satu tehnik pelayanan dalam bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan memberikan bantuan secara individu (face to face relationship).
- c) W. S. Winkel SJ berpendapat bahwa, konseling merupakan suatu saluran bagi pemberian bimbingan. Dalam konseling diadakan diskusi/ pembicaraan antara seorang penyuluh dengan satu orang atau dengan beberapa orang.²³

Berdasarkan pengertian oleh para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan konseling adalah serangkaian

²² A Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal. 5.

²³ Mu'awanah Elfi, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004), hal. 5.

aktivitas yang berupa bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli pada konseling dengan cara tatap muka, baik itu secara individu ataupun kelompok dengan memberikan pengetahuan tambahan. Pengetahuan tambahan itu nantinya diharapkan bisa menjadi jalan keluar untuk mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseling, yakni dengan cara terus-menerus dan sistematis.

b. Tujuan Bimbingan Konseling

Menurut Prayetno tujuan bimbingan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.²⁴

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Menurut Ainur Rahim Faqih fungsi bimbingan konseling:

- 1) Pencegah berarti membantu seseorang melakukan konsultasi untuk mencegah suatu masalah.
- 2) Perbaikan (*kuratif*) yaitu membantu konseli yang dikonseling memecahkan masalah.
- 3) Pemeliharaan (*Preservative*) yaitu membantu konseli yang sedang dalam pemulihan untuk tetap sehat, tidak menyadari masalah yang mereka hadapi.

²⁴ Prayitno, dkk. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling . (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

4) Pengembangan (*Developmental*) yaitu membantu konseli yang dikonseling agar potensi yang tersalurkan dapat dikembangkan menjadi lebih baik.

d. Unsur Dalam Bimbingan dan Konseling

a. Konselor

Konselor merupakan seseorang yg membantu orang lain ketika mereka membutuhkan bantuan dalam memecahkan masalah. Menjadi konselor bukan hal yang mudah, Tohari Musnamal mengatakan ada syarat menjadi seorang konselor diantara yang lainnya:

- a) Kemampuan profesional,
- b) Ciri kepribadian yang baik,
- c) Ketrampilan Masyarakat,
- d) Takwa kepada Tuhan.²⁵

Selain itu, H. M. Arifin dalam bukunya “Diklat Bimbingan

Penyuluhan Sosial” menyatakan bahwa konselor harus memenuhi syarat sebagai berikut:

- a) Terlibat dalam nilai-nilai kemanusiaan.
- b) Mampu berkomunikasi dengan baik.
- c) Memiliki kepribadian yang menarik dan rasa dedikasi yang tinggi terhadap peran mereka.

²⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

- d) Percaya bahwa yang dibimbing memiliki keterampilan yang baik.
- e) Berilmu agama, berakhlak mulia dan giat menekuni ajaran agamanya..
- f) Memiliki kedewasaan spiritual sehubungan dengan tindakan eksternal dan internal.
- g) Memiliki keuletan, keikhlasan, kesabaran dan kepekaan dalam melaksanakan kewajibannya.
- h) Memiliki mental layaknya seorang sarjana ilmu yang berkaitan dengan tugasnya.
- i) Memiliki ketangkasan berpikir, cerdas memahami apa yang diinginkan pelanggan.
- j) Cinta pada orang lain.
- k) Terbuka, tidak mempunyai kepribadian menyembunyikan niat buruk.²⁶

Selain memenuhi persyaratan yang ditentukan, konselor juga harus mengenal kode etik yang ada. Kode Etik Bimbingan dan Konseling memuat aturan atau ketentuan yang harus diikuti oleh semua pihak. Kode etik yang harus dimiliki seorang penyuluh atau konselor adalah:

²⁶ Achyar, *Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi*, (Surabaya : Fak. Dakwah, 1996), hal. 12-14.

- Pembimbing atau penyuluh memegang jabatan dalam bimbingan dan penyuluhan harus berpedoman pada prinsip-prinsip bimbingan dan penyuluhan
- Pembimbing harus mencoba yang terbaik untuk mendapatkan hasil terbaik, membatasi diri pada keahlian dan wewenangnya. Pembimbing harus selalu menyadari tanggung jawab mereka yang berat dan menuntut dedikasi penuh.

b. Konseli

Konseli adalah jika seseorang memiliki masalah, seseorang itu tidak dapat menyelesaikannya sendirian. Menurut buku Bimbingan dan Konseling Islam sebagai Teknik Dakwah oleh Imam Sayuti, konseli adalah orang yang sedang berjuang dan membutuhkan bantuan dan saran.²⁷ Untuk menjadi konseli harus memenuhi persyaratan berikut:

- 1) Konseli memiliki motivasi meminta klarifikasi atau masalah dan bersedia berkonsultasi dengan konselo..
- 2) Kesadaran dan tanggung jawab orang yang diusulkan untuk memecahkan kasus dalam proses konseling..
- 3) Keberanian & kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan & masalah.²⁸

²⁷ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal.29.

²⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 109.

c. Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit untuk mencapai suatu tujuan²⁹. Konselor harus berhati-hati dalam menerima pesan dari masalah konseli. Masalah yang dihadapi konseli disebabkan oleh faktor dan ruang lingkup yang berbeda, sehingga masalah yang ditangani ketika konseling mencakup bidang kehidupan yang berbeda antara lain:

- a) Bidang keluarga,
- b) Bidang Pendidikan,
- c) Bidang masyarakat,
- d) Bidang karir,
- e) Bidang agama.

d. Asas Bimbingan Konseling

Asas bimbingan konseling Islam meliputi Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat, Asas Fitrah, Asas Lillahi ta'ala, Asas

Bimbingan Seumur Hidup, Asas Kesatuan Tubuh dan Roh, dan Asas keseimbangan ruhani, Asas Eksistensi Perorangan, Asas Pergaulan Manusia, Asas Kepemimpinan, Asas Keadilan, Asas Pmbinaan, Asas Kasih Sayang, Asas Saling Menghargai dan Menghormati, Asas Musyawarah, Asas Keahlian.³⁰

²⁹ W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, hal. 12.

³⁰ Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal 28-31.

e. Langkah-Langkah Konseling

Tahapan konseling meliputi: a) identifikasi kasus atau identifikasi masalah, b) diagnosa, c) prognosa, d) Terapi (treatment), e) evaluasi dan *follow-up*.³¹

Langkah umum yang kemudian harus dipertimbangkan oleh Konselor dalam memilih lokasi terapis, mampu menciptakan interaksi yang baik selama konseling, memilih waktu pertemuan yang dapat berlangsung. Hubungan antara fase diagnosis dan identifikasi memberikan hasil terapi dan pemeriksaan lanjutan untuk mengakhiri terapi yang ada.³²

2. *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Menurut Gantina Komalasar, *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah strategi mengubah perilaku melalui langkah-langkah atau

³¹ Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Bandung : CV Ilmu, 1975), hal 104-106.

³² Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 375.

³³ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180

prosedur tertentu dari individu yang memiliki kesadaran untuk mengatur perilakunya sendiri.

b. Perilaku Bermasalah

Masalah yang bisa diselesaikan menggunakan teknik *self management*..:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi mengganggu dirinya dan orang lain
- 2) Perilaku tersebut terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan orang lain kehilangan kendali diri.
- 3) Perilaku target bersifat verbal dan terkait dengan pengendalian diri.
- 4) Tanggung jawab perubahan dan pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.³⁴

c. Tujuan *Self Management*

Tujuan *self management* yaitu melalui pembangunan yang lebih efisien. Namun, masih ada tujuan *self management* lainnya:

- 1) Siswa diberi peran lebih aktif ketika proses konseling.
- 2) Keterampilan siswa didapat melalui sesi konseling.
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap sesuai prosedur yang tepat.
- 4) Ciptakan keterampilan belajar baru..
- 5) Siswa dapat mempola perilaku, mengatur pikiran dan emosi yang diinginkan.³⁵

³⁴ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180-181.

³⁵ Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf, diakses 15 Januari 20.

d. Mekanisme *Self Management*

Dalam teknik *self management*, konseli bertanggung jawab atas keberhasilan konseli. Konselor bertindak sebagai pencipta ide, fasilitator untuk membantu merancang dan memotivasi program untuk mentor. Dalam praktik yang dikelola sendiri, preferensi biasanya didukung untuk menghilangkan faktor penyebab dan mengurangi perilaku.

e. Asumsi Dasar tentang *Self Management*

- 1) Konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran, perasaan, serta tindakannya sendiri.
- 2) Konseli memiliki kemampuan yang muncul dari faktor lingkungan.
- 3) Konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku bahagia atau tidak bahagia.
- 4) Pertanggungjawaban kepada konselor untuk merubah perilaku negatifnya, Karena konselorlah yang paling tahu. Konseli bertanggung jawab atas diri sendiri.
- 5) Ubah diri berdasarkan inisiatif dan jadikan perubahan itu berkelanjutan.³⁶

f. Konsep Dasar *Self Management*

- 1) Mengubah perilaku melalui pengelolaan internal dan eksternal individu.
- 2) Menerima persyaratan dasar pada program perubahan perilaku untuk menumbuhkan motivasi individu.

³⁶ Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, hal. 16.

- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan.
- 4) Komunikasikan dan pertahankan hasil akhir mendorong individu bertanggung jawab menerapkan strategi kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan dicapai dengan mengajar individu menggunakan keterampilan pemecahan masalah.
- 6) Agar individu secara hati-hati menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah laku yang akan dihilangkan dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan.
- 7) Individu dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dengan mengembangkan perasaan apa yang salah, dan apa yang benar..

g. Tahap-Tahap dalam *Self Management*

- 1) Tahap monitor diri
- 2) Tahap evaluasi diri
- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman.³⁷

3. *Game Online*

a. Pengertian *Game Online*

Game online adalah sebuah video game yang dimainkan lewat sebuah bentuk jaringan komputer. Jaringan ini biasanya adalah internet ataupun teknologi yang setara yang dapat menghubungkan jaringan komputer itu sendiri. Game online dapat berupa sebuah pengkodean komputer sederhana sampai dengan visualisasi gambar yang kompleks dalam dunia

³⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

virtual yang berisi banyak pemain. Banyak game online yang telah menciptakan komunitas komunitas online, menjadikan game itu sebagai sebuah aktivitas sosial dalam berinteraksi sehari-hari.³⁸

Permainan daring (dalam jaringan), atau lebih dikenal dengan bahasa inggris *game online* juga berperan penting dalam persebaran jumlah pengguna internet di dunia, khususnya di Indonesia. Permainan daring ini dalam penjelasannya merupakan jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah *game online* bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan internet tertentu.

Permainan game online terdiri dari banyak jenis, mulai dari permainan sederhana berbasis teks hingga permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Dalam permainan daring, ada dua unsur utama, yaitu server dan client. Server melakukan administrasi permainan dan menghubungkan client, sedangkan client adalah pengguna permainan

³⁸ Saputra, W. R., 2008. Hidup Dalam Dunia Game; Perbedaan Intensitas Bermain Game Online Ditinjau dari Gaya Hidup. Skripsi. Sarjana Strata 1.

yang memakai kemampuan server. Permainan game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan; sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan.³⁹

b. Faktor Penyebab siswa bermain *Game Online*

Penyebab siswa bermain *game online* terbagi menjadi dua, internal dan eksternal. Faktor internalnya antara lain:

- 1) Keinginan kuat untuk mencetak skor tinggi dalam *game online*.
- 2) Bosan di rumah atau di sekolah
- 3) Tidak mampu memprioritaskan mengerjakan aktivitas penting.
- 4) Kurangnya kontrol diri, oleh karena itu efek negatif dari *game online* tidak dapat diprediksi.

Faktor eksternal siswa bermain game online:

- 1) Banyak teman yang bermain *game online*, sehingga tidak begitu akrab dengan lingkungan sekitar.
- 2) Lingkungan kurang terkontrol lantaran bermain *game online*.
- 3) Orang tua mengharapkan anak mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti di kelas atau sekolah, sehingga kebutuhan anak seperti, kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi harmonis.

³⁹ Rollings, A., Ernest A. Fundamentals of Game Design. Prentice Hall, 2006.

Orang suka bermain *game online* karena terbiasa dan kurangnya perhatian dari orang terdekat, depresi, kurangnya kontrol, kurangnya aktivitas, lingkungan, dan pola asuh orang tua.⁴⁰

c. Dampak Bermain *Game Online*

Dampak positif dari *game online* pada siswa:

- 1) Lebih mudah bagi orang tua untuk mengontrol interaksi antar siswa,
- 2) Otak akan lebih aktif untuk berpikir
- 3) Refleks berpikir dan merespon lebih cepat,
- 4) Emosional diluapkan dengan bermain game
- 5) Berpikir lebih kreatif.⁴¹

Pengaruh negatif *game online* yang diperoleh siswa:

- 1) Malas belajar
- 2) Mencuri waktu belajar mereka
- 3) Saatnya belajar dan membantu orang tua sepulang sekolah hilang.
- 4) Uang jajan akan dihabiskan untuk *game*
- 5) Lupa waktu.
- 6) Kesehatan terganggu.
- 7) Emosional terganggu.
- 8) Jadwal beribadah dilalaikan⁴²

d. Cara Menangani siswa pemain *Game Online*

⁴⁰ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumudi*, hal. 4-5.

⁴¹ *Ibid*, hal. 2.

⁴² *Ibid*, hal. 3.

Hal yang dapat dilakukan untuk menghindari efek adiktif (merusak) dalam bermain game online, adalah :

- 1) Mengatur waktu belajar dan bermain.
- 2) Membuat perencanaan hidup ke depan.
- 3) Menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.
- 4) Menyadari dampak negatif yang ditimbulkan.
- 5) Berteman dengan orang-orang yang memiliki tujuan hidup.
- 6) Banyak melakukan ibadah.
- 7) Selalu berpikir positif dan menghindari malas-malasan.
- 8) Berjanji untuk tidak bermain *game online*.
- 9) Hemat.
- 10) Cari kegiatan lain yang lebih positif dan bermanfaat
- 11) Batasi waktu bermain.
- 12) Tidak terlalu dekat dengan pemain game
- 13) Minta seseorang untuk mengingatkan setiap ingin pergi ke warnet atau bermain *game online*.⁴³

e. Bimbingan Konseling Oleh Guru BK dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online*.

Berlebihan pada *game online* adalah perilaku yang merugikan diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Az Zumar ayat 15 bahwa “perbuatan orang-orang yang merugikan diri sendiri adalah bagian dari orang-orang yang merugi.”

⁴³ *Ibid*, hal. 5-6.

Allah memerintahkan Rasul-Nya untuk memperingatkan:

فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ أَلَا ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ

Artinya: “Maka sembahlah selain Dia sesukamu! (wahai musyrik). Katakanlah: "Orang-orang yang merugi adalah orang-orang yang merugikan diri sendiri dan keluarganya pada hari kiamat." Ingat ini adalah kerugian nyata.” (QS Az Zumar [39]: 15).⁴⁴

Perilaku siswa yang suka bermain game online ini disebabkan oleh proses belajar yang salah, siswa harus mencoba pelajari perilaku baru yang dapat meningkatkan pengendalian diri melalui teknik *self management*. Melalui teknik *self manajemen*, siswa pemain *game online* erat kaitannya dengan kontrol diri yang buruk dan siswa di arahkan untuk belajar dan mengoreksi diri untuk mencapai hasil yang diinginkan. Karena siswa tahu yang terbaik dan dia lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

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

⁴⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, hal. 421.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Mencermati permasalahan yang ditemukan, peneliti menggunakan metode kualitatif dalam penelitiannya. Menurut Bogdan dan Taylor dari Lexy mengatakan, "Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif dari kata-kata tertulis dan lisan orang dan dari perilaku yang diamati." Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara *holistik* (utuh). Jadi, dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.⁴⁵

Metode penelitian kualitatif digunakan oleh peneliti yang memantau unsur-unsur penelitian. Peneliti melacak semua aktivitas di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas dan melaporkan tentang beberapa data diperoleh melalui wawancara dan observasi deskriptif. Peneliti secara objektif dan jujur mendekati tujuan penelitian tergantung masalahnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah atau rekayasa manusia. Kajian ini mengkaji tentang bentuk, ciri, variasi, hubungan, persamaan, dan perbedaan antara aktivitas dan masalah lainnya.⁴⁶

⁴⁵ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 4.

⁴⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 72.

B. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat dimana seorang peneliti melakukan penelitian. Wilayah dalam penelitian ini di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang berlokasi di Jln. Mayangan No. 3 Dusun Jatiagung, Desa Gumukmas, Kecamatan Gumukmas, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Peneliti memilih lokasi tersebut karena teknik *self management* di SMK MINQothrotul Ulum ini sesuai dengan fenomena yang ingin diteliti oleh peneliti, di mana teknik *self management* disana sangat mempengaruhi siswa pemain *game online* tersebut.

C. Subjek Penelitian

Peneliti Penggunaan purposive sampling pada subyek penelitian. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah orang yang dianggap mengerti dan tahu apa yang diharapkan oleh peneliti, atau mungkin sebagai pemimpin sehingga mudah bagi peneliti untuk menjelajahi objek sosial yang akan diteliti.⁴⁷ Tergantung pada tujuannya, subjek dipercaya oleh peneliti.

Ada dua sumber data dalam penelitian ini; Ada sumber informasi primer dan sekunder. Sumber data primer disini adalah siswa kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumumas dan guru BK yang ditanya tentang pelaksanaan teknik *self management*. Data sekunder disini adalah data arsip, catatan dan dokumen, baik dipublikasikan maupun tidak, tetapi Informasi ini diperoleh berdasarkan dari lembaga yang diteliti.

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2017), 226.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan penelitian yang paling penting. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, peneliti mungkin tidak dapat mengakses data yang memenuhi kriteria data yang telah ditentukan.⁴⁸

Termasuk teknik pengumpulan data yg dipakai peneliti adalah:

1. Observasi

Observasi menurut Nasution adalah dasar dari semua pengetahuan. Data di dapat berdasarkan kejadian yang terjadi selama observasi.⁴⁹ Observasi dilakukan oleh peneliti langsung di lokasi penelitian yaitu di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas untuk mengetahui apa yg sebenarnya terjadi disana. Hasil penelitian ini didasarkan pada fakta dan dapat dipertanggung jawabkan.

2. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat di kontruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁵⁰ Teknik wawancara terstruktur digunakan dalam penelitian ini. Peneliti bebas mengajukan berbagai pertanyaan tentang data yang ingin diperolehnya, terlepas dari pedoman wawancara. Tujuan dari jenis wawancara ini adalah untuk sampai ke dasar masalah lebih jelas. Narasumber diminta untuk mengungkapkan pandangan dan pendapatnya terhadap semua variabel dengan informasi yang lengkap dan detail.

⁴⁸ *Ibid*, hal. 308.

⁴⁹ *Ibid*, hal. 226.

⁵⁰ *Ibid*, hal. 231.

Pernyataan yang dibuat oleh informan selama wawancara.⁵¹ Wawancara ini memperoleh data berupa gambaran tentang lembaga SMK MIN Qothrotul Ulum Gumukmas. Selain itu, wawancara ini akan mengumpulkan data berupa rangkuman strategi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi yang digunakan dalam proses penelitian. Peneliti melakukan wawancara kepada informan yang ditetapkan menjadi subjek penelitian sesuai dengan pedoman wawancara yang telah ditetapkan. Pembelajaran Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

3. Dokumentasi

Dokumen adalah rekaman peristiwa masa lalu. Dokumentasi bisa berupa teks, foto atau karya dari seseorang.⁵² Data yang diperoleh dengan metode dokumentasi meliputi:

- a. Profil dan sejarah SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
- b. Visi dan Misi SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
- c. Sarana Prasarana SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
- d. Data pendidik dan tenaga kependidikan SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
- e. Foto-foto yang mendukung dan berkaitan dengan penelitian.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan kumpulan informasi dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang disusun dalam kategori-kategori,

⁵¹ *Ibid*, hal. 320.

⁵² *Ibid*, hal. 329.

menjabarkannya dalam satuan-satuan, menyeleksi titik-titik yang paling signifikan, serta menarik kesimpulan dengan cara yang mudah dipahami. diri sendiri & orang lain.

Dalam penelitian mengeksplorasi teknik analisis data interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Dengan kata sederhana, kegiatan analisis data kualitatif bersifat interaktif dan berlangsung terus hingga akhir. Langkah-langkah analisis data antara lain:⁵³

1. Reduksi Data

Reduksi adalah proses gabungan pemilihan poin-poin kunci, fokus pada isu-isu penting, tema dan pola, dan menghilangkan isu-isu yang tidak penting. Reduksi ini mengklasifikasikan data observasi dan wawancara sesuai dengan fokus studi mahasiswa yang menggunakan teknik *self manajemen* dan siswa pemain *game online*.

2. Penyajian Data

Setelah reduksi data selesai, akan dilanjutkan dengan penyajian data.

Dalam penelitian kualitatif, teks naratif sering digunakan untuk menyajikan materi. Miles dan Huberman menunjukkan bahwa, selain teks naratif, dapat juga berupa grafik, matriks, kisi, dan grafik.

⁵³ Matthew, B. Milles dan A. Michael Huberman, Analisis Data Kualitatif. Tjetjep rohendi rohidi, (Jakarta: Universitas Indonesia (UI- Press), 2010), 16.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Analisis akhir dari data adalah menarik kesimpulan atau mengkonfirmasi. Kesimpulannya adalah penemuan baru yang belum pernah dilihat orang sebelumnya. Hasilnya adalah sebuah cerita atau penjelasan untuk subjek yang awalnya tidak diketahui setelah diselidiki. Ini mungkin terkait dengan teori kausal atau interaksi.

F. Keabsahan Data

Untuk memastikan keakuratan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu pengecekan dengan cara memeriksa kembali hasil penelitian sebelum dan setelah dilakukan analisis.⁵⁴ Pengelolaan data dilakukan dengan berbagai sumber, teknik, dan waktu. Disini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknis untuk memvalidasi data. Triangulasi sumber berarti membandingkan atau menganalisis informasi dari sumber wawancara yang berbeda. Triangulasi digunakan untuk mengevaluasi membandingkan data dari sumber yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda. Verifikasi data dengan metode triangulasi, yaitu metode wawancara, dan review dengan observasi dan dokumentasi.⁵⁵

G. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan anatar lain:

⁵⁴ Nusa Putra, *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), 103.

⁵⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 331.

1. Tahapan Pra lapangan

- a. Merancang proses penelitian
- b. Memilih objek penelitian
- c. Melakukan observasi terkait objek penelitian yang telah ditemukan.
- d. Lihat kajian pustaka. Mencari referensi terdahulu dan kajian teori sesuai penelitian.
- e. Konsultasi proposal ke dosen pembimbing.
- f. Persiapan ke tempat penelitian.

2. Tahap pelaksanaan

Peneliti memperoleh izin untuk melakukan penelitian secara langsung, kemudian mengumpulkan data dan melakukan analisis data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

3. Tahap penyelesaian

Tahap penyelesaian meliputi pencatatan hasil pencarian berdasarkan informasi yang diperoleh selama penelitian yang sudah di analisis dan diperiksa keabsahan datanya.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian Keabsahan Data

1. Sejarah SMK MINQothrotul Ulum (MINQU)

Sekolah Menengah Kejuruan MinQothrotul Ulum (MINQU) Gumukmas terletak di Dusun Jatiagung, Desa Gumukmas, Kecamatan Gumukmas, Kabupaten Jember, Kode Pos 68165, Telp 0336-323659. Berada di lingkungan Pondok Pesantren Jatiagung, Desa Gumukmas, Kecamatan Gumukmas. Terletak kurang lebih 45km arah selatan dari pusat kota kabupaten Jember. MINQU adalah kependekan dari MinQothrotul Ulum yang artinya dari setetes ilmu.⁵⁶

Berdirinya Sekolah Menengah Kejuruan MINQU (MINQothrotul Ulum) Gumukmas berawal dari tekad K.H. Nur Musthofa Hasyim pengasuh Ponpe Ngashor yang populer dengan sebutan Gus Mus sejak beberapa tahun lalu dan baru terealisasi tahun 2012. Berdirinya SMK ini bukan saja untuk meningkatkan mutu serta kualitas sumber data manusia, disamping juga memasukkan nilai agama sebagai bekal dalam meniti kehidupan selanjutnya sebab arus globalisasi saat ini bila tidak diimbangi dengan penanaman nilai agama dapat merusak moral bangsa terutama generasi muda. Maka melalui SMK pun dapat dijadikan sebagai media untuk berdakwah dan amar ma'ruf nahi munkar.⁵⁷

⁵⁶ Dokumentasi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 04 April 2022.

⁵⁷ *Ibid*, 04 April 2022.

2. Visi dan Misi SMK MINQotrotul Ulum (MINQU)

a. Visi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Terciptanya insan yang mandiri, kreatif dan bermoral berdasarkan Ahlussunnah waljamaah.

b. Misi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

- 1) Memberi bekal Life Skill kepada seluruh siswa
- 2) Memberi bekal kompetensi yang dapat diterapkan sebagai usaha mandiri
- 3) Memberi bimbingan peluang usaha diberbagai bidang pekerjaan
- 4) Memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Proses Belajar Mengajar (PBM) dan Administrasi sekolah
- 5) Mendorong terciptanya budaya mutu
- 6) Menghasilkan produk unggulan.⁵⁸

3. Sarana dan Prasarana SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Tabel 4.1
Data Sarana dan Prasarana
SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

No.	Jenis	Jumlah	Keadaan
1.	Ruang Belajar	4	Siap digunakan
2.	Ruang Perpustakaan	1	Siap digunakan
3.	Ruang Kantor	1	Siap digunakan
4.	Ruang Guru	1	Siap digunakan
5.	Ruang Labororum TPHP	1	Siap digunakan
6.	Ruang Laboratorium Komputer	0	Ada
7.	Koperasi	1	Siap digunakan
8.	Ruang Ibadah	1	Siap digunakan
9.	Ruang Osis	0	Belum ada
	Dan lain-lain		

⁵⁸ *Ibid*, 04 April 2022.

4. Pendidik dan tenaga kependidikan

Tabel 4.2
Data Pendidik Dan Tenaga Kependidikan SMK MINQothrotul
Ulum Gumukmas Tahun 2021/2022

No.	Nama	Jabatan	Mapel
1.	Drs. M. Wahid Rosyidi, M.Pd	Kepala Sekolah	
2.	Ahmad Ibnu Tamim Jazuli, S.Pd	Waka Kurikulum	
3.	Siti Faizatun Nisa S.Pd.I	Waka Kesiswaan	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti
4.	Iftakhul Farikhah, S.Tp	Kaprodi	Produksi Pengolahan Hasil Nabati
5.	Ainun Najib, S.Pd	Sarpras	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
6.	Uswatun Chasanah	Ketua Tata Usaha	
7.	Sofyan Agus Wahyudi, S.Pd	Operator	
8.	Nur Annisa Fitri, S.Pd	Ketua Bimbingan Konseling	Produksi Pengolahan Hasil Nabati
9.	M. Khoirudin	Staff Tata Usaha	
10.	Stamrotul Holifah	Bendahara Sekolah	
11.	Rita Dwi Lestari, S.Pd	Guru	Sejarah Indonesia
12.	Siti Nur Laila, S.Pd	Guru	Bahasa Inggris
13.	Budi Susilo S.Pd	Guru	Biologi
14.	Esa Ria Permata H, S.Pd	Guru	Kimia
15.	Vita Lestari Catur Intani, S.Tp	Guru	Dasar Penanganan Bahan Hail Pertanian
16.	Andella Rismadhona, S.Pd	Guru	Bahasa Indonesia
17.	Yeni Oktorini, S.Pd	Guru	Matematika
18.	Novi Dwi Indah Cahyani, S.Pd	Guru	Bahasa Inggris
19.	Hafid Nur Alamin, S.Pd	Guru	Pendidikan Pancasila, dan Kewarganegaraan

B. Penyajian dan Analisis Data

Sesuai dengan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu peneliti akan mengumpulkan data yang relevan dan menyajikan data yang diambil dari lapangan dalam bentuk observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mendukung penelitian ini.

1. Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Teknik merupakan suatu penemuan yang digunakan untuk menyelesaikan serta menyempurnakan suatu tujuan secara langsung. Teknik harus dilakukan secara konsisten dengan metode. Ketika berhadapan dengan siswa yang kecanduan *game online*, peneliti menggunakan teknik *self management* untuk pelaksanaannya. Teknik *self management* ini berkaitan dengan kesadaran dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola kondisi sekitar yang mempengaruhi aktivitas individu. Tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli.

“kan kamu juga tahu kalau konseling ini dikatakan berhasil tergantung dari siswa sendiri bukan karena gurunya. Nah, disini saya ingin mereka bisa merubah kegiatan mereka yang suka bermain *game* itu.”⁵⁹

Dari hasil wawancara, berikut Langkah-langkah yang dilakukan guru BK untuk pelaksanaan teknik *self-management* ini: 1) tahap monitoring diri atau observasi diri (mengamati dan menuliskan setiap kegiatan yang dilakukan), 2) Evaluasi diri (membandingkan hasil catatan kegiatan dengan

⁵⁹ Ibu Nisa', diwawancarai oleh penulis, Gumukmas, 21 Maret 2022.

tujuan). tertulis), 3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (mengatur, memperkuat, membatalkan dan menghukum diri sendiri).⁶⁰

Self management membantu siswa mengatur perilaku mereka sendiri dengan merencanakan program yang ditargetkan dan menyesuaikan lingkungan. *Self management* juga sebagai strategi perubahan perilaku melalui tahapan tertentu, dimana individu memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengatur perilakunya sendiri.⁶¹

“Pertama-tama, saya di kelas tadi menjelaskan tentang apa itu teknik self management dan tujuan dari teknik tersebut. Kemudian setelah itu saya juga menjelaskan tentang mekanisme kegiatan dalam pelaksanaan teknik tersebut. Dan ada 10 siswa yang akan melaksanakan teknik ini, karena 10 siswa inilah yang berasal dari luar pondok pesantren.”⁶²

Dari wawancara di atas, setelah siswa mengetahui tujuan dari guru BK, siswa justru menolak untuk melakukan konseling untuk mengatasi masalah siswa pemain *game online*. Peneliti dan guru BK tidak menyerah, guru BK terus memberikan pemahaman kepada siswa sampai siswa bersedia untuk mengikuti konseling. Guru BK mengatakan kehadirannya tidak untuk menghukum perilaku siswa atau melaporkannya ke sekolah, melainkan untuk membahas masalah yang dihadapi siswa dan mencari solusi untuk mengatasinya. Guru BK mulai mengajak siswa untuk bercerita tentang kegiatan sehari-hari mereka, cita-cita mereka untuk masa depan dan juga tentang tempat-tempat yang mereka impikan setelah lulus dari SMK. Siswa yang awalnya enggan untuk berkonseling, kemudian perlahan-lahan mulai

⁶⁰ Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 16 Maret 2022.

⁶¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

⁶² Ibu Nisa', di wawancarai oleh penulis, Gumukmas, 21 Maret 2022.

membuka diri dan mengungkapkan keinginan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Dan mereka bersedia mengikuti konseling dari awal hingga akhir.

“iya bu, kami mau mengikuti konseling ini. dan kami juga mau masalah yang kami alami selesai. Terutama masalah gara-gara kecanduan *game online*”⁶³

Dari hasil wawancara di atas, pelaksanaan teknik *self-management* di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling, keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, menciptakan keterampilan belajar yang baru dan sesuai harapan, dan siswa dapat mempola perilaku, dan perasaan yang diinginkan.⁶⁴

Contoh pelaksanaan teknik *self management* ini di rumah, dengan adanya pelaksanaan teknik ini siswa yang awalnya lupa waktu karena fokus bermain *game online* menjadi bisa mengatur waktunya dengan hal-hal yang positif, seperti mengaji, belajar, dan hal-hal lain yang sifatnya positif. Bukan hanya di rumah, teknik *self management* ini juga bisa dilakukan di sekolah, contohnya dengan mengikuti jadwal mata pelajaran dengan baik dan tertib. Dan ketika pembelajaran berlangsung, *handphone* bisa dimasukkan di dalam tas atau dikumpulkan di meja guru. Dengan begitu siswa bisa mengikuti pembelajaran di kelas dengan baik dan tertib.

⁶³ Siswa, diwawancarai oleh guru BK, Gumukmas, 24 Maret 2022.

⁶⁴ Siti Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf, diakses 15 Januari 20.

Teknik ini dilakukan pada siswa yang berasal dari luar pondok pesantren yang berjumlah 10 siswa, selain mereka banyak melakukan kegiatan di luar rumah mereka juga menggunakan *handphone* setiap waktu. Teknik ini dilakukan pada siswa agar siswa tahu waktu yang baik untuk melakukan aktifitas lain selain bermain *game online*, seperti pola istirahat yang cukup, serta waktu lainnya yang bisa digunakan untuk hal-hal positif. Sehingga mereka tidak terus-terusan bermain *handphone* di rumah maupun di sekolah.⁶⁵

Sebagai seorang siswa tentunya mereka memiliki jadwal pelajaran dari sekolah, dan mereka harus mengikuti jadwal tersebut jika berada di sekolah. Begitupun jika berada di rumah, seharusnya mereka juga memiliki jadwal sehari-hari agar mereka bisa mengatur waktunya di rumah. Sesuai dengan teknik *self management* ini, guru Bk memberi tugas pada siswa untuk membuat *schedule* kegiatan sehari-hari di rumah.

“saya menyuruh mereka untuk membuat *schedule* kegiatan sehari-hari di rumah, agar mereka bisa mengatur waktu dan dirinya sendiri. Karena saya yakin dengan begitu mereka sedikit demi sedikit bisa mengatur waktunya dengan baik.”⁶⁶

Hasil wawancara tentang teknik *self management* dalam mengurangi siswa pemain *game online* di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas menggunakan *schedule* kegiatan sehari-hari. *Schedule* kegiatan ini digunakan untuk meminimalisir siswa peman *game online* dengan melakukan aktifitas lain, serta melatih tanggung jawab dan kedisiplinan

⁶⁵ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 24 Maret 2022.

⁶⁶ Ibu Nisa, di wawancarai oleh penulis, Gumukmas, 28 Maret 2022.

waktu. Guru BK disini memiliki goals untuk menentukan waktu yang dimaksud. Yaitu dimana di usia mereka yang memasuki usia dewasa muda 18-25 tahun dengan waktu tidur 7-9 jam/hari. Dan memiliki batas bermain *handphone* sekitar 4 jam 17 menit per hari.⁶⁷

Guru BK akan membantu siswa mengatur dirinya untuk melakukan kebiasaan positif ketika jadwal kelas berubah, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya di sekolah membosankan, saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya'. Membuat siswa tidak lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua serta menjadikan *game online* sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali dia merasa bad mood, dan lebih menjadikan *game online* sebagai upaya menghindarkan diri dari menyakiti orang lain akibat keasyikan bermain *game online*.

“gara-gara saya suka bermain hp, saya sering dimarahi sama ibu saya karena kadang tidak dengar kalau dipanggil, kadang saya juga lupa waktu karena asyik bermain hp sampai pernah sehari makan satu kali dan maag saya kambuh. Saya juga pernah bohong sama ibu saya, ya gara-gara pingin terus bermain game online itu bu. Sebenarnya saya juga ingin menghilangkan kebiasaan bermain game online ini bu, kalau tidak ya sedikit berkurang gitu bu dalam bermain game. Tapi tidak bisa, rasanya ingin bermain terus.”⁶⁸

Dari hasil wawancara diketahui siswa mengalami sakit maag karena terlambat makan, merasa bersalah karena mengabaikan nasihat orang tua, dan bohong pada orang tua agar bisa bermain *game online*. Siswa juga

⁶⁷ Sumber Informasi dari Aplikasi Alodokter

⁶⁸ Siswa, di wawancarai guru BK, Gumukmas, 31 Maret 2022.

mengungkapkan keinginan untuk menghilangkan kebiasaan bermain *game online* dalam diri mereka.

“setelah kegiatan konseling yang kita lakukan, ada 4 siswa yang mengalami kecanduan berat dalam *game online*. Dan sekarang waktunya pemberian penguatan, bisa juga hukuman bagi mereka sesuai kontrak diri yang sudah dibuatnya. Ya tujuannya agar mereka jera dan bisa merubah dengan kegiatan yang lebih positif.”⁶⁹

Guru BK selanjutnya memberikan penguatan, penghapusan, atau hukuman sesuai dengan kesepakatan yang dibuat oleh siswa pada tahap komitmen. Untuk perilaku yang belum berhasil dicapai, guru BK menginstruksikan siswa untuk menghukum diri sendiri sesuai tahap kontrak diri. Siswa berusaha untuk tidak bermain *game online* selama satu hari, serta siswa juga menetapkan bahwa sekarang dirinya hanya boleh memegang *handphone* untuk bermain *game* selama dua hari saja, yaitu pada hari jum'at dan ahad.⁷⁰

2. Faktor Pendukung Dan Penghambat Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Dalam pembahasan ini, peneliti memaparkan hasil dari penelitian lapangan di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas yang menjelaskan tentang Bimbingan Konseling dengan Teknik *Self Management* dalam menangani siswa pemain *Game Online*. Pada pembahasan di atas, hasil bimbingan konseling dengan teknik *self management* berhasil mengatasi

⁶⁹ Ibu Nisa, di wawancarai oleh penulis, Gumukmas, 12 April 2022.

⁷⁰ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 12 April 2022.

siswa peamin *game online*, namun mungkin masih terdapat faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan konseling tersebut.

Faktor pendukung dalam bimbingan konseling dengan teknik *self management*, seperti mendapatkan dukungan dari guru BK dalam melaksanakan konseling dengan teknik *self management* ini. Sedangkan faktor penghambat pelaksanaan bimbingan konseling Islam adalah adanya penolakan dari siswa.

“saya tidak mau bu, kenapa ada konseling tentang kecanduan game online seperti ini? Saya gabut bu, makanya saya bermain game.”⁷¹

Dari wawancara tersebut terlihat bahwa siswa sebenarnya menghabiskan waktu luang dengan bermain *game online*, dan tanpa mereka sadari itu bisa berdampak negatif pada dirinya sendiri dan orang disekitarnya.

“ya semoga dengan adanya teknik ini mereka bisa lebih disiplin waktu, bisa mengontrol dirinya sendiri. Karena saya kira ini mudah, asal mereka bisa konsisten dan memiliki komitmen untuk mengurangi kecanduan tersebut. Insyaallah bisa lebih baik”.⁷²

Dengan adanya beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan teknik *self management* di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas menjadi tantangan bagi guru BK mengatasi siswa pemain *game online*. Oleh karena itu, guru BK perlu berhati-hati dalam melakukan sesuatu, terutama dalam merencanakan kegiatan pada siswa. Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, yang perlu dilakukan oleh guru BK adalah mengajak siswa melakukan hal-hal yang positif. Ketika mereka

⁷¹ Siswa, diwawancarai oleh Guru BK, Gumukmas, 24 Maret 2022.

⁷² Ibu Nisa, di wawancarai oleh penulis, Gumukmas, 11 April 2022.

terbiasa dengan hal positifnya, lama kelamaan mereka akan terbiasa dan menyadari bahwa bermain *game online* tidak akan menguntungkan mereka.⁷³

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan pemaparan dan analisis data di atas, peneliti menyajikan dan menganalisis data yang ditemukan di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas dan Faktor pendukung dan penghambat Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Berikut adalah hasil penelitian yang peneliti kumpulkan sehubungan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi pada Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

1. Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Di sekolah tentunya siswa mempunyai kebiasaan dan kegiatan berbeda antara di rumah dan di sekolah. Guru BK di sini membimbing siswa melakukan *schedule* kegiatan terkait kebiasaan bermain *game online*

⁷³ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 11 April 2022.

setiap hari, serta merencanakan dan mengarahkan siswa terkait kegiatan yang ditargetkan untuk mengurangi kecanduan *game online* yang di hadapi dan melakukan langkah yang tepat untuk menjalankan program tersebut.

Bimbingan Konseling dengan teknik *self management* oleh guru BK sebagai berikut:⁷⁴

a. Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri)

Siswa diminta untuk mencatat kegiatan sehari-hari. Pada tahap ini, langkah yang dilakukan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

1) Guru BK menunjukkan keterlibatan dengan siswa (*Be Friend*)

Pada tahap ini, guru BK memulai komunikasi dengan bersikap otentik dan memperhatikan hubungan yang dibangun. Pada pertemuan pertama dengan siswa, guru BK yang sebelumnya bertemu dengan siswa harus menyadarkan siswa akan maksud atau tujuan guru BK tersebut. Pada kegiatan pertama, guru BK

menjelaskan pengertian dan tujuan dari teknik *self management*, kemudian menjelaskan mekanisme kegiatan dalam pelaksanaan teknik *self management* tersebut.⁷⁵

2) Menulis *schedule* kegiatan.

Setelah siswa dapat melibatkan diri dengan guru BK, maka guru BK meminta siswa menulis *schedule* kegiatan sehari-hari. Pada bagian ini, guru BK menjelaskan terlebih dahulu apa yang akan

⁷⁴ Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 16 Maret 2022.

⁷⁵ Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 21 Maret 2022.

ditulis siswa. Guru BK memberikan contoh format pembuatan *schedule* kegiatan yang berisi jam pelaksanaan kegiatan dan nama kegiatan.⁷⁶

3) Guru BK Mengarahkan siswa untuk Menilai *Schedule* Kejadiannya sendiri.

Pada tahap ini guru BK memberi kesempatan pada siswa untuk menilai dan mengevaluasi program kegiatan yang telah ditulisnya. Pada tahap ini guru BK disini tidak memberikan evaluasi apapun terhadap jadwal kegiatan siswa. Guru BK membimbing siswa hanya jika dia cukup terbantu dengan pilihannya. Pada sesi ini, siswa mengakui bahwa siswa mereka menganggap kecanduan game online mengganggu mereka karena berdampak negatif pada mereka.⁷⁷

4) Merencanakan Kegiatan Yang Ditargetkan

Setelah siswa menyadari bahwa perilaku mereka memiliki banyak efek negatif pada mereka, guru BK mengubah kegiatan bermasalah yang ditulis pada tahap sebelumnya menjadi lebih fokus, lebih positif dan membantu Anda melakukan perubahan dengan merekam atau mengatur kegiatan yang bertanggung jawab. Intensitas kegiatan tanya jawab akan berubah tergantung pada Intensitas harapan dan perubahan kebiasaan baru siswa.⁷⁸

⁷⁶ Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 28 Maret 2022.

⁷⁷ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 31 Maret 2022.

⁷⁸ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 07 April 2022.

Tabel 4.3
Perencanaan Kegiatan yang Ditargetkan

No.	Kegiatan Bermasalah Siswa	Kegiatan Yang Akan Dilakukan
1.	Bermain game online ketika waktu pergantian jam pelajaran	Membaca buku di perpustakaan sampai masuk jam pelajaran setelahnya
2.	Bermain game online pada pelajaran yang tidak disukai	Tetap mengikuti pelajaran sampai pelajaran selesai
3.	Menunggu waktu sholat dhuhur dengan bermain game online	Latihan Al-Banjari di Musholla sekolah
4.	Bermain game online setelah sholat dhuhur	Kembali ke kelas menunggu jam pelajaran dimulai kembali
5.	Bermain game online sebelum sholat ashar	Membantu orang tua di rumah
6.	Bermain game online setelah sholat ashar	Bersiap berangkat ke Masjid/Musholla untuk mengaji
7.	Bermain game online setelah sholat maghrib	Membaca Al-Qur'an/setoran ke ustazd/ustadzah
8.	Bermain game online setelah sholat isya'	Mengerjakan PR (jika ada), menonton televisi
9.	Lupa untuk makan dan minum karena asyik bermain game online	Memaksa untuk makan untuk menghindari sakit perut
10.	Menghiraukan perintah orang tua karena asyik bermain game online	Melaksanakan perintah orang tua
11.	Berbohong kepada orang tua supaya tetap bisa bermain game online	Berkata jujur kepada orang tua
12.	Menuruti setiap kali ingin bermain game online	Memberi hukuman pada diri sendiri

5) Membuat Komitmen

Pada tahap ini, guru BK membantu dalam keterlibatan siswa dengan membuat kontrak diri selamakonseling. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menentukan kontrak diri yang akan dilakukan selama proses konseling. Kontrak diri yang ditentukan oleh siswa selama proses konseling adalah:

a) Siswa akan mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa bermain *game online* tidak akan menguntungkan mereka, jadi mereka berhenti bermain karena itu adalah solusi terbaik.

b) Berkolaborasi dengan teman sekelas saat di sekolah, dan ibunya di rumah.

c) Memberi hadiah pada dirinya dengan membelikan makanan kesukaannya jika tidak bermain *game online* lagi, dan menghukum dirinya karena tidak memegang handphonenya pada saat ini siswa bermain *game online*..⁷⁹

6) Mengimplementasikan Strategi (pemberian tugas)

Di tahap ini, guru BK membantu siswa untuk melaksanakan rencana yang telah disusun bersama guru BK dalam 10 hari. Siswa harus siap dengan komitmen yang sudah dibuat.

b. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, guru BK mendatangi siswa untuk melihat perkembangan aktivitasnya. Pada tahap ini siswa dengan didampingi guru BK membandingkan hasil catatan kegiatannya sebelum dan sesudah menjadi sasaran penyuluhan. Dan dari hasil catatan tersebut, 4 dari 10 siswa mengalami kecanduan berat.⁸⁰

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Peran guru BK di sini adalah untuk memperkuat, menghilangkan, atau menghukum siswa setelah mengetahui

⁷⁹ Data observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 09 April 2022.

⁸⁰ Data Observasi, SMK MINQotrotul Ulum Gumukmas, 11 April 2022.

konsekuensi dari perubahan aktivitas siswa selama fase penilaian. Hasil tahap evaluasi menunjukkan terdapat 4 siswa yang mengalami kecanduan berat karena intervensi pasca konselingnya belum mencapai target kegiatannya.

Hasil kegiatan Bimbingan Konseling dengan teknik *self management* ini ditentukan dengan membandingkan kegiatan siswa sebelum dan sesudah membuat *schedule* kegiatan di sekolah dan di rumah. Dalam perbandingan ini, guru BK melakukan observasi menggunakan penilaian di akhir sesi konseling untuk melihat perubahan pada siswa. Hasil *schedule* kegiatan berdasarkan observasi dan wawancara siswa selesai proses pelaksanaan teknik *self management*. Perilaku tersebut direpresentasikan sebagai berikut:⁸¹

- 1) Bermain *game online* ketika jam pergantian pelajaran : Siswa menunjukkan perilaku yang baik sebelum ataupun sesudah konseling, bermain *game online* sedikit berkurang saat pergantian pelajaran, siswa memilih kegiatan lain, seperti membaca buku di perpustakaan, sebelum pelajaran berikutnya dimulai.
- 2) Bermain *game online* ketika pelajaran: Sebelum mengikuti konseling, siswa bermain *game*, namun setelah dilakukan konseling, siswa tidak bermain *game* lagi.

⁸¹ Data Observasi, SMK MINQotrotul Ulum Gumukmas, 12 April 2022.

- 3) Menunggu shalat dhuhur dengan bermain *game online*: Setelah konseling, siswa bisa mengurangi bermain *game online* dengan latihan Al-Banjari di Musholla sekolah.
- 4) Bermain *game online* setelah shalat dhuhur: Setelah mengikuti konseling, setelah shalat dhuhur siswa langsung kembali ke kelas dan menunggu jam pelajaran kembali di mulai.
- 5) Bermain *game online* sebelum shalat ashar: Siswa bermain *game* setelah shalat sampai keasyikan dan lupa membantu orang tua.
- 6) Bermain *game online* setelah shalat ashar: Setelah mengikuti konseling, setelah shalat ashar siswa bersiap untuk pergi mengaji.
- 7) Bermain *game online* setelah shalat maghrib: Setelah mengikuti konseling, setelah shalat maghrib siswa membaca Al-Qur'an di Musholla tempatnya mengaji.
- 8) Bermain *game online* setelah shalat magrib: Siswa menunjukkan perilaku yang sama sebelum dan sesudah penyuluhan. Siswa bermain *game online* dan tidak mengerjakan pekerjaan rumahnya.
- 9) Lupa makan dan minum karena asyik bermain *game online*: Sebelum ikut konseling, siswa sering tidak makan dan minum. Namun mulai sekarang dipaksa untuk makan secara teratur untuk menghindari sakit perut.
- 10) Menghiraukan perintah oran tua ketika terlibat dalam bermain *game online*: Siswa sering tidak mematuhi perintah dari orang tua mereka karena mereka tidak ingin meninggalkan permainan

ketika itu menyenangkan untuk dimainkan. Akibatnya, ibunya marah kepadanya karena tidak melaksanakan perintahnya. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, siswa tidak lagi mendurhakai perintah orang tuanya karena mengetahui surga ada di telapak kaki ibunya. Dan dia mengaku bersalah ketika membuat marah ibunya karena perilakunya.

- 11) Berbohong kepada orang tua supaya bisa main-main: Setelah proses konseling, mereka tidak pernah membohongi ibunya karena merasa bersalah karena membohongi ibunya. Siswa mengaku setiap kali siswa berbohong kepada ibunya, siswa tersebut gelisah dan mulai berkata jujur.
- 12) Menuruti setiap ingin bermain *game online*: Setelah menjalani proses konseling, siswa tidak suka mengikuti nafsunya untuk bermain *game online*. Siswa lebih memilih untuk melakukan hal yang lebih positif.

Dari temuan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam menangani siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.⁸²

⁸² Data Observasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 12 April 2022.

2. Faktor Pendukung Dan Penghambat Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Berdasarkan temuan yang dilakukan peneliti di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas..

Faktor pendukung dalam bimbingan konseling dengan teknik *self management* di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, yaitu: semangat tinggi dan dukungan penuh dari guru BK dengan menghadapi siswa yang kecanduan game online ini. Sedangkan faktor penghambat dalam bimbingan konseling dengan teknik *self management* di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas terjadi penolakan sebelum dilaksanakannya proses konseling.⁸³

Faktor penghambat lainnya yang dihadapi guru BK yaitu:

- a. Siswa memiliki sifat yang berbeda. Dari sifat tersebut ada beberapa siswa yang awalnya tidak mau untuk melakukan konseling.
- b. Beberapa siswa tidak menulis *schedule* kegiatan dengan alasan malas.

Melalui teknik *self management* dengan *schedule* kegiatan juga digunakan dalam mengurangi siswa pemain *game online*, karena dengan *schedule* kegiatan tersebut guru BK dapat mengontrol kegiatan siswa

⁸³ Data Hasil Evaluasi, SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, 11 April 2022.

seperti yang diharapkan. Untuk mengatasi masalah tentu saja, perlu ada kesadaran di kalangan siswa, karena dengan kesadaran diri tersebut siswa dapat melakukan hal-hal yang lebih positif.



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

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berikut hasil penelitian lapangan di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Bimbingan Konseling dalam menangani siswa pemain *game online* dengan teknik *self management* banyak berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola situasi yang memengaruhi aktivitas seseorang. Dalam pelaksanaan teknik *Self Management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli (siswa).

Dalam penelitian ini guru BK disini mengarahkan siswa untuk membuat *schedule* kegiatan yang berkaitan dengan kebiasaan bermain *game online* setiap hari sambil merencanakan dan mengarahkan siswa menentukan tindakan yang ditargetkan dan pilih langkah yang tepat untuk mengurangi kecanduan *game online* yang di hadapi. Berikut langkah-langkah yang dilakukan guru BK saat pelaksanaan teknik *self management* ini:

- 1) Tahap pemantauan diri atau self-observation (mengamati dan menulis setiap kegiatan yang dilakukan).

- 2) Tahap penilaian diri (membandingkan hasil catatan kegiatan dengan tujuan tertulis
- 3) Tahap penguatan, penekanan atau hukuman (pengaturan diri, penguatan, penekanan dan hukuman diri).

Dari pemaparan dan analisis data yang sudah diuraikan, dan disimpulkan bahwa terdapat tingkat keberhasilan dalam bimbingan konseling oleh guru BK dengan teknik *self management* dalam menangani siswa pemain *game online* kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

2. Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas, ditemukan adanya faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi *self management* dalam menangani siswa pemain *game online*. Pendukung pelaksanaan pembelajaran BK dengan teknik *self-management* adalah guru BK yang bersemangat menangani siswa pemain *game online*. Kendala SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas terjadi penolakan sebelum dilaksanakan proses konseling:

Faktor penghambat lainnya yang dihadapi guru BK yaitu:

- a. Siswa mempunyai sifat yang berbeda-beda. Dari sifat tersebut ada beberapa siswa yang awalnya tidak mau melakukan konseling.

- b. Beberapa siswa tidak membuat schedule kegiatan dengan alasan malas.

B. Saran

Setelah meneliti dan menunjukkan Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik *Self Management* Bagi Siswa Pemain *Game Online* Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas. Maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan :

1. Kepada Lembaga SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Diharapkan Hasil penelitian untuk mengidentifikasi masalah; untuk menemukan solusi dan pengetahuan; Dapat digunakan untuk menambah pengalaman dalam menangani siswa pemain *game online*.

2. Kepada Instansi

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi kontribusi nyata bagi Fakultas Dakwah dan penelitian ini bermanfaat sebagai sumber memperoleh informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang sama.

3. Kepada peneliti / peneliti selanjutnya

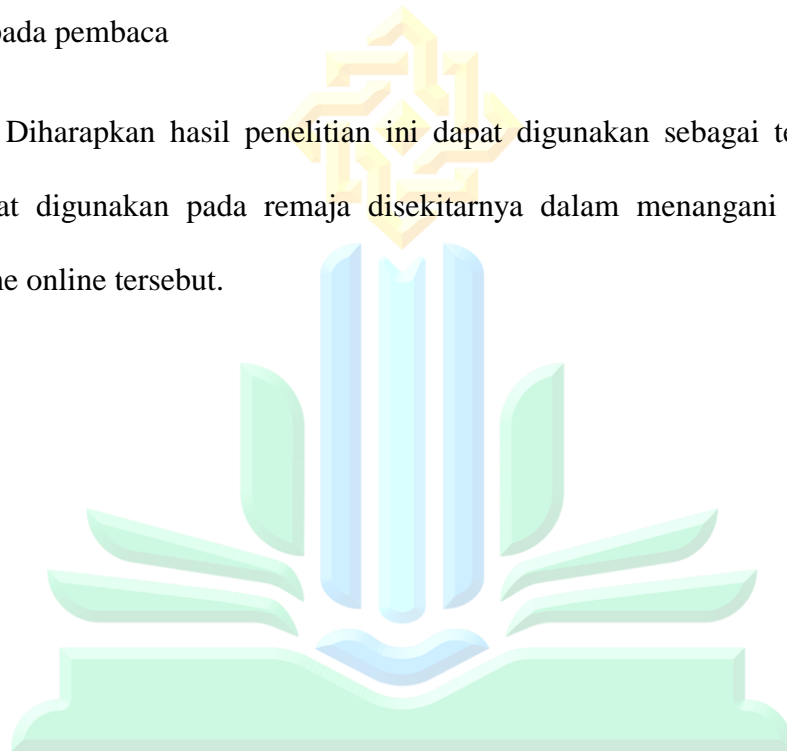
Hasil penelitian ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan sebagai tolak ukur ketika terjun langsung ke dunia pendidikan sebagai BK dan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai teknik yang efektif untuk menghadapi siswa pemain *game online*.

4. Kepada Siswa-Siswi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu menghilangkan kebiasaan buruk saat belajar berupa bermain *game online* dengan teknik *self management*.

5. Kepada pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai teknik yang dapat digunakan pada remaja disekitarnya dalam menangani kecanduan *game online* tersebut.



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

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Achyar, *Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi*, Surabaya : Fak.dakwah, 1996.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998.
- Anggarani, Fadjri Kirana, *Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*, Yogyakarta: Buletin Psikologi UGM, 2015.
- Arifin, H.M, *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Astutik, Sri, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, Surabaya: UINSA Press, 2014.
- Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009.
- Asy`ari, Ahmad H., dkk, 2004, *Pengantar Studi Islam*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004.
- Baharuddin dan Mohammad Makin, *Manajemen Pendidikan Islam*, Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Barja, Abu Bakar, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*, Jakarta: Studia Press, 2004.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, Bandung : CV Ilmu, 1975.
- Farid, Imam Sayuti, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, Jakarta: Bulan Bintang, 2007.
- Fauzan, Lutfi, *Modul Rancangan Konseling Individual*, Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992.
- Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Koseling Sosial*, Surabaya: UINSA Press, 2017.
- L.J Cormier, L.J. & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers, 2nd Edition*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 2001.

- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Moleong, Lexy. J, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.
- Salik, Mohammad, *Ilmu Pendidikan Islam*, Surabaya: UINSA Press, 2014.
- Sari, Gantina Komala, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan Konseling Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Kelembagaan Ristekdikti, 2016.
- Winkel, W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1991.

Sumber Jurnal dan Skripsi

- Khotimah, Khusnul & Endang Minarni, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi, Makalah disajikan dalam Seminar Nasional “Di Balik Revitalisasi Budaya”*, Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi, 2018.
- Laili, Fitri Marifatul, *“Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Surabaya*, Surabaya: Jurnal BK UNESA, 2015.

Masya Hardiyansyah dan Dian Adi Candra. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumudi, IAIN Raden Lampung*, 12 (Maret 2016).

Rachmawati, Ai Rika. *Jumlah Gamers Di Indonesia*, (<https://www.pikiran-rakyat-jumlah-gamers-di-indonesia.html>), diakses 05 Januari 2018 pukul 20.42 WIB.

Rifit, Ainur, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo*”, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011.



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

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faridhatul Ulumiyah
Nim : D20183027
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : UIN KH. Achmad Shiddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan dari siapapun.

peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jember, 28 November 2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Yang menyatakan

KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ

J E M B E R

Faridhatul Ulumiyah
NIM. D20183027



Lampiran 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 950 /Un.22/6.a/PP.00.9b3 /2022 14 Maret 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah SMK MIN Qothrotul Ulum

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Faridhatul Ulumiyah
NIM : D20183027
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (delapan)

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

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XII Di SMK MIN Qothrotul Ulum Gumukmas)"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Siti Raudhatul Jannah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 3



YAYASAN YASPATA
SMK MINQU (MINQOTHIROTUL ULUM)
SEKOLAH BERBASIS PESANTREN TERAKREDITASI B
Jalan Mayangan no 03 Internal Pondok Pesantren Ngashor Gumukmas
Jember Email: smkminqu@gmail.com Website: smkminqu.blogspot.com

Nomor : 150/SMK-MQ.10/TMP/V/2022
Lampiran : -
Perihal : **Telah Melaksanakan penelitian**

Yth. Dekan/Wakil Dekan
Bidang Akademik
UIN KHAS Jember

Assalamualaikum Wr.Wb.

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Faridhatul Ulumiyah
Nim : D20183027
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)

Telah melakukan penelitian berjudul "**Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Dalam menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XII Di SMK Minqothrotul Ulum Gumukmas)**" Dilaksanakan mulai 14 Maret 2022 sampai 14 April 2022

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Gumukmas, 16 April 2022
Kepala SMK MINQU

Drs. M. Wahid Rosvidi, M.Pd

Lampiran 4

Jurnal Kegiatan Penelitian

Lokasi : SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas

No.	Tanggal	Kegiatan	TTD
1.	14 Maret 2022	Menyerahkan surat izin tempat penelitian	
2.	16 Maret 2022	Mulai melakukan observasi	
3.	17 Maret 2022	Wawancara Kepala Sekolah	
4.	21 Maret 2022	Wawancara Bu Nisa' (1)	
5.	24 Maret 2022	Wawancara Siswa (Aliya dan Waty)	
6.	28 Maret 2022	Wawancara Bu Nisa' (2)	
7.	31 Maret 2022	Wawancara Siswa (Septian dan Feri)	
8.	04 April 2022	Minta data sekolah (profil sekolah; sejarah sekolah, visi misi, dll)	
9.	07 April 2022	Merencanakan perilaku yang di targetkan	
10.	09 April 2022	Membuat komitmen dengan siswa	
11.	11 April 2022	Evaluasi guru BK pada siswa	
12.	14 April 2022	Meminta surat selesai penelitian	

Gumukmas, 16 April 2022
 Kepala SMK MINQU

 Drs. M. Wahid Rosyidi, M. Pd

Lampiran 5

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	FOKUS PENELITIAN	METODOLOGI PENELITIAN	SUMBER DATA	VARIABEL	INDIKATOR
Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Menangani Siswa Kecanduan <i>Game Online</i> (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bagi Siswa Pemain <i>Game Online</i> Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas? 2. Apa Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Bimbingan Konseling Oleh Guru BK Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bagi Siswa Pemain <i>Game Online</i> Kelas XII SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan Penelitian Kualitatif 2. Jenis Penelitian Studi Kasus 3. Metode Pengumpulan Data <ol style="list-style-type: none"> a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 4. Metode Analisis Data <ol style="list-style-type: none"> a. Reduksi Data b. Penyajian Data c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi 5. Keabsahan Data <ol style="list-style-type: none"> a. Triangulasi Sumber b. Triangulasi Teknik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sumber Primer <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa/Siswi SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas 2. Sumber Sekunder <ol style="list-style-type: none"> a. Arsip data b. Catatan c. Dokumentasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik <i>Self Management</i> 2. <i>Game Online</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mengatur perilakunya sendiri 2. Memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya 3. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. (menurut Gantina Komalasari) 1. Vidio <i>game</i> yang dimainkan lewat sebuah bentuk jaringan komputer. 2. Sebuah pengkodean komputer sederhana sampai dengan visualisasi gambar yang kompleks dalam dunia virtual yang berisi banyak pemain. (menurut Saputra W.R.)

Lampiran 6

PEDOMAN OBSERVASI

1. Observasi lokasi atau tempat SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas.
2. Mengamati aktivitas siswa kelas XII ketika kegiatan pembelajaran berlangsung.
3. Mengamati aktivitas siswa kelas XII ketika pergantian jam pelajaran.
4. Mengamati aktivitas siswa kelas XII ketika mengikuti kegiatan di luar kelas.



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

Lampiran 7

PEDOMAN WAWANCARA

Kepada guru BK :

- a. Bimbingan konseling yang berhasil itu seperti apa?
- b. Apa yang akan dilakukan oleh guru BK sebelum pelaksanaan konseling?
- c. Tugas apa atau dengan cara bagaimana yang akan diberikan kepada siswa dengan teknik *self management* ini?
- d. Lalu seperti apa tahapan bimbingan konseling dengan teknik self management ini?
- e. Apa pesan guru BK yang ingin disampaikan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling ini?

Kepada siswa kelas XII

- a. Apakah siswa bersedia mengikuti konseling mulai awal hingga akhir?
- b. Apa dampak negatif yang siswa alami akibat suka bermain *game online*?
- c. Apa keinginan siswa setelah melakukan konseling ini?

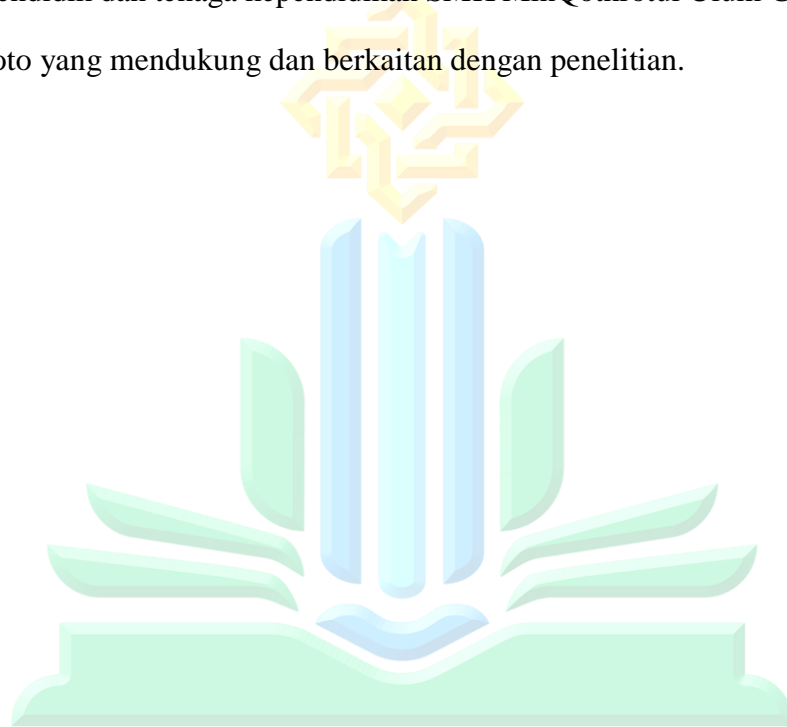


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8

PEDOMAN DOKUMENTASI

1. Profil dan sejarah SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
2. Visi dan Misi SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
3. Sarana Prasarana SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
4. Data pendidik dan tenaga kependidikan SMK MinQothrotul Ulum Gumukmas
5. Foto-foto yang mendukung dan berkaitan dengan penelitian.



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

Lampiran 9

DOKUMENTASI



Wawancara Kepala SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas pada 17 Maret 2022
(doc. pribadi)



Wawancara dengan guru BK SMK MINQothrotul Ulum Gumukmas pada 21
Maret 2022 (doc. pribadi)



Guru BK menunjukkan keterlibatan dengan siswa (doc.pribadi)



Siswa mulai menulis *schedule* kegiatan (doc.pribadi)



Wawancara dengan Aliya pada 24 Maret 2022 (doc.pribadi)



Wawancara dengan Waty pada 24 Maret 2022 (doc. pribadi)

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



Wawancara dengan Septian pada 31 Maret 2022 (doc.pribadi)



Wawancara dengan Feri pada 31 Maret 2022 (doc.pribadi)

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



Peneliti melakukan evaluasi pada siswa (doc.pribadi)



Siswa latihan Al-Banjari di Musholla (doc.pribadi)

Waty

Jam 05:11 = Bangun tidur
 05:30 = Mandi
 06:18 = Selesai Mandi
 06:30 = Selesai dandan - . Brangkat sekolah
 06:42 = Sampe di sekolah - langsung Maen Hp
 07:11 = Maen Hp - sambil Mendengarkan guru di depan
 07:45 = Maen Hp
 08:36 = Tetap Maen Hp sambil nyantai
 11:30 = Pulang sekolah
 11:52 = Sampe Rumah -
 12:08 = Makan - Setelah Makan tidur
 14:45 = Bangun tidur
 14:30 = Bersih^{an}
 15:21 = Baru selesai bersih^{an}
 15:30 = Mandi
 15:45 = Maen Hp
 16:00 = Sholat Ashar
 16:10 = Maen Hp - Maghrib
 17:40 = sholat Maghrib
 17:50 = Maen Hp - Isya'
 19:00 = sholat Isya'
 19:15 = Maen Hp
 23:00 = Tidur

Hasil *schedule* kegiatan siswa (Waty)
 (doc.pribadi)

Jam 03:20 = bangun tidur
 03:30 = turu lagi
 07:00 = bangun tidur
 07:05 = mandi

Aliya

07:11 = selesai mandi
 07:15 = berangkat school
 07:45 = main Hp + Maghrib JJ terus menulis
 08:36 = stay main Hp
 11:30 = pulang sekolah
 11:31 = sampai rumah
 11:45 = makan - habis makan lanjut main Hp
 12:30 = tetap Hp + membaca wp
 15:00 = selesai membaca wp lanjut school tt
 14:00 = selesai school tt lanjut turu
 15:30 = bangun terus bersih^{an}
 16:00 = mandi
 17:30 = main Hp lagi dong
 18:30 = tetap main Hp + baca wp
 00:00 = tidur.

Hasil *schedule* kegiatan siswa (Aliya)
 (doc.pribadi)

Feri

Jam

- 04.00 = Sholat Subuh berjamaah
- 04.30 = Tidur lagi
- 05.50 = Bangun tidur
- 06.00 = Mandi
- 06.10 = Siap berangkat Sekolah
- 06.30 = Berangkat
- 06.50 = Sampai ke sekolah
- 07.30 = Main Hp sambil mengerjakan tugas
- 08.00 = Scroll Tiktok
- 10.00 = Istirahat Main di Kantin.
- 12.00 = Pulang Sekolah
- 13.00 = Nyampe rumah Sholat
- 14.00 = Tidur siang
- 16.00 = Mandi
- 16.30 = Scroll Tiktok
- 17.20 = Sholat magrib & ngaji
- 18.00 = Sholat Isyakh
- 19.00 - 23.00 = Main Hp.
- 23.00 = Tidur.

Hasil *schedule* kegiatan siswa (Feri)
(doc.pribadi)

Septian

- 05.00 = Bangun sholat Subuh
- 05.15 = Main game
- 06.00 = Mandi
- 06.20 = Berangkat Sekolah
- 07.00 = masuk sekolah
- 07.30 = Pelajaran sambil Hp an
Main game ML

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

- 09.00 = Pergantian Pelajaran
main ML lagi
- 10.00 = Istirahat, Main ML
- 12.00 = Pulang Sekolah
- 12.30 = Sholat dhukur
- 12.40 = main ML
- 14.00 = Tidur
- 15.35 = Bangun main ML
- 16.00 = Mandi
- 16.45 = Berangkat ngaji
- 19.00 = pulang ngaji
- 19.10 = Main ML
- 21.40 = Tidur

Hasil *schedule* kegiatan siswa (Septian)
(doc.pribadi)

Lampiran 10

BIODATA PENULIS



Nama : Faridhatul Ulumiyah
NIM : D20183027
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 28 Oktober 1999
Jurusan/Prodi : Dakwah / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dusun Jatiagung, RT. 001 RW. 021 Desa
Gumukmas, Kec. Gumukmas, Kab. Jember
Email : faridha.ulumiyah28@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Siti Khodijah (2003-2006)
2. MI Al-Ishlah (2006-2012)
3. MTs N Kencong (2012-2015)
4. MAN 3 Jember (2015-2018)
5. UIN KHAS Jember (2018-2022)

Riwayat Organisasi :

1. PKPT IPNU-IPPNU UIN KHAS Jember
2. Paduan Suara Mahasiswa (PSM) UIN KHAS Jember