

**PENDEKATAN TEKNIK KONSELING *SELF* DALAM MENGATASI KECANDUAN  
GAME ONLINE MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL  
DI SMP AL-HIDAYAH MEDAN**

**Oleh**

Cahya Elyza Dalimunthe

*elizadalimunthe@gmail.com*

*Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

*Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

*Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate*

**ABSTRAK**

*The problem in this study is the condition of online game addiction experienced by students with research subjects Medan Al-Hidayah Middle School students. This study aims to determine the implementation of a self-counseling technique approach through individual counseling services for students who are addicted to online games at Al-Hidayah Middle School Medan. This study used a qualitative method with the subject of the research counseling guidance teacher and 6 students of Al-Hidayah Medan Middle School. This research gives meaning that through self-counseling technique approach with individual counseling services can find out how the factors that cause online gaming addiction either observed or experienced by students. The conclusion was proven through the results of observations and interviews obtained from 6 students and BK teachers. The result is students can provide an explanation of the level of use of playing online games that are out of bounds after being given approaches and services to students who show a better attitude towards the approaches and services that have been provided by the guidance and counseling teacher in overcoming online game addiction.*

**Keywords:** *Self Counseling, Individual Counseling, Addiction to online games*

## A. PENDAHULUAN

Pada Era Globalisasi saat ini, pengaruh teknologi sudah berkembang sangat pesat khususnya pengguna dan penikmat game online. Seluruh manusia baik dari kalangan tua hingga kalangan muda semuanya menggunakan dan menikmati fasilitas game online yang telah disediakan oleh dunia teknologi. Bisa kita lihat dan kita perhatikan didalam kehidupan sehari-hari dari mulai anak-anak dan remaja yang menyalahgunakan game online untuk kesenangan dan hiburan sehari-hari mereka. Hal tersebut tentu dapat mengganggu perkembangan anak-anak dan remaja. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan untuk bermain game online. Game online sudah tidak asing lagi ditelinga masyarakat, baik itu anak-anak maupun remaja. Beberapa tahun terakhir ini, banyak kaum remaja khususnya gemar bermain game online. Hal ini didukung dengan teknologi yang dirasakan sangat berkembang secara luar biasa. Internetlah yang bisa dikatakan sebagai tonggak dari penemuan terbesar perangkat teknologi yang memberikan dampak terbesar pula bagi kemajuan manusia dalam menggunakan game online untuk bermain.

Teknologi dengan fasilitas game online sangat mudah dijumpai oleh para siswa. Ini semua mungkin bisa jadi salah satunya disebabkan dari kurangnya perhatian dan kontrolan dari keluarga yang memungkinkan para pelajar mencari kesibukan yang negatif dengan bermain game online secara berlebihan, dan mungkin juga penyebab lainnya disebabkan karna masa kecil anak-anak ataupun remaja yang kurang kesempatan dalam bermain, sehingga para siswa khususnya menjadi kecanduan bermain game online dan memilih bermain dengan memainkan game online. Game online sendiri membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan diri seseorang. Siswa yang sering memainkan game online, akan menyebabkan siswa menjadi kecanduan ataupun ketagihan. Kecanduan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi dirinya sendiri.

Kecanduan sendiri dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat dikontrol sehingga dapat melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Kecanduan game online yang dialami oleh para siswa, dapat mempengaruhi diri individu dan keadaan individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ancaman yang paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi yang tidak sesuai dalam berperilaku. Selain itu, penyebab dari kecanduan game online dapat menyebabkan individu bertingkah laku tidak konsisten atau plin-plan. Artinya apa yang dilakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Misalkan

siswa yang sudah kecanduan game online, biasanya bertingkah laku tidak sesuai pada saat belajar ataupun tidak saat belajar. upaya mencapai kehidupan yang bermakna (Juntika, 2011: 3)

Dalam mengatasi permasalahan ini, dunia pendidikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat berperan penting dalam mengatasi kecanduan game online yang terjadi dikalangan siswa. Bimbingan konseling merupakan salah satu cara yang dapat memberikan bantuan dalam mengentaskan permasalahan kecanduan game online. Karena, didalam bimbingan dan konseling ada terdapat layanan dan teknik yang sangat dapat membantu dalam proses mengentaskan permasalahan game online.

Dan menurut Sumadi Suryabrata (2015: 248) menyatakan bahwa: Konseling *self* mengenai ciri-ciri kepribadian salah suai pada situasi tertentu individu tersebut bisa berkata jujur dan pada kesempatan lainnya individu tersebut menjadi pembohong dan besoknya individu tersebut bisa menjadi baik dan kemudian berbohong lagi dan begitu seterusnya guna untuk menutupi *self* atau diri tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap dirinya. Dan dalam hal lain juga *self* yang ada menjadi suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati sesuatu.

Dalam bimbingan dan konseling sendiri setidaknya ada 10 jenis layanan. Namun dalam penelitian ini saya menggunakan layanan konseling individu yang merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh guru BK kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien dengan pendekatan konseling *self*. Untuk memperoleh hasil maka penulis melakukan penelitian tersebut di salah satu lembaga pendidikan tepatnya di di SMP Al-Hidayah Medan.

## **B. KAJIAN TEORI**

### **1. Pengertian Game Online**

Game online adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa inggris. Game artinya adalah permainan dan online artinya adalah daring atau dalam jaringan. Jika dua kata ini digabungkan, maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh-jauh dari pengertian dasar kedua kata itu. Pengertian game online sebenarnya adalah sebuah jenis video permainan yang hanya dapat dijalankan apabila suatu perangkat yang digunakan untuk bermain game terhubung dengan jaringan internet. Kalau tidak, maka besar kemungkinan game online itu tidak dapat dimainkan. Game online adalah permainan dimana kita dapat

bermainan dengan orang lain yang berada ditempat yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Game online pertama kali muncul pada tahun 1979. Salah satu tipe permainan online adalah “*massively multiplayer online*” dimana kita dapat bermain secara langsung dengan banyak orang (Blind Spot, 2009: 25).

Game atau permainan merupakan bentuk kegiatan untuk menghibur diri sendiri serta dapat menghilangkan rasa penat dalam melakukan aktivitas keseharian. Seiring perkembangan zaman, game atau permainan pun juga ikut mengalami perubahan. Kemajuan teknologi dan informasi membuat berbagai macam permainan terus berkembang. Salah satunya permainan yang banyak diminati adalah game online. Game online adalah sebuah permainan yang hanya dapat dioperasikan menggunakan koneksi internet. Andrew Rollings dan Ernest Adams dalam Drajat (2017: 98) menuliskan makna bahwa game online bukan hanya sekedar sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa game online merupakan suatu bentuk permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui koneksi internet.

Sedangkan kecanduan berasal dari kata dasar “candu” yang terdapat didalam kamus besar Bahasa Indonesia yang memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain (Wijanarko dkk, 2016: 3). Kata kecanduan sendiri biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (ICT). Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Selain itu kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu (Syafaruddin dkk, 2016: 155).

Game online pada dasarnya ditunjukkan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. Intensitas bermain game yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang memberi berbagai dampak terhadap perilaku individu. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain game online diantaranya, yaitu remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong remaja untuk bertindak sosial, serta menyebabkan remaja menjadi malas belajar.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka pengertian kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan durasi, frekuensi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya. Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari permainan sederhana sampai permainan yang rumit dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jenis-jenis game online berdasarkan permainannya dan game online yang memang paling diminati oleh pelajar:

- a. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter Game*)
- b. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategi Games*)
- c. *Massively Multiplayer Online Browser Game*
- d. *Mobile Legends*
- e. *Player Unknown's Battlegrounds (PUBG)*

Selain kelima game yang sering dimainkan oleh semua kalangan termasuk pelajar, ada juga permainan game online yang pemainnya juga dapat memainkan permainan khusus bahasa Inggris misalnya seperti, *Word Link*, *Scrabble*, *Word Connect*, dan lain sebagainya (Krisianto, 2018: 42).

Jika di lihat lebih jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecanduan game online meliputi, faktor biologi, psikologi, dan sosial. Dr. Kristiana Siste, SpKJ(K) dalam keterangan resmi yang diterima bisnis dari kementerian kesehatan menjelaskan bahwa orang yang gemar bermain game, *neurotransmitter dopamine* akan meningkat saat ia sedang bermain, sehingga menimbulkan rasa senang. Manusia terlahir dengan dopamine yang rendah, jadi ia akan selalu mencari cara, benda atau kegiatan yang bisa meningkatkan dopaminenya. Maka dari segi biologi, seseorang yang memiliki gangguan *neurotransmitter dopamine*, akan lebih rentan mengalami kecanduan. Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orangtua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan, dan akan menjadi perilaku menyimpang pada remaja (Sarwono, 2012: 280).

Tidak hanya itu faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan game online ada dua yaitu: *Pertama*, faktor Internal dimana penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adanya keberagaman pilihan, stress atau depresi dan kurang kegiatan. *Kedua*, faktor eksternal yaitu penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar diri, sebagai contohnya adalah adanya tawaran kebebasan, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, dan lingkungan.

## **2. Pengertian dan Layanan Konseling Individual**

Pada bagian-bagian terdahulu konseling telah banyak disebut. Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka anantara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien di cermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal itu berarti agaknya bahwa apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Atau dengan kata lain, konseling merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang benar-benar tinggi. Ibarat seorang jejaka yang menaksir dengan seorang gadis, apabila jejaka itu telah mampu memikat “jantung hati” gadis itu, maka segala urusan dan kehendak akan dapat diselenggarakan dan dicapai dengan lancer

Implikasi lain pengertian “jantung hati” itu ialah, apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu dalam arti memahami, menghayati, dan menerapkan wawasan, pengetahuan, dan ketrampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya, maka dapat di harapkan ia akan dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya dengan tidak mengalami banyak kesulitan. Hal itu dapat di mengerti karena, layanan konseling yang tuntas telah mencakup sebagai fungsi-fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, serta pemeliharaan, dan pengembangan (Prayitno, 2013: 288). Layanan konseling individual sendiri merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dideritanya. Layanan konseling individual yang memungkinkan pelajar mendapatkan layanan langsung secara

tatap muka dengan guru pembimbing dan guru kelas di sekolah yang bertujuan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh pelajar. Oleh karena itu, layanan konseling individual ini mendukung fungsi pengentasan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Materi yang dapat diangkat melalui layanan konseling individual ini ada berbagai macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah pelajar secara perorangan didalam berbagai bidang baik itu bidang bimbingan, yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir (Hellen, 2002: 85). Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an mengenai kegiatan dalam konseling yang berarti kita harus saling mengingatkan dan membimbing kepada arah yang benar dalam menyampaikan suatu hal kebaikan Qur'an Surah Al-Imran ayat 104.

﴿الْمُفْلِحُونَ هُمْ وَأُولَئِكَ الْمُنكَرِعِينَ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَأُمُورًا مَّرُوءًا مَّا رُونَ الْحَيْرِ إِلَى يَدِّ عُونَ أُمَّةٌ مِّنْكُمْ وَلَتَكُنَّ

*Artinya: “Dan hendaklah di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S. Al-Imron: 104).*

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa, Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyeru kepada yang *ma’ruf* dan mencegah kepada yang munkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat baik dan menjauhi perbuatan kerji dan munkar dan faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental atau KES dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu dalam layanan konseling individual konselor memberikan ruang dan suasana yang sangat memungkinkan klien untuk membuka diri setransparan mungkin. Dalam suasana seperti itu, dan diibaratkan klien seperti berkaca. Melalui “kaca” itu klien memahami kondisi diri sendiri dan lingkungannya dan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki klien, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah klien tersebut. Dalam layanan konseling individual berperan dua pihak, yaitu seorang konselor dan seorang klien. *Pertama*, Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembang proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap klien. Dalam proses konseling, selain media

pembicaraan verbal, konselor juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik, dan media pembelajaran lainnya, serta media pengembangan tingkah laku. Semua hal itu diupayakan konselor dengan cara-cara yang cermat dan tepat, demi terentasnya masalah yang dialami klien. *Kedua*, Klien dalam istilah bahasa Inggris disebut *client*, adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling. Dalam konseling, pada setting persekolahan, yang dimaksud klien adalah peserta didik yang mendapatkan pelayanan konseling, sedangkan dalam konseling pada setting diluar sekolah yang dimaksud klien adalah seseorang atau sekelompok orang sebagai anggota masyarakat, yang memperoleh pelayanan konseling.

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dirincikan sebagai sesuatu yang tidak disukai adanya, sesuatu yang ingin dihilangkan, atau sesuatu yang dapat menghambat ataupun menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah klien melalui layanan konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud dan untuk mengurangi intensitas hambatan atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban klien diringankan, kemampuan klien di tingkatkan, dan potensi klien dikembangkan.

### **3. Pendekatan dan Unsur Kegiatan Layanan Konseling Individual**

#### **a. Pendekatan**

Dalam layanan konseling individual pada umumnya di gunakan pendekatan elektik yang menyinergikan unsur pendekatan direktif-non-direktif, humanistik-behavioristik, kognitif-emosional-afektif, melalui penerapan berbagai teknik dalam spektrum yang luas, sesuai dengan materi permasalahan klien yang dibahas. Berbagai teknik dalam pendekatan elektik itu digunakan oleh konselor sejak awal menerima klien, sepanjang proses layanan dan dalam menindaklanjuti hasil layanan. Sebagaimana disinggung terdahulu, penyelenggara layanan konseling individual bisa terjadi dengan awalan yang berbeda, yaitu proses yang sudah terjadwal dan direncanakan terlebih dahulu, dan proses “dadakan” yang tidak direncanakan atau tidak di dahului oleh kondisi yang dapat mengarahkan substansi layanan terhadap klien. Kondisi kedua itu menuntut kemampuan konselor untuk dapat menerapkan satu sisi dari motto profesi konseling, yaitu: dimana-mana siap.

Dalam kondisi pertama, proses layanan konseling individual dapat dipersiapkan, misalnya penyiapan data yang mengandung masalah tersebut. Untuk kondisi kedua,

konselor harus benar-benar telah memiliki kesiapan diri dan mampu menerima serta mendalami segenap data yang secara “mendadak, insidental, dan langsung” yang terungkap dari klien, dan langsung pula diringi oleh perumusan masalah yang ada. Untuk kondisi yang kedua itu, konselor benar-benar dikaji kepiawaiannya sebagai petugas yang profesional. Kepiawaian dalam layanan konseling individual demikian itulah yang mengindikasikan bahwa layanan konseling individual adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara keseluruhan. Konselor yang benar-benar piawai dalam penyelenggara layanan konseling individual sangat bisa diharapkan mampu melaksanakan layanan-layanan konseling lainnya (Prayitno, 2013: 119).

#### b. Pentahapan

Secara menyeluruh dan umum, proses layanan konseling individual terentang dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, dapat dipilah dalam lima tahap yaitu, pengantar, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Diantara kelima tahap itu tidak ada batas yang jelas, bahkan kelimanya cenderung sangat bertumpang tindih. Dalam keseluruhan proses layanan konseling individual, konselor harus setiap kali menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Kegiatan pengantaran dan penialain jelas sekali posisinya, yaitu satu diawal proses, sedangkan yang satu lagi diakhir proses. Setelah proses konseling individual dengan penerimaan terhadap klien, posisi duduk dan penstrukturan. Konselor langsung memasuki tahap kedua, ketiga, dan keempat. Ketiga tahap ini sangat saling bertumpang tindih. Namun demikian, betapapun tumpang tindihnya ketiga itu, konselor harus menyadari apakah dirinya sedang menjajaki, menginterpretasi atau mengintervensi. Kegiatan menjajaki, menginterpretasi atau mengintervensi itu kadangkala dilaksanakan secara “pelan-pelan” dan “halus” melalui teknik-teknik umum untuk mengembangkan aspek-aspek kognitif dan afektif klien. Kadang-kadang tiga kegiatan pengembangan klien itu dimunculkan dalam bentuk satu paket latihan atau perubahan tingkah laku dengan menggunakan teknik-teknik khusus. Dengan menggunakan teknik-teknik umum atau teknik khusus, penerapan tahap-tahap itu sering kali tidak sekali jadi, prosesnya maju mundur, diulangi dan dilanjutkan, dialami dan ditingkatkan. Disinilah tumpang tindihnya tidak terhindarkan, atau bahkan justru diperlukan untuk keberhasilan yang lebih tinggi.

#### c. Teknik

Pengembangan proses layanan konseling individual oleh konselor dilandasi dan dipengaruhi oleh suasana penerimaan, posisi duduk, dan hasil penstrukturan. Lebih lanjut,

konselor menggunakan berbagai teknik untuk mengembangkan proses layanan konseling individual yang efektif dalam mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik umum dan teknik khusus. Teknik-teknik khusus yang lainnya yang sering disebutkan adalah pemberian nasihat. Teknik ini sering kali ternyata tidak efektif. Nasihat mudah diucapkan oleh siapapun, enak didengar, enak di-iya-kan, tetapi tidak ada jaminan untuk keterlaksanaannya. Dalam proses layanan konseling individual, penggunaan nasihat sedapat-dapatnya dihindarkan (Prayitno, 2013: 125).

Dapat juga disimpulkan bahwa keberhasilan teknik-teknik ini lebih terjamin jika konselor dapat bersikap terbuka tentang dirinya terhadap klien dengan menghilangkan sikap berpura-pura. Dengan demikian, keterbukaan pihak klien dapat pula terungkap/ konselor di harapkan rela menghargai perilaku klien secara positif dan sekaligus dapat memahami perilaku dan perasaannya sebagaimana adanya. Hal ini menurut Corey akan membantu klien untuk lebih mudah memperoleh kesadaran akan dirinya dan berani mengutarakan masalah-masalah yang sebenarnya dihadapinya. Sementara itu, sikap konselor yang penuh ketulusan, kehangatan, penerimaan yang non posesif, dan empati akurat, akan membentuk kondisi menguntungkan bagi keefektifan pemberian bimbingan kepada klien. Atas dasar itu, kelihatan dengan jelas bahwa prinsip demokrasi benar-benar dijadikan landasan operasional dalam pelaksanaan teknik-teknik didalam layanan konseling individual ( Akhyar, 2017: 54).

#### d. Waktu dan Tempat

Pada dasarnya layanan konseling individual diselenggarakan kapan saja, di manapun juga, termasuk diruang pribadi atau privat konselor atas kesepakatan klien, dengan memperhatikan kenyamanan klien, diterapkannya asas kerahasiaan secara ketat. Kondisi tempat layanan perlu mendapat perhatian tersendiri dari konselor. Selain kursi dan meja secukupnya, ruang konseling dapat dilengkapi dengan tempat menyimpan bahan-bahan seperti dokumen, laporan, buku, dan lain-lain. Peralatan relaksasi dapat di tambahkan. Cahaya dan udara ruangan harus terpelihara. Dalam hal ini kondisi ruangan tempat layanan diselenggarakan menggambarkan kesiapan konselor melaksanakan layanan profesionalnya bagi para klien. Kapan layanan konseling individual diselenggarakan juga atas kesepakatan kedua belah pihak, klien dan konselor. Kepentingan klien diutamakan, tanpa mengabaikan kesepakatan dan kondisi konselor. Konselor yang memiliki hak panggil atas klien perlu mengatur pemanggilan terhadap klien sehingga tidak mengganggu kepentingan klien dan sedapat-dapatnya tidak menimbulkan kerugian apapun pada diri klien. Jadwal ataupun janji untuk bertemu konselor ditepati dengan baik, pengingkarannya

dapat berdampak negatif terhadap proses layanan konseling individual. Apabila jadwal atau janji untuk bertemu itu perlu diubah, maka klien harus diberitahu sebelum waktu yang dijadwalkan atau dijanjikan itu tiba. Untuk sesi-sesi layanan konseling individual yang berlanjut diperlukan ketetapan mengenai waktu dan tempat yang dipatuhi kedua belah pihak.

#### **4. Pengantar Konseling *Self***

Konseling yang berpusat pada klien sering pula disebut dengan konseling teori diri (*self theory*), konseling non-direktif dan konseling rogerian. Konseling *self* sendiri dipelopori oleh Rogers. Menurut Rogers konseling dan psikoterapi tidak mempunyai perbedaan. Konseling yang berpusat pada klien berkembang pesat di Amerika Serikat dan diterima sebagai konsep dan alat baru dalam terapi yang ditetapkan tidak hanya bagi orang dewasa akan tetapi juga bagi remaja dan anak-anak. Istilah *self* didalam psikologi mempunyai dua arti yaitu, sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dan yang kedua suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Arti yang pertama itu dapat disebut pengertian *self* sebagai objek, karena pengertian itu menunjukkan sikap, perasaan pengamatan, dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai objek. Dalam hal ini *self* itu berarti apa yang dipikirkan orang tentang dirinya. Arti yang kedua dapat kita sebut pengertian *self* sebagai proses. Dalam hal ini *self* itu adalah suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati (Sumadi, 2015: 247).

Dalam teorinya Rogers lebih menekankan konsep organism dan *self*. Organism adalah unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologisnya. Dalam setiap organism terdapat lapangan fenomenal dan *the self*, Calvin S. Hall mengemukakan bahwa *self* adalah bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasikan sedikit demi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. Tingkah laku adalah fungsi pola pengalaman subyektif, yang berarti tingkah laku merupakan hasil dari realitas yang dialami, dirasa, dinilai, dan bahkan ditafsirkan dalam konteks pengertian individu. *Self* pada diri seseorang merupakan konsep diri yang terdiri dari persepsi mengenai kekhasan dari "I" atau "Me" dan persepsi hubungan antara "I" atau "Me" dengan orang lain dalam aspek kehidupan. *Self* bersifat lentur dan fleksibel, serta didalamnya terdapat diri ideal yang menunjukkan keinginan seseorang untuk mempertahankan apa yang ingin diperoleh dalam pengembangan diri dan prestasinya dalam mempertahankan diri dan aktualisasi diri.

Kecocokan dan ketidakcocokan diantara *self* dan organisme akan menentukan kematangan, penyesuaian diri, dan kesehatan mental seseorang. *Congruence* berarti ada

kecocokan antara *self* yang dirasakan dengan pengalaman aktual organism. *Incongruence* dapat menimbulkan kecemasan, perasaan terancam, mempertahankan diri, berpikiran kaku, dan melakukan hal-hal yang tidak positif. Perhatian Rogers adalah bagaimana dari *self* yang dapat dibuat menjadi lebih *coungruence*.

Rogers merumuskan teori kepribadiannya dengan tiga unsur yang penting yang disebut dengan organisme, lapangan fenomenal, dan diri. Ketiga unsur ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

*a. Organisme*

Istilah organisme berarti keseluruhan individu, yaitu pikiran, tingkah laku, dan keadaan fisik seseorang. Menurut Rogers, organisme berbuat dalam suatu penampilan keseluruhan sebagai suatu usaha untuk memuaskan kebutuhan, organisme sebagai motif dasar untuk mengaktualisasi, dan organisme bertindak dalam cara yang memungkinkan sejumlah pengalaman dilambangkan dalam kesadaran sementara itu juga menolak atau mengabaikan pengalaman orang lain dan organisme merupakan keseluruhan dari individu.

*b. Lapangan fenomenal*

Lapangan fenomenal merupakan keseluruhan dari pengalaman seseorang. Pengalaman yang dimaksud tidak hanya pengalaman eksternal, tetapi juga pengalaman internal. Pengalaman eksternal mencakup semua kejadian yang dipersepsi oleh individu dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu pengalaman internal, bagaimana penghayatan individu terhadap semua hal yang mempengaruhi dirinya. Lapangan fenomenal juga berisi pengalaman-pengalaman yang membantu individu mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya. Semua yang ada dalam fenomenal akan mempengaruhi organisme dan *self*.

*c. Self*

*Self* berarti diri, yaitu bagaimana keadaan individu tersebut. Dengan adanya *self* tersebut terbentuk melalui pengalaman individu semenjak kecil. Ada dua unsur dalam memaknai *self* oleh Rogers yaitu “I” dan “Me”. “I” berarti saya yaitu merupakan pandangan individu terhadap siapa dirinya misalnya adalah “saya adalah orang yang cakap”, “saya adalah orang yang pintar”, dan lain sebagainya. Saya bisa mengubah rumus statistik, saya bisa mengendarai mobil, saya dapat memperbaiki komputer, dan lain sebagainya. Karena

itu, *self* merupakan bagian dari medan fenomenal yang terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar dari “I” atau “Me”. (Zainal, 2015: 163).

Tujuan konseling *self* adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan dalam perkembangannya. Pada giliran berikutnya klien diharapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian konselor adalah para individu klien itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja. Yang pada akhirnya diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri klien setelah menjalani proses konseling selesai, yaitu aktualisasi diri. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri klien, diharapkan:

- Terjadinya keseimbangan dalam diri klien, sehingga klien lebih terbuka pada pengalamannya.
- Klien dapat menjadi lebih realistis, obyektif, dan persepsinya lebih luas, sehingga ideal *self*nya lebih realistis dan seimbang dengan *self*nya. Dengan demikian ketegangan yang terjadi pada diri akan dapat dikurangi.
- Sebagai konsekuensi diri perubahan pada butir a dan b diatas, selanjutnya akan tumbuh rasa percaya diri yang menjadi meningkat, klien mampu mengevaluasi diri, sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh, dapat menerima diri sendiri sebagaimana adanya dengan segala kekurangan dan kelebihanannya, dapat menerima orang lain dan lingkungannya, lebih kreatif, dapat menentukan tujuan hidupnya, mandiri, serta mampu bertanggung jawab.

Kemudian tidak hanya itu saja, klien diajak untuk dapat memahami dirinya sesuai dengan kenyataan yang ada. Memang sering terjadi klien yang datang ke ruang konseling dengan membawa keyakinan diri yang tidak dapat diubah dan seringkali menyalahkan orang lain atau dengan membawa gangguan psikologis. Pada saat ini konselor berusaha untuk menggali permasalahan dan perasaan yang dimiliki oleh klien. Dengan penggalian ini, diharapkan klien akan dapat menyadari dan kemudian memiliki permasalahan yang ada dalam dirinya. Setelah klien sadar dan memiliki apa yang ada dalam dirinya, maka konselor kemudian mengadakan revisi konsep diri yang dimiliki oleh klien. Revisi ini didasarkan pada pengalaman perasaan yang dimiliki oleh klien selama proses konseling berjalan. Lebih lanjut, Rogers menyatakan bahwa tujuan konseling *self* adalah membantu klien agar menjadi manusia yang berfungsi seutuhnya.

### C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan sesuai dengan permasalahan yang diajukan yakni jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Untuk itu peneliti mulai mengkaji data dan menggambarkan realita yang kongkrit dan kompleks. Penelitian kualitatif digunakan karena penelitian ini mengkaji atau mengumpulkan data yang berbentuk kata-kata, gambar, serta pengamatan yang baik bukan angket ataupun angka. Laporan penelitian ini akan berisi kutipan-kutipan data untuk member gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut bisa jadi berasal dari naskah wawancara, catatan, lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau tempo, dan dokumen resmi lainnya.

Pengertian penelitian kualitatif dari definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Serta memfokuskan pada makna atau arti dari tingkah laku manusia, konteks interaksi sosial, dan hubungan-hubungan antara keadaan dan tingkah laku (Salim, 2018: 44).

Penelitian ini dilakukan pada sekolah SMP Al-Hidayah Medan Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data tentang penelitian ini dan guru Bimbingan dan Konseling beserta 6 orang pelajar SMP Al-Hidayah Medan yang mengalami kecanduan game online. Adapun teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu, Observasi, Wawancara, serta Studi Dokumentasi dengan langkah analisis data dengan cara mereduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Dalam menjaga keabsahan data penulis menggunakan teknik kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang terkait dengan proses pengumpulan dan analisis data

### D. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Setelah penulis melakukan reduksi atau pemaparan data penelitian, penulis mendapat beberapa hasil yaitu:

#### 1) Pelaksanaan Pendekatan Teknik Konseling *Self* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan

Guru BK merupakan seseorang yang bertanggung jawab penuh dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Guru BK merupakan unsur utama dalam pelaksanaan

Bimbingan dan Konseling di sekolah. Terutama pelaksanaan teknik konseling *self* dalam mengatasi kecanduan game online melalui layanan konseling individual di SMP Al-Hidayah Medan. Sehingga guru BK dapat dengan mudah memperhatikan siswa dan dapat dengan mudah memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan teknik konseling *self* sesuai dengan kebutuhan siswa. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Al-Hidayah Medan sudah cukup baik dikarenakan adanya sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh sekolah untuk dapat menunjang keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

Dalam temuan penelitian pendekatan teknik konseling *self* dengan layanan konseling individual yang dilakukan oleh guru BK di SMP Al-Hidayah Medan dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ada yaitu siswa kecanduan dalam bermain game online dan berdasarkan pada apa yang dibutuhkan oleh siswa agar lebih terarah dan tepat pada sasaran dan kondisi lingkungan sekolah sehingga tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling dapat tercapai sesuai yang diinginkan. Akan tetapi, ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam pendekatan konseling *self* salah satu nya dari guru BK sendiri dalam menangani siswa yang memang sudah sangat kecanduan dalam bermain game online guna untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi didalam perkembangan diri individu. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan pendekatan teknik konseling *self*, yang menjadi penekanan dan perhatian guru BK adalah individu itu sendiri dan bukan kepada pemecahan masalahnya saja. Sampai pada akhirnya di harapkan individu menjadi mampu mengevaluasi diri, sehingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dan itu merupakan cara yang paling baik untuk memahami diri individu agar tidak memiliki rasa kecanduan terhadap game online.

## **2) Faktor-Faktor Penyebab Para Siswa Mengalami Kecanduan Game Online di SMP Al-Hidayah Medan**

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan siswa menjadi kecanduan dalam bermain game online salah satunya adalah karna faktor perkembangan zaman yang sudah canggih membuat model permainan berbasis online. hampir semua kalangan sudah mampu memainkan game yang berbasis online tersebut baik dari anak-anak hingga orangtua khususnya siswa yang masih duduk dibangku sekolah menengah pertama. Siswa yang sering memainkan game online yang sudah kecanduan dalam bermain game online biasanya disekolah baik itu dalam hal belajar-mengajar ataupun tidak selalu bermain game online. faktor-faktor yang menyebabkan seorang siswa dapat mengalami kecanduan game online

yaitu pertama faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain game online, kemudian faktor dari diri individu tersebut yang memang ingin memainkan game online dan karena memang kurangnya perhatian dari orangtua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan dalam bermain game online.

Beberapa faktor yang ditimbulkan seorang siswa akan menyebabkan mereka menjadi kecanduan dalam bermain game online yang diakibatkan timbulnya rasa senang, bahagia dan nyaman saat memainkan game online. Memainkan game online bukanlah suatu kesalahan dan bukan juga suatu permasalahan, apalagi memainkan game online yang juga dapat menambah wawasan kita terhadap perkembangan zaman yang semakin canggih. Tapi, jika sudah sampai pada titik kecanduan maka itu yang dapat menjadi kesalahan dan menjadi masalah yang bisa merugikan diri kita sendiri.

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti peroleh dari 6 orang siswa yang sudah kecanduan dalam bermain game online di SMP Al-Hidayah Medan, faktor yang membuat mereka menjadi candu dalam bermain game online itu adalah memang karna faktor dari lingkungan, faktor dari diri sendiri, dan faktor dari mereka yang sibuk mencari hiburan untuk kesenangan mereka pribadi.

### **3) Mengatasi Kecanduan Game Online Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan**

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

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMP Al-Hidayah Medan diketahui bahwa mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada siswa dengan cara menggunakan pendekatan teknik konseling *self* melalui layanan konseling individual untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang terjadi pada diri siswa, selain itu guru BK juga melakukan kebijakan seperti memberi jadwal kepada siswa dalam membawa gadget dengan fungsi untuk mengurangi permainan siswa dalam memainkan game online. Kemudian guru BK juga memberikan perhatian khusus kepada siswa yang sudah kecanduan dalam bermain game online dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif,

karena ada 6 orang siswa yang sudah sangat kecanduan dalam bermain game online, dengan begitu memberikan layanan konseling individual yang dianggap bisa membantu mengentaskan permasalahan siswa yang sudah kecanduan game online.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andy Krisianto, (2018), *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, Jakarta: Gramedia.
- Aqib Zainal. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya
- Blind Spot, (2009), *Penemuan Game*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Daparterman RI, (2011), *Al-Karim (Al-Qur'an Tafsir Perkata Tadjiwid Kode Angka)*, Tangerang: Kalim.
- Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intesitas Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta" *Jurnal Konseling Gusjigang*, Volume 3 No. 1, Juni 2017, hal. 98.
- Hallen, (2002), *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Hallen, (2002), *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Juntika Nurihsan dan Syamsu Yusuf, (2011), *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno, Erman Amti, (2013), *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Saiful Akhyar, (2017), *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*, Medan: Perdana Publishing.
- Salim, (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media.
- Sarlito W Sarwono, (2012), *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sumadi Suryabrata, (2015), *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syafaruddin, dkk, (2016), *Sosiologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing.
- Wijanarko Jarot, dkk, (2016), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*, Jakarta: Keluarga Bahagia.