

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik Kontrak Perilaku

1. Pengertian Teknik Kontrak Perilaku

Teknik kontrak perilaku merupakan salah satu dari beberapa metode dalam konseling pendidikan. Guna memahami pengertian dari teknik kontrak perilaku ini selanjutnya dikemukakan penjelasan tentang pengertiannya yang dikemukakan oleh para ahli.

- a. Menurut Latipun; Kontrak perilaku ialah perjanjian di antara dua orang atau lebih dalam hal ini antara konselor dan konseli untuk melaksanakan sesuatu dengan tujuan adanya perubahan perilaku pada konseli. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku apa yang disepakati dan dianggap berpotensi dapat mengubah perilaku konseli. Kesepakatan keduanya dibangun atas dasar adanya *reward* atau ganjaran manakala perilaku yang disepakati dapat dijalankan dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya apabila perilaku yang telah disepakati tidak secara utuh dapat dijalankan maka kontrak perilaku dinyatakan sebagai gagal atau tidak berhasil.²⁴
- b. Menurut Fauzan; Kontrak perilaku (*behavior contracts*) ialah kesepakatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk melaksanakan suatu perilaku tertentu melalui teknik yang diterima

²⁴Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), hal.120.

bersama-sama dengan ketentuan adanya hadiah yang diterima apabila perilaku yang disebut dilaksanakan dengan sepenuhnya. Kontrak ini mengandung bobot nilai adanya tanggungjawab yang harus dilaksanakan dengan konsekwensi sebagaimana telah disepakati. Kontrak perilaku ini dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengatur pertukaran perilaku yang positif bagi siapa saja yang terlibat dalam kontak. Implementasinya ditentukan melalui siapa saja yang terlibat dalam kontrak, dalam kondisi bagaimana penghargaan diberikan bahkan juga sekaligus bagaimana pemutusan kontrak itu dilaksanakan.²⁵

- c. Menurut Sintiasari dan Nursalim; Kontrak perilaku itu merupakan penerimaan bersama atas suatu perjanjian tertentu yang dilakukan oleh dua orang atau lebih atau dalam istilah bimbingan antara konselor dan konseli terhadap sebuah perilaku yang realistic dapat diakui oleh kedua belah pihak sebagai alat pengubah perilaku. Sebagai wujud dari kesungguhan akan kesepakatan bersama itu ialah bahwa manakala perilaku yang disepakati dapat dilaksanakan dengan baik maka akan diberi penghargaan dengan harapan adanya kecenderungan untuk mengulangi kembali perilaku positif itu sehingga nantinya menjadi sebuah perilaku yang diharapkan.²⁶

²⁵Lutfi Fauzan, *Kontrak Perilaku*, dalam <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/08/09/kontrak-perilaku>, 2009, diakses tanggal 18 Februari 2019 jam 10:42.

²⁶Dwi Putri Sintiasari & Mochamad Nursalim, *Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas VII-D SMP Negeri 2 Gresik*, (Surabaya: Universitas Negeri, t.th.), hal. 104.

Beberapa pengertian yang telah dijelaskan di atas menunjukkan suatu makna yang senada. Ialah bahwa kontrak perilaku itu merupakan teknik suatu konseling dengan menerapkan perjanjian antara duabelah pihak yaitu pihak konselor dan pihak konseli guna mengubah perilaku dengan kesepakatan tertentu. Terhadap perubahan perilaku dapat diberikan imbalan (*reward*) tertentu untuk menimbulkan penguatan (*reinforcement*) dan pengulangan.

2. Tujuan Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku merupakan bagian dari teknik bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*). Oleh karena itu, memahami terlebih dahulu tentang apa yang menjadi tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling lebih utama. Hal ini karena muara dari tujuan penerapan teknik kontrak perilaku adalah untuk pencapaian tujuan yang telah dirumuskan dalam bimbingan dan konseling.

Secara umum menurut Mubarak tujuan bimbingan dan konseling dapat dibedakan dalam dua kategori yaitu umum dan khusus. Secara lebih detail tujuan tersebut adalah:

a. Tujuan Umum (*general purpose*)

Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu klien dalam kehidupannya agar dirinya memiliki ilmu pengetahuan yang dapat dipergunakan sebagai landasan untuk mengambil keputusan yang tepat, dan sekaligus untuk membantunya agar dapat melakukan

perihidup yang baik, sehingga hidupnya bermanfaat bagi dunia dan akhiratnya.

b. Tujuan Khusus (*special purpose*)

- 1) Membantu klien agar dalam kehidupannya tidak mempunyai masalah yang dapat menyulitkan.
- 2) Membantu klien yang sedang memiliki permasalahan agar segera diatasi dengan baik.
- 1) Membantu klien untuk mempertahankan kebaikan yang telah ada dalam dirinya, agar adanya permasalahan dalam hidupnya tidak memicu permasalahan-permasalahan selanjutnya dan sekaligus agar permasalahan hidupnya tidak akan menyulitkan dirinya sekaligus juga orang lainnya.²⁷

Samsul Munir Amin sebagaimana dikutip Sutoyo menjelaskan tujuan bimbingan dan konseling yang didasarkan pada aspek nilai-nilai Islam. Ada beberapa poin tujuan tersebut, meliputi:

- a. Agar seseorang dapat melakukan tindakan menuju perbaikan dengan tujuan agar jiwanya dapat menjadi lebih bersih dan lebih tenang, mendapatkan tuntunan dan naungan dari Allah SWT serta mendapat hidayah dan keridhaan Allah SWT.
- b. Agar seseorang memiliki kemampuan untuk mengubah tingkah laku dari yang buruk kepada perilaku yang lebih sopan dan bermanfaat

²⁷Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 91.

baik terhadap dirinya sendiri, lingkungan keluarganya, lingkungan kerjanya, lingkungan sosialnya dan sebagainya.

- c. Agar kecerdasan emosi seseorang dapat berkembang secara maksimal sehingga dapat sikap dan rasa toleransi serta perasaan kasih dan sayang.
- d. Agar tingkat kecerdasan spiritual seseorang menjadi lebih menonjol dan berproses menjadi benih yang subur untuk menumbuhkan keinginan lebih dekat dan taat kepada Allah, melalui ketaatannya pada apa yang diperintahkan oleh Allah dan meninggalkan apa yang menjadi larangan Allah.

Agar potensi ketuhanan seseorang dapat berfungsi untuk mendorong bagi pelaksanaan tugas sebagai khalifah di muka bumi (*khalifatullah fil ardh*) dan mampu memberi kemanfaatan bagi orang-orang di sekelilingnya dalam berbagai bentuk dan aspek kehidupan.²⁸

Secara khusus tujuan penerapan teknik kontrak perilaku dikemukakan oleh Fauzan sebagai berikut:

- a. Menyingkirkan perilaku-perilaku yang maladif atau bermasalah yang selanjutnya digantikan dengan perilaku-perilaku yang sesuai dengan norma-norma dan bersifat positif bagi komseli.
- b. Pembimbing dan terbimbing secara kolektif melakukan tindakan perumusan masalah untuk suatu kerjasama memecahkan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

²⁸Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 43.

- c. Memperkuat dan membuat ketahanan yang kokoh agar tingkah laku yang ada tetap dapat dipertahankan dengan baik dalam kondisi apapun.
- d. Meningkatkan kualitas perilaku pribadi guna menciptakan situasi baru dalam kegiatan belajar.²⁹

Sebagaimana penjelasan di atas, kontrak perilaku ditujukan kepada klien atau konseli agar mereka tidak merasa terpaksa dalam pelaksanaan konseling. Hal ini perlu ditumbuh kembangkan pada diri konseli agar mereka pada aplikasinya tidak merasa dipaksa. Situasi yang sedemikian ini perlu diciptakan dalam suatu proses bimbingan dan penyuluhan agar pencapaian konseling dapat dicapai.

3. Manfaat Kontrak Perilaku

Setiap teknik konseling mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing bahkan manfaatnya pun juga berbeda-beda. Artinya bahwa tidak semua teknik itu dapat diterapkan pada setiap permasalahan yang dihadapi oleh semua klien, sehingga penggunaan teknik itu juga sangat bergantung pada keinginan capaian dari penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Adapun manfaat penerapan kontrak perilaku pada klien dalam suatu proses konseling sangat banyak, antara lain dapat diidentifikasi sebagai berikut:

²⁹Fauzan, *Kontrak...*, hal. 3.

- a. Dapat membantu seseorang (anak) dalam meningkatkan tingkat kedisiplinan dalam berperilaku.
- b. Untuk membantu seseorang (anak) dalam menghadapi proses adaptasi agar dalam hidupnya tidak memiliki perilaku yang maladaptive atau perilaku dengan hambatan adaptasi.
- c. Untuk mentransfer ilmu pengetahuan terhadap seseorang agar mengetahui betapa pentingnya perubahan tingkah laku menuju kualitas yang lebih baik.
- d. Mengarahkan untuk seseorang guna meninggalkan sesuatu ketidakpastian dengan melakukan komunikasi yang jelas antara untuk menemukan perilaku yang diinginkan.
- e. Memandu perilaku menuju pada kualitas yang lebih baik serta mudah dalam mengatasi kesalah pahaman yang mungkin timbul.
- f. Segalasesuatu yang secara ilmiah tidak menentu atau memiliki keraguan di dalamnya dapat dengan segera dibuang, dan diganti dengan sesuatu yang terukur dan mudah untuk dievaluasi.
- g. Keterlibatan konseli secara aktif akan membantu mempermudah untuk mengolah *milliew* dengan cara yang lebih menarik dan simpel.
- h. Dapat membantu untuk meningkatkan kualitas tingkat kepercayaan diri seseorang.
- i. Dapat membangun motivasi seseorang melalui kontrak yang harus dijalankan adanya hal/kontrak yang harus dilaksanakan.³⁰

³⁰Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan)*, (Makalah, tidak diterbitkan), hal. 35.

Erford mengutip pendapat *Downing* bahwa kontrak perilaku itu dapat dipergunakan sebagai sarana untuk educative berupa model pengajaran terhadap perilaku yang ideal, dengan tujuan mengurangi perilaku-perilaku lama yang tidak dikehendaki, atau dengan tujuan untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang menjadi harapan.³¹ Intinya bahwa kontrak perilaku itu dapat dimenej sedemikian rupa sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai oleh konselor, apakah tujuan konselor untuk mengurangi perilaku yang dinilai berlebihan, meningkatkan kualitas perilaku sesuai dengan harapan konselor atau bahkan untuk mengajarkan perilaku baru bagi konseli.

4. Prinsip Dasar Kontrak Perilaku

Pelaksanaan atau penerapan teknik kontrak perilaku harus didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam penerapan suatu metode konseling harus dilakukan dengan dasar yang saling membutuhkan, terutama bagi pihak konseli harus benar-benar ingin keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Demikian halnya dengan penerapan teknik kontrak perilaku, konselor harus berpegang pada prinsip yang mendasari diterapkannya teknik kontrak perilaku ini.

Adapun prinsip-prinsip kontrak perilaku ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

³¹ Erford, *40 Techniques ...*, hal. 415.

a. *Contract Condition*

Bagi konselor harus memiliki target yang sudah jelas, perilaku bagaimana yang hendak dituju dan diharapkan kepada konseli. Kefahaman terhadap tujuan yang hendak dicapai oleh konselor dan konseli akan menjadi dasar yang kuat untuk menyusun suatu kondisi sesuai dengan yang diharapkan, sehingga nantinya kontrak dapat terarah secara lebih jelas, sesuai kehendak konselor sekaligus juga konseli.

Pembuatan kontrak perilaku harus menggambarkan target perilaku yang dapat dijabarkan secara terperinci dan bahkan lebih spesifik, lebih jelas dan bersifat teknis operasional, serta dapat dianalisis dalam konsep *Anteseden-Perilaku-Konsekwensi*. Dari sini, seorang konselor dan konseli sekaligus harus mampu secara detail untuk mendeskripsikan perilaku yang menjadi target utamanya, bagaimana teknik pelaksanaannya dan konsekwensi atau akibat yang ditimbulkannya.

b. *Contract Complition Criteria*

Apa yang dimaksud dengan kompilasi kriteria di sini adalah suatu gradasi atau urutan keberhasilan dari perilaku yang seharusnya dimiliki oleh target yang dengan mudah dapat dilaksanakan oleh konseli, dapat juga dimaknai sebagai target sejauh mana konseli mampu memunculkan perilaku baru. Hal demikian ini

mempunyai keterkaitan dengan apa yang disebut pengukuran perilaku.

c. *Reinforcers*

Penerapan kontrak dilakukan dengan memberikan *reinforcement*, penghargaan/*reward* yang akan diperoleh oleh target apabila konseli/klien sebagai target mampu mengimplementasikan isi kontrak berbentuk tindakan sesuai dengan kesepakatan. Penghargaan/*Reward* yang dibuat sebagai jaminan disesuaikan dengan apa saja yang dikehendaki oleh konseli, atau sudah dibuat kesepakatan sedemikian rupa pada awal pembuatan kontrak dengan menggunakan alasan yang logis dan jelas. Dengan demikian apabila perilaku target sudah muncul sesuai dengan apa yang dibuat selanjutnya harus segera diberikan penguatan.

d. *Review and Renegotiation*

Kesepakatan yang telah ditanda tangani dalam kontrak haruslah dapat dilakukan *review* sesuai dengan gradasi perkembangan perilaku yang telah ditunjukkan oleh konseli. Hal ini dilakukan untuk memacu tingkat perkembangan bagi perubahan kearah yang lebih baik. Terapis atau konselor dapat melakukan *review* selama seminggu bersama-sama dengan konseli untuk menambah semangat atau motivasi yang bisa membantunya untuk memahami kemajuan dan evaluasi perkembangan perilakunya. Jika dalam perjalanannya tidak ditemukan perkembangan yang cukup

signifikan maka dapat dilakukan negosiasi kembali kontrak antara terapis/konselor dengan konseli.

e. *Language and Signature*³²

Kontrak yang dilakukan seharusnya ditulis dalam bahasa yang mudah dimengerti oleh konseli, karenanya seharusnya dipergunakan kata dan kalimat yang jelas, yang tidak memiliki makna ambigu, yang tidak memerlukan memahami dengan analisa. Karenanya perludi pergunakan bahasa yang ringan dan mudah dimengerti, sebagai contoh misalnya istilah “*reward*” dapat diganti dengan istilah “hadiah” atau kata-kata asing yang bersifat verbal perlu diberi penjelasan yang memudahkan.

Prinsip-prinsip sebagaimana dikemukakan di atas menempatkan bahwa pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam konseling ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga memudahkan bagi semuanya baik konselor maupun konseli. Isi kontrak harus dipahami oleh kedua belah pihak sekaligus bersifat luwes, sehingga mudah dilaksanakan.

5. Syarat-Syarat Kontrak Perilaku

Pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam kegiatan konseling harus memenuhi persyaratan tertentu apabila hendak mencapai tujuan yang maksimal. Pemenuhan terhadap persyaratan ini menjadi suatu keniscayaan, karena jika tidak demikian akan menghambat pencapaian tujuan yang telah direncanakan oleh konselor.

³²Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques Second Edition*, (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2003), hal.230.

Adapun persyaratan pelaksanaan teknik kontrak perilaku setidaknya meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Adanya focus masalah yang jelas bagi konseli, berkaitan dengan situasi dan kondisi yang berkaitan dengan, masalah yang muncul.
- b. Harus ada keinginan dari konseli untuk setia mengikuti kontrak yang sedang disepakati.
- c. Ada perincian secara menyeluruh dan detail apa saja yang harus dilakukan, standar batas sukses yang direncanakan, di dalamnya termasuk penguatan yang hendak dilakukan harus jelas. Oleh karena itu kontrak harus memuat keseluruhan aspek yang hendak dikerjakan termasuk penguatan yang harus diberikan sesuai harapan.³³

Persyaratan penerapan teknik kontrak perilaku sebagaimana paparan di atas menegaskan adanya permasalahan yang benar-benar perlu ditangani penyelesaiannya. Maka untuk permasalahan yang dapat diselesaikan dengan teknik lain misalnya hanya cukup dengan nasehat, tentu tidak diperlukan kontrak perilaku. Dalam konteks inilah perlu didalami oleh konselor tidak hanya sebatas masalah apa yang dihadapi tetapi juga perlu didalami sebab musabab dan kondisi lingkungan sosialnya sekaligus.

Konseli selaku obyek harus benar-benar bersedia dan aktif melakukan isi kontrak perilaku. Hal ini sangat penting karena jika konseli tidak mau aktif melakukan apa yang menjadi isi kontrak, jelas

³³Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 178.

tujuan konseling tidak akan tercapai. Di sinilah diperlukan adanya kesepakatan bersama dalam suatu kesadaran yang sebenarnya, sehingga pelaksanaan konseling berjalan dengan efektif.

Oleh karena itu aspek-aspek dalam kontrak perilaku harus jelas perinciannya, bahkan bagaimana pemantapan terhadap pencapaian hasil harus benar-benar dapat dipahami terutama oleh konseli sebagai obyek yang harus menjalani tugas dalam kontrak. Bahkan pencapaian hasil akhir harus jelas sehingga konseli mempunyai arah dan tujuan dalam pelaksanaan kontraknya.

6. Karakteristik Kontrak Perilaku yang Baik

Kontrak perilaku, agar menjadi sebuah kontrak yang mempunyai nilai bagi konseli haruslah berkarakter. Artinya kontrak perilaku harus mempunyai karakteristik kontrak yang bisa dijalankan dengan baik dan bisa mengikat terutama bagi konseli selaku klien dalam pelaksanaan konseling.

Adapun karakteristik kontrak perilaku yang perlu dibangun, setidaknya sebagai berikut:

- a. Pembuatan kontrak harus dilakukan secara seimbang, tidak berat sebelah. Kualitas dari pemberian penghargaan atau *reward* untuk sebuah penguatan harus disesuaikan dengan tingkah laku yang dikehendaki.
- b. Pembuatan kontrak haruslah mudah dimengerti. Kontrak yang rancu di belakang bisa menyebabkan terjadinya perselisihan antara pihak

pembimbing dan klien, maka jika tidak terdapat kefahaman yang sama antara pembimbing dan klien menyebabkan terjadinya sikap kurang mempercayai sistem yang dibangun termasuk dapat juga tidak mempercayai pembimbingnya.

- c. Membuat kontrak haruslah memiliki nilai kejujuran. Kontrak yang penuh dengan kejujuran ialah kontrak yang dapat diaplikasikan sesuai dengan isi perjanjian yang ada di dalamnya.
- d. Membuat kontrak harus memiliki sistematika yang jelas. Kontrak yang sistematis akan mengarahkan pelaksanaan isi kontrak dengan baik, sebaliknya jika kontrak tidak sistematis sistem yang dibangun akan menjadi sebuah permainan layaknya permainan tebak-tebakan saja.

Contoh Kontrak Perilaku³⁴

KONTRAK PERILAKU			
Nama Siswa: Patrick Daniels		Tanggal: 2 Maret 2015	
Ketentuan Kesepakatan			
Patrick setuju untuk mengikuti setiap mata pelajaran dari Senin sampai Jumat di Payne High School. Patrick memahami bahwa selain pengecualian-pengecualian, termasuk sakit serius atau keadaan darurat keluarga yang mengharuskan untuk meninggalkan kampus sebelum jam sekolah selesai, akan dianggap absen. Jadwal kelas-kelas itu mencakup Sejarah Amerika, Anatomi dan Fisiologi, Sastra Inggris I dan Aplikasi Excel.			
Jika kelima mata pelajaran telah diikuti selama lima hari kumulatif, orang tua Patrick, Eileen dan Davis Daniel, setuju untuk menghadiahkan Patrick dengan mengizinkannya tidur sampai dengan siang di hari Sabtu berikutnya. Hadiah ini akan terus diberikan selama sisa waktu kontrak ini.			
Jika Patrick membolos, ia setuju untuk menemui guru mata pelajaran tersebut, di hari yang sama, secara pribadi, untuk meminta bahan dan tugas-tugas yang belum didapatkannya. Tindakan ini diharapkan selama jangka waktu kontrak ini.			
Konselor profesionalnya, Monica Reed, akan mencatat kehadiran Patrick di setiap mata pelajaran, melaporkan kemajuannya kepada Bapak dan Ibu Daniels. Sistem memantau kehadiran ini akan berlaku selama jangka waktu kontrak ini.			
Ketentuan-ketentuan kontrak ini akan berlaku mulai hari Senin, 5 Maret, dan akan berlanjut selama semester musim semi, yang berakhir pada Jumat 18 Mei.			
Kami menyepakati ketentuan-ketentuan yang tertulis di dalam kontrak perilaku ini.			
_____ Patrick Daniels Tanggal		_____ Eileen Daniels Tanggal	
_____ Monica Reed Tanggal		_____ Davis Daniels Tanggal	

Kontrak perilaku yang berkarakter baik, akan membantu bagi tercapainya tujuan konseling. Konseli akan mempercayai sepenuhnya bahwa kontrak perilaku tersebut merupakan bagian penting dari upaya dirinya untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Maka, intinya membangun kepercayaan antara konseli dengan konselor itu sangat penting untuk pencapaian tujuan.

7. Tahapan Kontrak Perilaku

Melakukan tahapan-tahapan tertentu dalam rangka pelaksanaan teknik kontrak perilaku dengan konseli atau klien sangat penting. Hal ini

³⁴Eford, *40 Techniques...*, hal. 416.

ditujukan agar pihak konseli mempunyai kesiapan dalam menghadapi perubahan yang ditentukan dalam kontrak.

Adapun langkah-langkah dalam pembuatan kontrak perilaku yang baik antara lain:

- a. Buatlah kesepakatan bersama untuk menentukan langkah dan aturan berkaitan dengan kontrak yang sedang dibangun.
- b. Ambillah pilihan perilaku yang hendak diubah dengan teknik analisa ABC.
- c. Pilihlah dengan jelas data-data permulaan (*baseline data*) dan alternatif tingkah laku apa saja yang akan dirubah dan capaian apa yang hendak diperoleh dalam perjanjian itu.
- d. Buatlah ketentuan macam-macam penguatan (*reinforcement*) yang akan diimplementasikan dan buatlah jadwal kapan diberikan.
- e. Berilah penghargaan atau penguatan (*reinforcement*) pada setiap saat tingkah laku yang dikehendaki diterapkan sesuai dengan *schedule* yang ada dalam perjanjian.
- f. Berilah penghargaan sebagai bentuk penguatan (*reinforcement*) pada perilaku yang diterapkan klien secara terus menerus atau menetap.
- g. Jika terdapat halangan dalam pelaksanaan kontrak maka lakukanlah *review* dan *renegotiation* kontrak.³⁵

Tahapan-tahapan ini sangat penting dilaksanakan untuk memberikan kesempatan membuat kontrak yang benar-benar dapat

³⁵Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori ...*, hal. 173-174.

dilaksanakan dengan baik oleh konseli. Pelaksanaan tahapan-tahapan ini akan memperkuat keinginan konseli untuk tetap dalam disiplin ketika menjalani kontrak.

Selain tahapan-tahapan sebagaimana tersebut di atas, dalam pelaksanaan konseling seorang konselor harus memperhatikan prosedur konseling, sehingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik. Adapun prosedur konseling yang direkomendasikan dapat dilihat sebagaimana tabel di bawah ini.

Tabel 2.1 Prosedur Konseling³⁶

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
1	2
Langkah 1: Pembinaan hubungan (<i>Rapport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor membangun suatu iklim terapeutik yang kondusif • Konselor menggunakan keterampilan <i>attending dan active listening</i> • Konselor memberi gambaran yang tepat tentang konseling yang <i>structuring</i>
Langkah 2: Asesmen masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli mengomunikasikan permasalahan yang dihadapi kepada konselor. • Konselor selalu mengupdate perilaku saat pendampingan dengan menerapkan keterampilan bimbingan dasar meliputi parafrasa, klarifikasi, refleksi perasaan, problema, dan sebagainya. • Konselor dan konseli mengidentifikasi problem secara spesifik dan obyektif. • Konselor melakukan identifikasi bagian yang menyebabkan terjadinya masalah, kualifikasi serta pengaruhnya terhadap konseli.
Langkah 3: Penetapan tujuan atau target yang ingin dicapai konseli	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor meminta konseli merumuskan tujuan yang ingin dicapai; bila konseli belum mampu merumuskan tujuan, konselor dapat membantu konseli.
Langkah 4: Seleksi strategi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mendefinisikan problem. • Konselor membuat identifikasi data-data strategi yang bisa diaplikasikan.

³⁶Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia, 2013), hal. 9.

	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor membuat eksplorasi akibat dari penerapan strategi yang diajukan. • Konselor mengambil prioritas pada strategi yang termudah dan diterima.
Langkah 5: Implementasi Strategi	<p>F. Konselor membuat penjelasan yang logis suatu strategi.</p> <p>G. Konselor memberi contoh penerapan strategi yang telah diusulkan.</p>
	<p>H. Konselor membantu memberi latihan dalam menerapkan strategi dan memberikan umpan balik</p> <p>I. Konselor memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah</p>
Langkah 6: Evaluasi dan Tindak Lanjut	<p>J. Konselor menilai proses konseling melalui laporan dari konseli sendiri, observasi konselor, dan laporan dari pihak lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor melakukan penilaian dengan mencatat dan membandingkan antara baseline yang telah dibuat dengan tujuan bimbingan
Langkah 7: Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor melakukan penghentian program bantuan. • Konselor memberikan dorongan pada konseli untuk melakukan <i>transfer of learning</i>.

8. Hal-hal yang Perlu diperhatikan dalam Kontrak Perilaku

Pembuatan kontrak perilaku tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan beberapa hal terkait dengan permasalahan yang dihadapi klien, misalnya kondisi tempat, situasi, ataupun para pihak yang akan terlibat pada setiap item dalam kontrak.

Ada banyak hal yang harus menjadi perhatian pada saat pembuatan kontrak perilaku, di antaranya :

- a. Adanya rasa tanggungjawab untuk memikul amanah dari masing-masing pihak yang terlibat dalam perjanjian. Ketepatan untuk memberikan penguatan terhadap pemenuhan tanggungjawab yang terpenuhi dengan baik oleh pihak-pihak yang telah ditentukan.

- b. Kesiediaan untuk menandatangani bagi masing-masing pihak yang terlibat pada perjanjian yang meliputi bilakah penghargaan itu diberikan serta bagaimana teknik atau manajemen pemantauan yang mesti dilakukan.
- c. Bagi siapa saja yang turut serta dalam perjanjian, semuanya mendapatkan copy naskah perjanjian, yang memuat kemungkinan teknik pemberian penguatan untuk pelaksanaan amanah yang dilakukan secara optimal dan bagaimana kemungkinannya jika terjadi kegagalan dalam pelaksanaan perjanjian.
- d. Aplikasi perjanjian perlu sekali menonjolkan aspek atau langkah strategis dalam pemberian penghargaan, ialah memberikan penghargaan dengan segera sekalipun nilainya kecil dibandingkan dengan memberikan penghargaan yang besar namun pelaksanaannya diulur-ulur waktunya. Atau tidak perlu menunggu terjadinya perubahan besar untuk memberikan penghargaan, akan tetapi saat ada perubahan sekalipun kecil sangat tepat untuk segera diberikan penghargaan.
- e. Muatan perjanjian harus jelas, teridentifikasi secara menyeluruh dan rapi, dilakukan penuh dengan nilai-nilai kejujuran dan apa adanya sesuai dengan tujuan perjanjian.³⁷

Beberapa hal sebagaimana dikemukakan di atas harus menjadi perhatian terutama oleh konselor dan oleh konseli sekaligus juga oleh

³⁷Hartasujono, *Diktat Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta: Universitas Sarjana Taman Wiyata, 2006), hal. 23.

para pihak yang pada saatnya nanti berkaitan secara langsung. Perhatian terhadap persoalan ini sangat penting untuk menjaga berbagai kemungkinan yang akan terjadi, baik bersifat pelanggaran atau kedisiplinan yang perlu diapresiasi oleh konselor.

B. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian

Istilah kecanduan pada pembahasan ini menjadi titik utama pembahasan, karenanya mengetahui pengertian kecanduan sangatlah penting. Istilah kecanduan dalam bahasa Indonesia mempunyai arti cairan kental berwarna hitam yang keluar dari rokok yang diisap yang melekat pada pipa...sesuatu yang menjadi kegemaran.³⁸ Menjadi kecanduan berarti kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain).³⁹

Menurut *Yee* sebagaimana dikutip Fitri dkk, kecanduan atau adiksi merupakan perilaku yang tergolong menyimpang yang termasuk perilaku tidak sehat, tidak gampang menghentikan perilaku kecanduan kecuali ada keinginan yang kuat dari pelaku sendiri. Kecanduan berpengaruh buruk dan bersifat negatif bagi pecandu sendiri sekaligus juga bagi orang lainnya.⁴⁰ Dengan demikian, seseorang yang kecanduan sesuatu berarti berada pada suatu kondisi tergantung terhadap suatu hal,

³⁸ Anton M. Moeliono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hal. 149.

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ Emria Fitri, Lira Erwinda & Ifdil Ifdil, *Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*, (Padang: Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 6 No. 2, 2018), hal. 212.

oleh karena dilakukan secara berulang kali dan bersifat terus menerus maka akan sangat sulit sekali untuk dihentikan, oleh karena itulah kecanduan akan berakibat negatif bagi individu yang bersangkutan.

Penggunaan istilah kecanduan karena mengambil sifat dari kondisi orang yang suka menghisap candu, baik candu dari rokok atau candu dalam bentuk zat lainnya. Sifat penghisap *candu* adalah ketagihan sehingga membuat seseorang selalu berkeinginan untuk melakukannya secara terus-menerus dan berulang-ulang.⁴¹ Karenanya istilah kecanduan itu dipergunakan kepada orang yang tidak bisa mengendalikan diri untuk melakukan suatu perbuatan tertentu. Oleh karena candu itu dinilai negatif maka istilah kecanduan juga cenderung berorientasi pada pengulangan yang bersifat negatif.

Kecanduan dapat pula diartikan sebagai suatu perilaku yang mempunyai fungsi untuk beruforia, berhura-hura untuk memenuhi kesenangan dan kecanduan merupakan implikasi dari teknik untuk lari dari permasalahan untuk mencari kenyamanan sesaat. Kegagalan itu digolongkan dalam banyak kategori, antara lain meliputi: 1) seringkali mengalami kegagalan sehingga menjadikan seseorang tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, 2) seringkali melakukan suatu perbuatan sekalipun dirinya menyadari bahwa perilaku tersebut mempunyai pengaruh negatif bagi dirinya sendiri. Kecanduan ini dapat juga mengenai pengguna internet, karena ketidakmampuannya untuk

⁴¹ Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), hal. 16.

mengendalikan dan menghentikan kegemarannya bermain internet dapat menyebabkan dirinya lupa segalanya, teman, pekerjaan bahkan juga keluarga.⁴²

Selanjutnya pengertian *game online* banyak dijelaskan oleh para ahli antara lain:

- a. Menurut Adams dalam kutipan Eryzal Novrialdy *game online* adalah permainan digital yang dapat dimainkan oleh beberapa orang pada suatu waktu yang bersamaan melalui saluran internet.⁴³
- b. Menurut Kusumawardani *game online* adalah sebuah permainan dalam jaringan internet hanya hanya memungkinkan dilakukan melalui saluran internet. Pada permainan ini memungkinkan bagi melakukan untuk melakukan hubungan dengan pengguna internet lainnya secara bersamaan. Maka permainan *game online* ini para pemain akan mengatur situasi sesuai dengan keinginannya sendiri seperti yang ada dalam dunia kenyataan, sehingga dalam permainannya sangat berhubungan dengan situasi mental pemainnya.⁴⁴
- c. Menurut Zulfikar Ali dkk, *Game online* adalah permainan *game* menggunakan perangkat komputer yang dimainkan oleh beberapa pemain (multipemain) dengan memanfaatkan jaringan internet sebagai

⁴² Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, (Hoboken: John wiley & Sons, Inc. All Rights Reserved, 2011), hal. 73-74.

⁴³ Eryzal Novrialdy, *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegarhannya*, *Bulletin Psikologi*, (Padang: Universitas Negeri, Vol. 27 No. 2, 2019), hal. 149.

⁴⁴ Syahrul Perdana Kusumawardani, *Game Online sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif tentang Perilaku Interaksi Sosial Gamers Clash of Clans pada Clan Indo Spirit)*, (Surabaya: Antro UnairdotNet, Vol. IV/No.2/Julii 2015), hal. 156.

media utamanya. Umumnya permainan *game online* ini dapat dioperasikan secara langsung dan bersama-sama melalui sistem yang dipersiapkan oleh penyedia jasa *online* sementara itu di lapangan sebagai layanan tambahan dilakukan oleh penyedia jasa *online* yang biasa dikenal dengan warnet.⁴⁵

Berdasar keterangan di atas *game online* merupakan permainan yang dirancang menyerupai keadaan sebenarnya, dinikmati via internet yang bisa disambungkan dengan permainan orang lain di seluruh belahan dunia yang disediakan oleh jasa penyedia layanan *online* .

Layanan *online* pada awalnya disediakan oleh warnet (warung internet), namun perkembangan teknologi digital telah merubah semuanya, layanan *game online* tidak hanya semata dapat dinikmati melalui layanan warnet, akan tetapi bisa dinikmati melalui *handphone*, *smartphone*, laptop, tablet atau media lainnya asalkan bisa terhubung dengan jaringan internet.

Setelah diketahui pengertian kecanduan dan *game online* selanjutnya dapat dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan kecanduan *game online* pada pembahasan ini adalah kondisi seseorang yang kejangkitan atau ketagihan suatu permainan yang dirancang menyerupai keadaan sebenarnya, dinikmati via internet dan bisa disambungkan dengan permainan orang lain diseluruh dunia baik dilakukan melalui layanan warnet, *handphone*, laptop atau peralatan lainnya.

⁴⁵ Zulfikar Ali, Yari Dwikurnaningsih & Setyorini, Pengaruh Dari Dampak *Game Online* terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Kristen 2 Salatiga Tahun Ajaran 2018/2019, (Salatiga: Genta Mulia Vol. X No. 1 Juli 2019), hal. 122-123.

2. Indikator Kecanduan *Game Online*

Game online sebagaimana penjelasan di atas, telah menjangkiti banyak kalangan di masyarakat, tidak hanya anak-anak semata akan tetapi juga remaja dan orang dewasa yang kejangkitan bermain *game online*. Hal ini pun tidak sebatas bagi mereka yang berada di perkotaan yang relatif sangat dekat dengan perkembangan dunia teknologi akan tetapi juga telah merambah pada semua wilayah baik perkotaan maupun pedesaan. Bahlan sekarang permainan *game online* tidak hanya bisa dilaksanakan di warnet, melainkan juga bisa dilakukan di rumah, terutama jika rumah mempunyai perangkat komputer dan internet yang mendukung bagi permainan *game online*.⁴⁶

Bermain pada dasarnya merupakan sesuatu yang normal dan dibutuhkan oleh setiap anak. Bahkan seorang anak dapat mengambil pelajaran berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan mengembangkan minat serta bakat yang ada di dalam dirinya melalui kegiatan bermain.⁴⁷ Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting dalam pengembangan sosialisasi hidupnya.

Akan tetapi apabila bermain itu dilakukan secara berlebihan maka permainan yang semula mempunyai nilai positif akhirnya bisa berpotensi menjadi negatif. Itulah maka, dalam konteks keagamaan

⁴⁶ *Ibid.*, hal. 123.

⁴⁷ Puji Meutia, Febry Fahreza, & Arief Aulia Rahman, *Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa di Kelas Tinggi SD Negeri Ujong Tanjong*, (tk.: Genta Mulia Volume XI No.1, Januari 2020), hal. 22.

segala sesuatu yang berlebihan itu tidak disukai oleh Tuhan karena sesuatu yang berlebihan akan mengundang potensi negatif. Dalam Al-Qur'an surah Al-An'am Allah berfirman:

...وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (الانعام: ١٤١)

... dan janganlah kalian berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai (perbuatan) orang yang berlebih-lebihan,⁴⁸ (QS. Al-An'am: 141)

Adapun dalam konteks kecanduan *game online* setidaknya ada beberapa indikator yang bisa dinilai sebagai kecanduan.

- a. *Salience* merupakan jenis kecanduan permainan yang berarti bahwa seseorang menempatkan permainan *game online* sebagai bagian penting dari aktivitas kehidupannya sehari-hari. Hal ini dilakukan karena ia sangat menikmati secara lahir dan batin, hingga akhirnya bisa mengakibatkan seseorang berperilaku abai terhadap makan, tidur, membersihkan diri, bersolek dan sebagainya.
- b. *Mood Change* merupakan terjadinya perubahan sikap pada diri seseorang dari sikap positif menjadi negatif ketika ia tidak bermain *game online*. perubahan sikap ini dapat berwujud kemarahan, kekesalan, kegelisahan, kekhawatiran dan sebagainya.
- c. *Tolerance* merupakan suatu kondisi di mana pada waktu bermain *game online* seorang merasa semakin terikat oleh permainan sehingga semakin merasa kesulitan untuk berhenti dari bermain *game online*.

⁴⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: UD. Mekar, 2000), hal. 212.

- d. *Withdrawal symptoms* merupakan kondisi yang dirasakan oleh seseorang ketika suatu permainan itu dihentikan. Akibatnya seseorang tidak mempunyai keinginan untuk berhenti dari permainan *game online*. Dengan demikian seseorang akan menjadi tidak mungkin untuk berhenti bermain.
- e. *Conflict* merupakan masalah orang yang mengakibatkan konflik dengan orang lain misalnya orang tua, saudara atau teman-temannya, karena ia menghabiskan waktunya untuk bermain sehingga hidupnya abai terhadap orang lain. Hal demikian seringkali menimbulkan sikap ogah-ogahan dalam belajar, ogah-ogahan untuk sekolah, ogah-ogahan untuk mengerjakan tugas, dan bahkan rela kesenangan positif lain yang sebelumnya.
- f. *Replase and Reinstatement* adalah suatu kondisi pada saat seorang pemain tidak mampu mengontrol diri untuk mengurangi kegiatan bermain. Hal demikian dapat menyebabkan munculnya kecenderungan untuk kembali pada perilaku kecanduan sekalipun sudah berada pada periode control yang relatif baik.⁴⁹

Kondisi-kondisi yang sedemikian di atas merupakan indikator orang yang kecanduan *game online*. Kondisi tersebut merupakan penyakit yang seharusnya segera diatasi dengan penyelesaian agar tidak kecanduan, karena jika dibiarkan akan menghambat seseorang dalam sosialisasi di lingkungan masyarakatnya.

⁴⁹ Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco, *Internet...*, 79.

3. Faktor-Faktor Pendukung Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* bukan serta merta akan menjangkiti seseorang begitu saja. Akan tetapi kecanduan itu tentu didukung oleh keadaan tertentu atau faktor yang menyebabkan kecanduan. Ada banyak faktor yang menyebabkan kecanduan *game online*, antara lain:

a. Kurangnya perhatian orang-orang terdekat

Perhatian itu mempunyai peranan yang sangat penting terhadap perkembangan seseorang. Perhatian orang-orang terdekat seumpamanya orang tua, mempunyai makna yang berbeda dalam perkembangan seseorang, karena dengan perhatian itu seseorang akan merasa mendapatkan kekuatan. Maka ketika seorang anak itu kurang perhatian, ia akan melakukan sesuatu yang dapat memancing munculnya perhatian orang yang dikehendaki. Boleh jadi upaya memancing perhatian ini dilakukan dengan cara-cara positif, namun bisa juga sebaliknya seorang anak memancing perhatian dengan cara yang negatif, karena dengan perilaku yang negatif justru akan mempercepat munculnya perhatian orang yang dituju.

b. Milliw/Lingkungan

Milliw/lingkungan seseorang adalah bagian dari faktor-faktor yang dapat membentuk pola pikir dan kepribadian yang mempunyai pengaruh besar bagi kehidupan seseorang. Maka ketika seorang anak dalam kehidupan yang kesehariannya berada dalam lingkungan

permainan *game online*, bisa jadi hal tersebut mewarnai seluruh proses kehidupan anak selanjutnya.

c. Pola asuh

Setiap orang tua pasti mempunyai keinginan untuk memberikan asuhan kepada anak-anaknya dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, ketika orang tua bekerja dan anak harus dalam pengasuhan orang lain, maka orang tua harus pandai memilih pengasuh bagi anaknya. Karena pola asuh yang diterapkan oleh orang tua akan mewarnai seluruh kehidupannya di masa-masa yang akan datang.

Orang tua banyak yang tidak berpikir atau setidaknya kurang mempunyai perhatian terhadap betapa pentingnya nilai sebuah kondisi yang nyaman, aman, pengaruh lingkungan sosial anak. Orang tua banyak yang terbuai oleh pemenuhan kebutuhan anak secara ekonomis, hingga bisa mengakibatkan mereka lengah dan kurang memiliki kewaspadaan, bahwa anak pada suatu saat dapat melakukan hal-hal yang bisa merugikan dirinya sendiri seperti dengan bermain *game online*.⁵⁰ Jika bermain *game* ini terukur tidaklah mengapa, akan tetapi apabila secara dilakukan secara berlebihan maka akan berpengaruh yang negatif.

Beberapa faktor-faktor yang telah disebutkan di atas menjadi sumber yang pendukung timbulnya kasus kecanduan *game online*.

⁵⁰ A. Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2013), hal. 111-112.

Walhasil faktor utama penyebabnya dapat dikategorikan dalam satu jenis yaitu lingkungan, baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa mengontrol situasi lingkungan itu menjadi sangat penting, terutama berkaitan dengan bagaimana dukungan situasi keluarga dan situasi pergaulan lainnya dalam menciptakan situasi yang nyaman dan mendukung bagi terciptanya nilai-nilai kependidikan.

4. Akibat Kecanduan *Game Online*

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam hal ini terutama berkaitan dengan industri berbasis internet sangatlah pesat. Karakter teknologi itu ambigu bisa positif bisa pula negatif, semuanya sangat tergantung pada penggunaannya. Sisi positif dari revolusi teknologi komunikasi adalah memperpendek jarak dan mempermudah komunikasi atau percakapan jarak jauh. Namun demikian hal ini harus dibayar mahal dengan revolusi moralitas secara drastic. *Hand Phone* (HP) juga merupakan bias dari teknologi yang memiliki dampak negatif sangat luas.⁵¹ Melalui HP inilah banyak kegiatan dapat dilakukan dari rumah sejak dari konteks dengan orang lain dalam jarak yang jauh, menjelajahi dunia maya melalui internet, bahkan juga main *game online*.

Game online sebagaimana umumnya teknologi berbasis internet juga mempunyai pengaruh positif dan negatif sekaligus. Di bawah ini

⁵¹ Ngainun Naim, *Rekonstruksi Pendidikan Nasional Membangun Paradigma yang Mencerahkan*, (Yogyakarta: Teras bekerjasama dengan STAIN Tulungagung, 2009), hal. 40.

akan penulis kemukakan di antara pengaruh yang diakibatkan oleh *game online*.

a. Pengaruh Positif *Game Online*

Umumnya masyarakat memandang bermain *game online* ber- pengaruh negatif. Dalam penggunaan permainan yang normal, bermain *game online* tidak semata berdampak negatif, akan tetapi juga memiliki pengaruh positif. Pitaloka merilis di antara pengaruh positif dalam bermain *game online* sebagai berikut:

- 1) Lebih menambah daya dalam konsentrasi pemain.
- 2) Dapat merangsang motivasi belajar siswa.
- 3) Dapat membantu meningkatkan kemampuan dalam mengetik.
- 4) Dapat melatih hubungan sosial dan kerjasama.
- 5) Dapat mengurangi kondisi stress.⁵²

Pengaruh positif bermain *game online* pertama lebih melatih konsentrasi, karena dalam bermain *game online* seseorang harus memusatkan konsentrasinya. Bagi siswa bermain *game online* dapat memotivasi, hal mana kegiatan belajar itu dapat menimbulkan kebosanan, karenanya seringkali anak-anak memilih *game online* sebagai permainan untuk melepas lelah, hal iniditujukan untuk membangun suasana kembali agar bisa fit dalam melakukan kegiatan belajar.

⁵² Ardanareswari Ayu Pitaloka, *Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar (Studi Fenomenologi tentang Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen)*, (Jurnal, 2013), hal. 10, (diakses 10 Februari 2017).

Bermain *game online* juga mempunyai manfaat untuk membantu meningkatkan kemampuan mengetik terutama berkaitan dengan tingkat kecepatannya, karena rata-rata *game online* mengharuskan bagi pemainnya untuk mengetik dengan cepat ketika melakukan komunikasi dengan lawan mainnya. Selain itu, ketika sedang bermain *game*, seseorang diharuskan bisa bekerjasama dengan pemain yang lainnya untuk mengalahkan lawannya. Maka itu dengan bermain *game* dapat melatih kerjasama team.

Secara umum, pengaruh positif yang ditimbulkan oleh permainan *game online* ialah membantu seseorang untuk menghilangkan stress. Intinya permainan *game online* merupakan jenis alat bermain yang memang benar-benar dapat dipergunakan untuk hiburan, sehingga ketika seseorang mempunyai masalah dengan bermain *game* dapat sedikit melupakan beban masalah yang sedang dihadapinya, karena memang permainan *game* itu menyenangkan.

b. Pengaruh Negatif *Game Online*

Pengaruh positif bermain *game online* memang banyak, namun demikian permainan *game online* juga mempunyai pengaruh negatif, bahkan pengaruh negatifnya jika tidak segera tertangani akan membuat fatal bagi seseorang. Di antara pengaruh negatifnya dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Dapat menimbulkan dampak ketagihan.
- 2) Dapat mengganggu kesehatan jasmani dan rohani.

- 3) Pemborosan, karena harus mengeluarkan banyak biaya.
- 4) Dapat menjadikan orang lupa segala hal.
- 5) Mengakibatkan kurangnya sosialisasi dengan orang lain.⁵³

Sebagaimana keterangan di atas, bermain *game online* dapat berpengaruh positif, tetapi jika terus menerus dilakukan secara berlebihan, bermain *game* dapat mengarah pada kecanduan yang tentunya akan memberikan pengaruh negatif. Sebagaimana telah disebutkan, pengaruh negatif bermain *game online* dapat membawa pada efek ketagihan dan dapat pula melupakan tanggung jawab utamanya. Kondisi yang sedemikian dapat memantik berbagai perilaku yang negatif lainnya misalnya keberanian mencuri uang untuk memenuhi keinginannya bermain *game online* di warung internet (warnet), bagi anak usia sekolah akhirnya suka bolos, jika ada tugas malas mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan sebagainya.

Permainan *game online* jika dijadikan suatu kebiasaan dapat mengakibatkan gangguan bagi kesehatan, baik kesehatan lahir maupun batin, fisik maupun psikis. Sebab jika seseorang terbiasa dengan permainan *game* dalam durasi yang terlalu lama akan menjadikan ia hanya melakukan kegiatan yang bersifat pasif saja dan jika seseorang sudah mengalami ketergantungan dengan permainan *game* dengan posisi duduk yang tidak benar ketika bermain, maka seseorang bisa terkena nyeri pada sendi. Selain itu permainan *game*

⁵³ *Ibid.*, hal. 11.

online juga mengakibatkan pemborosan, sebab jika seseorang telah kecanduan bermain, ia akan rela berkorban apapun juga demi kesenangannya, tak ada bedanya dengan permainan judi.

Bermain *game online* dapat menjadikan orang lupa terhadap segala hal, termasuk bersosialisasi dengan orang lain. Karena ketika seseorang kecanduan bermain *game online* yang ada dipikirkannya hanya memenuhi kesenangannya untuk bermain di depan computer, tidak terpikirkan baginya untuk bersosialisasi dengan orang lain karena mereka hanya akan berpikir tentang kesenangannya sendiri.

C. Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Teknik kontrak perilaku (*behavior contract/contingency contract*) merupakan teknik konseling yang didasarkan pada prinsip pengkondisian peran dan penguatan positif, dan dapat digunakan sebagai salah satu prinsip Premack.⁵⁴ Sebagai kekuatan mendasar teknik kontrak perilaku salah satunya adalah adanya tuntutan untuk berperilaku yang disiplin (konsisten). Itulah sebabnya, teknik kontrak pada umumnya memiliki kecenderungan terkenal di antara anak-anak yang dapat memberikan rasa tanggung jawab, misalnya kepada orang tua atau guru dalam beberapa ketentuan dan kesepakatannya.⁵⁵

Teknik kontrak perilaku ini secara ilmiah dapat dipergunakan untuk mengajarkan tata perilaku yang baru, sekaligus juga dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak diharapkan, atau sebaliknya dapat meningkatkan kuantitas

⁵⁴ Erford, *40 Techniques...*, hal. 405.

⁵⁵ *Ibid.*, hal. 405-406.

dan kualitas perilaku yang diharapkan.⁵⁶ Karenanya teknik ini sebenarnya sangat tepat dipergunakan untuk mereka yang masih anak-anak setidaknya untuk anak usia sekolah dasar maupun menengah.

Penerapan teknik kontrak perilaku ini sama seperti terapi *client centered* yang mengedepankan pandangan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk menjadi orang yang bebas atas semua masalahnya beserta dengan teknik mengatasi permasalahannya. Kepercayaan ditaruh pada kesediaan konseli untuk membebaskan dirinya sendiri dari berbagai permasalahan.⁵⁷ Dalam konteks ini konselor memberikan kepercayaan bahwa konseli mampu diajak melakukan kontrak karena pandangan adanya keinginan berubah dan secara psikologis pemberian keparcayaan ini sekaligus memberikan ruang pada konseli untuk mampu membuktikan dirinya bahwa ia mampu berubah kepada arah yang lebih baik.

Pada permasalahan anak yang kecanduan *game online* memang harus segera dilakukan penanganan untuk disembuhkan. Bukan suatu hal yang mudah untuk menangani permasalahan kecanduan, karena seseorang apabila telah mengalami kecanduan titik permasalahan pentingnya pada status kondisi kejiwaannya dan tentunya memang bukan perkara yang mudah untuk memberikan penanganan pada permasalahan jiwa. Menurut Young sebagaimana dikutip Fitri, banyak siswa-siswi yang terlalu sering bermain *game online*, mereka menjadi ketagihan atau kecanduan. Apabila remaja kecanduan pada permainan video game maka akan mengarah pada perilaku

⁵⁶ *Ibid.*, hal. 415.

⁵⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, alih bahasa E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 316.

patologis ialah perilaku yang karena gangguan mental di antaranya menyangkut masalah mental emosional.⁵⁸

Teknik kontrak perilaku selain mengedepankan aspek peran aktif konselor dalam pengawasannya, menempatkan konseli pada wilayah kepercayaan yang tinggi. Artinya dengan menerapkan kontrak siswa yang mengalami kecanduan dengan bimbingan konselor berusaha menyelesaikan permasalahannya sendiri melalui latihan-latihan yang dimuat dalam kontrak. Dari sini konseli akan merasakan nilai-nilai positif dari pelaksanaan kontrak. Dalam jangka panjang nilai-nilai yang ada dalam kontrak bisa menjadi kebiasaan sehari-hari, sehingga konseli dapat hidup normal tanpa adanya kecanduan untuk suatu permainan.

D. Penelitian Pendahuluan

Penelitian merupakan aktivitas ilmiah dan karenanya permasalahan yang dikaji harus masih aktual untuk di angkat ke permukaan, sehingga hasilnya selain menarik untuk didalami selanjutnya sekaligus juga mempunyai nilai manfaat untuk suatu pengembangan ilmu pengetahuan.

Di antara teknik menguji aktualitas permasalahan kajian dalam penelitian adalah melalui studi kajian penelitian yang relevan. Dalam kajian tersebut diperoleh data sebagai berikut:

Mimi Ulfa mahasiswa jurusan sosiologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik melakukan penelitian berjudul Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas

⁵⁸ Fitri, et. al., *Konsep Adiksi...*, hal. 213.

Kecamatan Tampan Pekanbaru. Hasil penelitian tersebut mengemukakan kesimpulan bahwa kecanduan *game online* terdapat dampak dengan nilai korelasi 0.198 pada tingkat signifikansi 0.000 atau berpengaruh positif dan signifikan. Hasil uji hipotesis dengan nilai t hitung $\geq t$ tabel, atau $23.472 \geq 0.196$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada signifikansi yaitu ada dampak yang signifikan antara kecanduan *game online* (X) terhadap perilaku remaja (Y).⁵⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Salim, mahasiswa FTK UIN Alauddin Makassar berjudul Pengaruh *Game Online* Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Penelitian kuantitatif ini menghasilkan kesimpulan: ada hasil yang menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) dari variabel X tentang realitas penggunaan *game online* di kalangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar angkatan 2014 adalah 109 yang terletak pada interval 104,9 – 113,2 dengan kualifikasi *Cukup Tinggi*. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) untuk variabel Y tentang perilaku belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar angkatan 2014 adalah 56,26 yang terletak pada interval 56,5 – 59,6 dengan kualifikasi *Cukup Tinggi*.⁶⁰

⁵⁹ Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru, (Pekanbaru: Universitas Riau, JOM FISIP Vol. 1 Februari 2017), hal. 11.

⁶⁰ Agus Salim, *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar*, (Makassar, UIN Alauddin, 2016), hal. xvi.

Kautsar mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Banda Aceh mengadakan penelitian berjudul Pengaruh *Game Online* Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik Di MAN 3 Aceh Besar. Penelitian kuantitatif ini menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat intensitas/kecanduan bermain *game online* peserta didik dapat dikatakan tinggi berdasarkan olahan skor dari sebaran angket yang telah peneliti sebar, dengan rata-rata skor yang diperoleh sebesar 93.3. dan perolehan nilai rapor rata-rata akhir peserta didik dalam 2 semester terakhir sebesar 82.2.

Rata-rata jangka waktu yang dihabiskan oleh siswa dalam bermain *game online* terhitung selama 4 jam dalam sehari, kemudian tempat yang banyak dihabiskan waktu oleh siswa dalam bermain *game online* rata-rata di lokasi warung kopi dan rumah, Jenis *game online* yang banyak dimainkan oleh peserta didik antara lain seperti *PUBG*, *Mobile Legend* dan *Clash Of Titans* ketiga *game online* sudah menjadi *favorite game* yang banyak diminati oleh para peserta didik di MAN 3 Aceh Besar.

Melihat pada rumusan masalah ke 3 pada penelitian ini yaitu bagaimanakah tingkat persentase pengaruh kecanduan *game online* terhadap prestasi akademik peserta didik di MAN 3 Aceh Besar, peneliti melakukan analisis data menggunakan metode kuantitatif deksriptif dengan program bantu yaitu SPSS versi 20.0 dengan menggunakan rumus uji regresi linear sederhana, dapat dikatakan bahwa pengaruh *game online* terhadap prestasi akademik peserta didik yaitu sebesar 30% berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar, indikasi yang dapat dilihat berupa terjadinya penurunan

angka pada indeks kumulatif nilai rata-rata rapor peserta didik selama setahun yaitu dalam 2 semester terakhir.⁶¹

Yulia Miftahul Jannah Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya mengadakan penelitian berjudul *Konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan game online* seorang siswa Kelas 2 sekolah menengah pertama (SMP) di desa Tugusumberjo kecamatan Peterongan kabupaten Jombang. Penelitian kualitatif ini menghasilkan kesimpulan bahwa:

Proses pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* seorang siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah dalam konseling Islam pada umumnya, yaitu melalui langkah-langkah sebagai berikut : 1) identifikasi masalah, 2) diagnosis, 3) prognosis, 4) *treatment*/Terapi, dan 5) Evaluasi/*Follow Up*. Teknik kontrak perilaku digunakan dalam tahap pemberian *treatment*/terapi. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam *treatment* dengan menggunakan teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut: a) Membuat dapur pribadi dengan konseli, b) Rasional kontrak, c) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku, d) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, e) Menentukan data awal (*base line data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, f) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal

⁶¹ Kautsar, *Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN 3 Aceh Besar*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2019), hal. 75.

pemberian penguatan, g) Memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan di tampilkan sesuai jadwal kontrak, h) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.

Sebagai kesimpulan dari proses bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan dalam teknik kontrak perilaku guna mengurangi kecanduan bermain *game online* seorang siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang dinyatakan berhasil, berdasarkan analisis setelah penelitian dilaksanakan terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri klien. Sebelum diterapkan proses konseling, konseli dahulunya terbiasa dengan begadang pada waktu malam hari yang mengakibatkan sulit dibangunkan pada pagi harinya, hal demikian mengakibatkan dirinya seringkali terlambat sekolah. Namun demikian setelah dilakukan proses pembiasaan dalam kegiatan terapi, konseli sudahh tdk begadang lagi dan ia selalu berusaha bangun sendiri di pagi hari. Jika sebelum proses terapi atau konseling dilaksanakan ia sering terlambat sekolah, terlambat mengaji bahkan juga seringkali tidak mengaji, maka setelah proses konseling ia dapat akti kembali serta tida pernah terlambat. Jika sebelum proses konseling ia seringkali tidak menjalankan ibadah shalat, maka selesai konseling ia aktif kembali menjalankan ibadah shalat. Bahkan ia seringkali melakukan shalat berjamaah.⁶²

⁶² Yulia Miftahul Jannah, *Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang*, (Surabaya UIN Sunan Ampel, 2019), hal. 123-124.

Bedasar beberapa kajian hasil penelitian terdahulu dapat dikemukakan bahwa penelitian ini dilakukan dilakukan peneliti saat ini masih cukup aktual permasalahannya.

Tabel 2.2
Hasil StudiPendahuluan

Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1	2	3	4	5
Mimi Ulfa	Pengaruh Kecanduan <i>Game Online</i> terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru	Penelitian kuantitatif	Obyek penelitian remaja (non anak sekolah)	Hasil uji hipotesis dengan nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, atau $23.472 \geq 0.196$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada signifikansi yaitu ada dampak yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> (X) terhadap perilaku remaja (Y)
Agus Salim	Pengaruh <i>Game Online</i> Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa	Penelitian kuantitatif	Obyek penelitian mahasiswa	nilai rata-rata (<i>mean</i>) untuk variabel Y tentang perilaku belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar angkatan 2014 adalah 56,26 yang terletak pada interval 56,5 – 59,6 dengan kualifikasi <i>Cukup Tinggi</i>

Bersambung

Sambungan Tabel 2.2

1	2	3	4	5
Kautsar	Pengaruh <i>Game Online</i> Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik Di MAN 3 Aceh Besar	Penelitian kuantitatif	Obyek Penelitian Siswa MAN	pengaruh <i>game online</i> terhadap prestasi akademik peserta didik yaitu sebesar 30% berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar, indikasi yang dapat dilihat berupa terjadinya penurunan angka pada indeks kumulatif nilai rata-rata rapor peserta didik selama setahun yaitu dalam 2 semester terakhir
Miftahul Jannah	Konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku untuk mengatasi ke-canduan <i>game online</i> seorang siswa Kelas 2 sekolah menengah pertama (SMP) di desa Tugusumberjo kecamatan Peterongan kabupaten Jombang	Sama-sama mengkaji penerapan teknik kontrak perilaku dengan subyek penelitian tingkat menengah pertama	Kualitatif	a) Membuat dapur pribadi dengan konseli, b) Rasional kontrak, c) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku, d) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, e) Menentukan data awal (<i>base line data</i>) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, f) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan,

Bersambung

Sambungan Tabel 2.2

1	2	3	4	5
				g) Memberikan <i>re-inforcement</i> setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, h) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap

E. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir atau dapat disebut kerangka konseptual menurut Sudjana merupakan konsepsi “hubungan antara dua variable (bebas dan terikat) yang didasarkan pada teori, postulat, asumsi yang ada”.⁶³ Karenanya peneliti dalam memahami hubungan antar variabel atau terhadap objek yang sedang diteliti lebih bersifat hubungan sebab dan akibat (kausal), karenanya dalam penelitiannya ada variabel yang saling berhadapan yaitu independen dan dependen.⁶⁴ Dari pengertian yang demikian, kerangka berpikir yang baik “akan menjelaskan secara teoritis hubungan antar variable yang akan diteliti”.⁶⁵

Berdasarkan kajian teoritis sebagaimana paparan di atas dapat dikemukakan bahwa variabel bebas (Teknik Kontrak Perilaku) dan variabel terikat (Mengatasi Kecanduan *Game Online*) memiliki hubungan kontributif. Artinya bahwa teknik kontrak perilaku mempunyai peranan penting dalam

⁶³ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah Makalah-Skripsi-Tesis-Disertasi*, (Bandung: Sinar Baru, 1988), h. 14.

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 19.

⁶⁵ Sudjana, *Tuntunan...*, 91.

penyelesaian masalah mengatasi kecanduan *game online* bagi siswa, dalam bentuk hubungan sebab akibat. Pengertiannya bahwa dengan adanya kontrak perilaku akan bisa menumbuhkan kesadaran baru bagi siswa yang kecanduan *game online*, akhirnya dapat menjadi inspirasi bagi dirinya untuk meninggalkannya atau setidaknya mengurangi.

Adapun hubungan antar variabel penelitian ini dapat dikemukakan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 2.1: Hubungan antar Variabel

F. Hipotesis

Berdasarkan pada analisis teoretis dan kerangka pemikiran sebagaimana paparan di atas dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H_0 : tidak terdapat pengaruh sesudah penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung. A
- H_1 : terdapat pengaruh sesudah penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung.