

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya SMA Negeri 7 Banjarmasin

Pada tahun 1973 didirikan sebuah sekolah kejuruan dengan diterbitkannya SK Mendikbud RI No. 2275/2/1973 tanggal 18 Desember 1973, dengan nama SMPP (Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan) 28.

Pada perkembangan selanjutnya sekolah ini dipandang kurang mendapatkan minat dari warga Banjarmasin, kemudian pada tahun 1982 sekolah ini dirubah menjadi sebuah sekolah menengah umum dengan SK Mendikbud No. 0353/0/1985 tanggal 9 Agustus 1985 menjadi SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Pada fase berikutnya pergantian pemerintahan melahirkan suatu sistem baru dalam dunia pendidikan di Indonesia, SMA Negeri 7 Banjarmasin dirubah menjadi SMU dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No. 035/0/1997 tanggal 7 Maret 1997, menjadi SMU Negeri 7 Banjarmasin.

Dengan digulirkannya otonomi daerah maka pada tahun 2003 Walikota Banjarmasin Bapak Drs. H. Sopian Arfan mengukuhkan SMU Negeri 7 Banjarmasin sebagai sekolah plus dengan diterbitkannya SK

Walikota Banjarmasin No. 83 tanggal 6 Juni 2003 tentang pengukuhan SMU 7 Plus.

Nama SMU dirubah lagi menjadi SMA, sesuai dengan amanat UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional sehingga nama SMU Negeri 7 Plus Banjarmasin kembali menjadi SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Pada tahun 2007 SMA Negeri 7 Banjarmasin mendapat kepercayaan dari Pemerintah menjadi Sekolah Rintisan Betaraf Internasional.

Pada tahun 2010 SMA Negeri 7 Banjarmasin juga memperoleh sertifikat ISO 9001:2008 dari Lembaga Sertifikasi Sistem Mutu dan berhasil mempertahankan pengakuan kelayakan penyandang sertifikat ISO untuk tahun 2011.

Dengan adanya kebijakan baru KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN, pada tahun 2013 tentang penghapusan RSBI maka SMAN 7 Banjarmasin kembali ke status sekolah biasa.

2. Profil SMA Negeri 7 Banjarmasin

Nama Sekolah : SMAN 7 Banjarmasin
SSN : 3011566004004
NPSN : 30304260
Alamat Sekolah : JL. Dharma Praja V
Telp/Fax : 0511-3253206 fax. 0511-3250016
Status Sekolah : Negeri

SK Pendirian : 2275/2/1973 tanggal 16 September 1973

Akreditasi Sekolah : A. Nilai 96 (Unggul) Tanggal 30 September 2022

Website Sekolah : <https://www.sman7-bjm.sch.id>

E-mail Sekolah : info@sman7-bjm.sch.id

NPWP Sekolah : 00.027.640.2-731.000

Motto Sekolah : *IMPROVING KNOWLEDGE FOR THE
EXCELLENCE OF CHARACTER BUILDING*

Sejarah Singkat Sekolah

- a. SK Mendikbud RI No.2275/2/1973 tanggal 18 Desember 1973, dengan nama SMPP 28
- b. SK Mendikbud RI No.0353/0/1985 tanggal 9 Agustus 1985, menjadi SMA Negeri 7 Banjarmasin
- c. SK Kanwil Depdikbud Prop.Kalsel No.513/115.1e/1/1985 tanggal 18 Desember 1985, menjadi SMA Negeri 7 Banjarmasin
- d. SK Mendikbud No.035/0/1997 tanggal 7 Maret 1997, menjadi SMU Negeri 7 Banjarmasin
- e. SK Wali Kota No. 83 Tahun 2003 SMA N 7 sebagai SMA Plus kota Banjarmasin
- f. UU Sisdiknas No.20 Tahun 2003 SMU menjadi SMA

Table 4.1: Daftar Kepala Sekolah Dari Masa ke Masa

| No | Nama Kepala Sekolah | Tahun Menjabat |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Hamidhan, BA. | 1 Juni 1975 - 23 Mei 1983 |
| 2. | H. Adriani, BA. | 23 Mei 1983 - 1 Februari 1989 |
| 3. | Drs. H. Misera Gumberi | 1 Februari 1989 - 3 Septmber 1994 |
| 4. | Drs. H.M. Horman. | 3 September 1994 - 27 Juli 1999 |
| 5. | Drs H. Chairul Anwar m.m. | 27 Juli 1999 - 23 Maret 2007 |
| 6. | Drs. H.Fathurrahman Nunci, M. Pd. | 23 Maret 2007 - 9 Juli 2012 |
| 7. | Drs. Mundofir. | 9 Juli 2012 - 2017 |
| 8. | H. Arusliadi, M. Pd. | 2017 - Juni 2021 |
| 9. | Tumiran, S. Pd. M.M | 2022 - 1 Agustus 2023 |
| 10. | Arjudin, S. Pd., M.I.Kom. | 2023 - Sekarang |

3. Visi, Misi, dan Tujuan SMA Negeri 7 Banjarmasin

a. Visi Sekolah

Terwujudnya Sumber Daya Manusia yang beriman , bertaqwa, berbudi pekerti luhur, bertanggung jawab dan memiliki keunggulan dalam Ilmu Pengetahuan dan Teknologi serta berwawasan Global.

1) Indikator Visi Sekolah

- a) Lingkungan sekolah Asri, bersih, indah dan nyaman.
- b) Unggul dalam bidang akademik (indikatornya antara lain perolehan nilai Ujian Nasional yang tinggi, lulus seleksi PMDK dan sejenisnya, lulus dalam SPMB (Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru) dan sejenisnya, Juara berbagai perlombaan baik tingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional serta Lulus seleksi masuk universitas bertaraf internasional.

- c) Unggul dalam bidang non akademik (indikatornya antara lain kesenian dan olah raga, kedisiplinan, kejujuran dan Toleransi, kreativitas, kepedulian sosial dan lingkungan, aktivitas keagamaan dan aman dari segala gangguan.
 - d) Membentuk manusia yang utuh indikatornya (beriman, bertakwa, dan berahlak mulia, berilmu, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, bertanggungjawab, dan peduli lingkungan)
 - e) Sejahtera lahir dan batin indikatornya (sehat rohani dan jasmani, terbina kekeluargaan antar sesama dan saling menghargai antar sesama).
- b. Misi Sekolah
- 1) Memberikan bekal pendidikan agama dan budi pekerti luhur
 - 2) Mengembangkan kemampuan akademik, dan penguasaan IPTEK serta keterampilan
 - 3) Mengembangkan nilai-nilai demokratis dan meningkatkan kemandirian serta tanggap terhadap lingkungan.
 - 4) Mengembangkan kemampuan profesionalisme, dedikasi , inovasi , dan kreativitas
 - 5) Membentuk manusia yang cakap, kreatif, mandiri sehat rohani dan jasmani.

c. Tujuan Sekolah

- 1) Menyiapkan dan membekali konsep-konsep dasar keilmuan sesuai dengan jurusan peserta didik.
- 2) Menyiapkan peserta dalam penguasaan IPTEK yang berlandaskan IMTAQ.
- 3) Mewujudkan peningkatan kualitas lulusan.
- 4) Mengupayakan peserta didik yang memiliki kemampuan dan ketrampilan dalam bahasa Inggris yang memadai
- 5) Menempatkan SMA Negeri 7 sebagai barometer model pengembangan manajemen pengelolaan SMA yang memiliki keunggulan di bidang akademik di tingkat regional maupun nasional. Setiap sekolah atau lembaga pendidikan perlu melakukan perubahan (ke arah yang lebih baik), hal ini bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan pendidikan dan dinamika masyarakat.

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran Peserta Didik Yang Mengalami Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Berikut merupakan gambaran dari peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* di SMA Negeri 7 Banjarmasin yang didapatkan dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti telah lakukan. Peserta didik yang terindikasi mengalami kecanduan *game online* bisa

dibuktikan dengan melihat durasi peserta didik tersebut dalam sehari bisa bermain *game online* berapa jam. Adapun hasil wawancara saya bersama 5 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan MRF selaku peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* sebagai berikut:

“Saya biasanya bermain game online 4 jam dalam sehari. Adapun game online yang saya mainkan yaitu: PG Soft. Ketika saya bermain game online biasanya saya rela mengeluarkan uang demi kesenangan dan ketika saya berada di rumah saya sering lupa waktu dan membuat saya sering bergadang dalam bermain game online. Dan juga saat saya tidak bermain game online saya merasakan kebosanan dalam diri saya.”⁴⁵

Uraian diatas mengatakan bahwa MRF pada awalnya dia merasakan kebosanan sehingga dia memilih untuk bermain *game online* untuk mengisi waktu luang. Ketika dia sudah merasakan kecanduan dalam bermain *game online* dia sampai rela untuk mengeluarkan uang demi kesenangan dalam bermain *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A selaku peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* sebagai berikut:

“Saya biasanya menghabiskan waktu bermain game online pada hari biasa selama 6 jam, namun kalau pada pekan hari saya menghabiskan waktu bermain game online selama 16 jam lamanya. Adapun game online yang saya mainkan yaitu: PUBG Steam, Counter Strike, Call Of Duty Modern Warfare, Ghost of Tsushima, GTA V, The Last Of Us Pt 1-2, NFS Heat, Arena Breakout, Car Mechanic, Minecraft, Valorant, Genshin Impact, Resident Evil 4 Remake, Formula 1 2021, dan Grand Turismo. Ketika saya bermain game online, biasanya saya rela mengeluarkan uang demi mendapat

⁴⁵Wawancara dengan MRF. Peserta didik SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 13 Mei 2024, Jam 09.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

kesenangan saat bermain game tersebut, dan saya kadang-kadang melontarkan kata yang tidak pantas. Saya juga sangat jarang berinteraksi dengan orang lain karna saya lebih memilih untuk menghabiskan waktu bermain game online saja.”⁴⁶

Uraian diatas mengatakan bahwa A biasanya menghabiskan waktu bermain game pada hari biasa hanya sekitar 6 jam namun pada akhir pekan durasi A bermain *game online* meningkat drastis yakni sampai 16 jam. Pada akhirnya dia sampai rela mengeluarkan uang demi sebuah *game online* yang dia mainkan. Dan juga dia sering melontarkan kata yang tidak pantas akibat keseringan bermain *game online* dan sering lupa waktu yang mengakibatkan dia bergadang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan HS selaku peserta didik yang kecanduan *game online* sebagai berikut:

“Saya rata-rata dalam sehari saya menghabiskan waktu bermain game online 2-4 jam. Adapun game online yang saya mainkan yaitu: PUBG, Monile Legend, Roblox, Minecraf, Ghensin Impact. Ketika saya bermain game online, saya sering lupa terhadap waktu sehingga membuat saya bergadang dan juga saya suka berkata kasar pada saat saya sedang bermain game online.”⁴⁷

Uraian diatas mengatakan bahwa HS rata-rata menghabiskan bermain *game online* 2-4 jam. Bermain *game online* dapat membuat dia lupa terhadap waktu yang membuatnya sering bergadang dan juga biasanya dia melontarkan kata yang tidak pantas pada saat dia sedang bermain *game online*.

⁴⁶Wawancara dengan A. Peserta didik SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 13 Mei 2024, Jam 09.16 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁴⁷ Wawancara dengan HS. Peserta didik SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 13 Mei 2024, Jam 09.31 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan DN selaku peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* sebagai berikut:

“Dalam sehari saya menghabiskan waktu untuk bermain game online 3-5 jam. Adapun game online yang saya mainkan yaitu: RPG Open World (Ghensin Impact, HSR) dan Monile Legend. Saya sangat jarang bersosialisasi terhadap lingkungan yang saya tempati saya lebih memilih untuk bermain game online saja. Dan juga jikalau saya tidak bermain game online dalam sehari, saya merasakan ada hal yang kurang terhadap diri saya.”⁴⁸

Uraian diatas mengatakan bahwa DN menghabiskan waktu bermain game online 3-5 jam. Ketika dia tidak bermain *game online* ia sering merasakan hal yang kurang pada dirinya dan juga dia lebih tertarik bermain *game online* daripada bersosialisasi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ERRH selaku peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* sebagai berikut:

“Dalam sehari saya menghabiskan waktu untuk bermain game online 1-2 jam. Adapun game online yang saya mainkan yaitu PUBG. Ketika saya bermain game online, saya sering lupa terhadap waktu sehingga membuat saya bergadang dan juga saya suka berkata kasar pada saat saya sedang bermain game online.”⁴⁹

Uraian diatas mengatakan bahwa ERRH dalam sehari dia bisa menghabiskan waktu 1-2 jam untuk bermain *game online*. Ketika dia bermain *game online* dia sering lupa waktu sehingga terkadang mengakibatkan dia bergadang dan juga dia sering mengucapkan kata-kata yang tidak pantas.

⁴⁸ Wawancara dengan DN. Peserta didik SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 13 Mei 2024, Jam 09.46 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁴⁹ Wawancara dengan ERRH. Peserta didik SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 13 Mei 2024, Jam 10.15 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah saya lakukan bersama peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* ini rata-rata mereka menghabiskan waktu bermain dengan durasi yang lumayan cukup lama dalam sehari. Dan juga mereka lebih memilih waktu luang untuk bermain *game online* daripada melakukan aktivitas yang bermanfaat.

Tabel 4.2: Gambaran peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*

| No | Nama peserta didik | Tingaktan dan ciri-ciri peserta didik yang mengalami kecanduan <i>game online</i> | Indikator peserta didik yang mengalami kecanduan <i>game online</i> |
|----|--------------------|---|---|
| 1. | ERRH | <ul style="list-style-type: none"> a. Bermain 1-2 jam dalam sehari termasuk dalam tingkatan kecanduan ringan b. Suka berkata kasar ketika bermain <i>game online</i> c. Rela mengeluarkan uang demi kesenangan dalam bermain <i>game online</i> d. Suka lupa waktu sampai bergadang | a. Mengabaikan tugas sekolah |
| 2. | MRF | <ul style="list-style-type: none"> a. Bermain 4 jam dalam | a. Tidak konsentrasi |

| | | | |
|----|----|---|---|
| | | <p>sehari termasuk dalam tingkatan kecanduan sedang</p> <p>b. Suka berkata kasar ketika bermain <i>game online</i></p> <p>c. Rela mengeluarkan uang demi kesenangan dalam bermain <i>game online</i></p> <p>d. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> <p>e. Sering merasa bosan jika tidak bermain <i>game online</i></p> | <p>ketika dalam proses pembelajaran</p> <p>b. Bermain pada saat jam pelajaran</p> |
| 3. | DN | <p>a. Bermain 3-5 jam dalam sehari termasuk dalam tingkatan kecanduan sedang</p> <p>b. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> <p>c. Sering merasa bosan jika tidak bermain <i>game online</i></p> | <p>a. Menghindari bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain <i>game online</i></p> <p>b. Mengabaikan tugas sekolah</p> |
| 4. | HS | <p>a. Bermain 3-5 jam dalam sehari termasuk dalam tingkatan kecanduan sedang</p> <p>b. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> | <p>a. Suka mengabaikan tugas sekolah</p> <p>b. Sering berkata-kata kasar dalam kehidupan sehari-hari</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 5. | A | <p>a. Bermain pada hari biasa 6 jam dan pada akhir pekan 16 jam termasuk ke dalam tingkatan kecanduan berat</p> <p>b. Rela mengeluarkan uang demi kesenangan dalam bermain <i>game online</i></p> <p>c. Sering berkata-kata kasar</p> | <p>a. Menghindari bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain <i>game online</i></p> <p>b. Mengabaikan tugas sekolah</p> <p>c. Tidak fokus dalam belajar</p> <p>d. Bermain game pada saat jam pelajaran</p> |
|----|---|---|--|

2. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Layanan konseling individual harus dilakukan secara sistematis dan sesuai prosedur dalam setiap langkah-langkahnya. Langkah awal yang ditempuh oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi fenomena peserta didik yang kecanduan *game online* diawali dengan mengidentifikasi perilaku siswa tersebut, jika terindikasi kecanduan maka akan dilakukan pemanggilan terhadap peserta didik tersebut. Langkah selanjutnya Guru Bimbingan dan Konseling memberikan pendekatan lalu dilakukan metode konseling dengan berbagai teknik ditutup dan dilengkapi dengan kegiatan tindak lanjut.

Berikut merupakan langkah-langkah yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam proses konseling untuk mengurangi peserta didik yang kecanduan *game online*.

a. Proses konseling guru bimbingan bersama ERRH

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah dalam diri klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

a) Membangun hubungan dengan peserta didik

Dalam membangun hubungan dengan peserta didik, kunci keberhasilan tahap awal diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Hal ini juga dilakukan oleh Ibu Emmy dalam menghadapi kliennya saat membangun hubungan dengan ERRH. Adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Jadi pada tahap ini saya memberikan attending seperti melontarkan pertanyaan umun gimana kabar nya hari ini? dengan menampilkan muka yang seramah mungkin supaya peserta didik tidak merasa terintimidasi.”⁵⁰

Hal ini juga dikatakan oleh ERRH selaku peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*: *“Pada saat saya memasuki ruang BK saya terlebih dahulu ditanyai kabar dengan ramah oleh Ibu Emmy”⁵¹*

⁵⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.05 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Dari hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa awal proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar kepada ERRH dan membahas hal-hal ringan tentang ERRH agar dapat membangun rasa saling percaya kepada guru BK.

b) Menjekaskan dan mengindektifikasi masalah peserta didik

Ketika suasana di ruang BK tidak tegang artinya guru Bimbingan dan Konseling sudah menjalin hubungan awal yang baik dengan peserta didik.

Selanjutnya Ibu Emny memperjelas masalah yang dihadapi ERRH dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang terjadi padanya.

“Apa yang kamu rasakan saat ini?”⁵²

“Saya merasa banyak ketinggalan tugas sekolah, dikarenakan saya sangat lumayan sering bermain game online ketika berada di rumah Bu.”⁵³

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan guru BK memperjelas dan mengidentifikasi masalah dengan menanyakan hal apa yang dirasakan oleh ERRH.

c) Membuat penjajakan alternatif bantuan untuk peserta didik

Setelah dapat mengidentifikasi masalah ERRH, guru Bimbingan dan Konseling mulai melakukan penjajakan terhadap masalah dengan kembali menanyakan apa yang membuatnya merasa ketergantungan terhadap *game online*.

⁵²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.011 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.15 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

“Apa yang menyebabkan kamu lumayan sering bermain game online sampai membuat kamu ketinggalan tugas sekolah?”⁵⁴

ERRH pun mengatakan bahwa: *“Pada awalnya saya banyak memiliki waktu luang, sehingga merasa bosan dan saya memilih untuk bermain game online saja bu.”⁵⁵*

Lalu Ibu Emmy menanyakan kembali kepada ERRH: *“kenapa kamu tidak mengutamakan untuk mengerjakan tugas sekolah terlebih dahulu daripada bermain game online tersebut?”⁵⁶*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alternatif bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain *game online*.

d) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak waktu dan tempat konseling.

“Saya menjelaskan untuk pertemuan hari ini sekitar 60 menit setelah itu saya menanyakan kesiapan untuk melakukan proses konseling individual kepada ERRH.”⁵⁷

ERRH pun menjawab mengenai kontrak waktu yang ditetapkan oleh Ibu Emmy: *“Kalau begitu saya juga siap bu untuk melakukan konseling selama 60 menit bersama Ibu.”⁵⁸*

⁵⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.18 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.22 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.26 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.30 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁵⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.33 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa negosiasi kontrak dapat disetujui dan disepakati bersama yang mana pertemuan setiap pada harinya berdurasi 60 menit.

2) Tahap Kerja

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini guru Bimbingan dan konseling akan memimpin berjalannya konseling individual untuk tercapainya tujuan konseling. Untuk tahapan pada tahap kerja akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam.

Tahap kerja diawali dengan eksplorasi lebih detail dengan adanya pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal, memudahkan, memimpin, dan teknik-teknik lainnya. Adapun hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bersama ERRH sebagai berikut:

“Pada tahap sebelumnya kamu menyampaikan bahwa kamu banyak memiliki waku luang sehingga membuat kamu merasa bosan dan kamu memilih untuk bermain game online daripada mengutamakan mengerjakan tugas sekolah, kemudian saya menanyakan kembali apa yang membuat kamu tertarik untuk bermain game online daripada mengutamakan tugas sekolah?”⁵⁹

⁵⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.35 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Lalu ERRH menanggapi hal tersebut: *“ketika bermain game online membuat saya merasa senang dan dapat menghilangkan kejenuhan pada diri saya.”*⁶⁰

Ibu Emmy pun menanyakan kembali kepada ERRH: *“Seberapa sering kamu bermain game online?”*⁶¹

Lalu ERRH menjawab: *“Ketika di sekolah saya kadang bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung karna terkadang saya merasakan kebosanan. Dan pada saya berada di rumah saya bermain game online jika saya merasa bosan dan memiliki waktu luang”*⁶²

Ibu Emmy merefleksikan kembali pernyataan dari ERRH: *“Jadi kamu bermain game online pada saat pelajaran berlangsung?”*⁶³

*“Iya bu ucap si ERRH”*⁶⁴

“Lalu pernahkan kamu perpikir dan menyadari bahwa perbuatan tersebut sudah menyalahi aturan di sekolah.”

*“Saya juga menyadari bu bahwa sikap tersebut tidak pantas untuk dilakukan sekolah apalagi pada saat pembelajaran sedang berlangsung.”*⁶⁵

*“Baik, Ibu sangat paham apa yang kamu lakukan itu sudah menyalahi aturan di sekolah dan juga apalagi kamu bermain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.”*⁶⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab ERRH bermain *game online* adalah sering merasa bosan sehingga dia lebih memilih untuk bermain *game online*

⁶⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.37 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.40 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.42 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.45 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.48 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.51 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.51 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

daripada memilih aktivitas yang bermanfaat. Dan juga ERRH kadang-kadang sering bermain *game online* pada saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali bersama klien dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Dalam langkah ini guru bimbingan dan konseling telah melakukan wawancara bersama ERRH dan ditemukan hasil wawancara sebagai berikut:

Ibu Emmy melakukan teknik interpretasi dengan ERRH:
“Sekarang kamu sudah berada di kelas 12, tahun demi tahun sudah kamu lewati, orang tua kamu pasti mengharapkan anaknya lulus dengan baik. Setiap manusia pasti pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya, tapi tercayalah bahwa dibalik semua masalah hidup pasti ada jalan keluarnya.”⁶⁷

Kemudian Ibu Emmy melakukan kesimpulan sementara:
“Dari pembicaraan yang sudah kita lakukan, langkah baiknya jika disimpulkan terlebih dahulu supaya semakin jelas arah pembicaraan kita. Pertama, bahwasanya kamu sudah mengalami kecanduan terhadap game online. Kedua, kamu mesara tidak bisa lepas terhadap game online dan putus asa bagaimana cara untuk menghentikan kecanduan yang kamu alami ini.”⁶⁸

Ibu Emmy bertanya lagi kepada ERRH: *“Saya bertanya lagi kepada ERRH mengenai langkah apa yang dia ambil untuk memulai berhenti dalam bermain game online”⁶⁹*

⁶⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.53 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.53 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁶⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.54 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

ERRH pun menjawab langkah apa yang pernah dicoba: *“Paling-paling saya cuman berfikir untuk menahan diri dalam bermain game online akan tetapi saya belum bisa menerapkan hal tersebut.”*⁷⁰

Kemudian Ibu Emmy menanggapi hal tersebut:

*“Saya sambil membantu mengarahkan dan memberi nasehat kepada ERRH, sebenarnya niat kamu itu sudah bagus, alangkah baiknya jika kamu bisa mengurangi jam bermain game online dan juga melakukan aktivitas lain terutama mengenai hobi atau minat kamu. maka dari itu, apakah kamu bisa mengusahakan hal itu dari sekarang”*⁷¹

ERRH pun menjawab: *“Iya, semoga bisa Ibu”*⁷²

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa ERRH sekarang berada di kelas 12 di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Kemudian langkah yang di ambil adalah memulai menahan diri untuk berhenti bermain game online tersebut serta memberikan nasehat kepada ERRH.

c) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling hal yang paling utama dalam berjalannya proses konseling dengan mengutamakan kenyamanan dari peserta didik

Ibu Emmy mengatakan bahwa: *“Pada saat proses konseling berlangsung saya berusaha untuk menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik, seperti rasa yang nyaman dan juga tidak adanya rasa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.”*⁷³

⁷⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.55 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁷¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.55 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁷²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.55 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁷³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.56 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa konselor berusaha menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik agar tercipta rasa nyaman.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyusun rencana tindakan bersama ERRH peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Berdasarkan pernyataan sebelumnya kamu menyetujui untuk memulai menahan diri dalam bermain game online. Hal ini bisa kamu terapkan pada saat proses pembelajaran di kelas dan lebih fokus serta memperhatikan penjelasan guru.”⁷⁴

ERRH menjawab: *“Baik Ibu, saya akan usahakan dan terapkan”⁷⁵*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa akan dilakukannya rencana tindakan dari kesepakatan sebelumnya antara konselor dan konseli.

⁷⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.56 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁷⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.56 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

b) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai proses hasil konseling

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama ERRH peserta didik yang mengalami kecanduan game online, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Baiklah, ibu akan menyimpulkan proses konseling yang sudah kita laksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir. Jadi penyebab kamu kecanduan bermain game online ini adalah sering merasakan bosan dalam menjalankan aktivitas sehingga kamu lebih memilih untuk bermain game online baik itu pad asaat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Kemudian tindakan yang akan kamu ambil adalah menahan diri untuk mencoba tidak bermain game online lagi.”⁷⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama ERRH.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Setelah dilakukannya membuat kesimpulan, selanjutnya akan dilakukannya evaluasi terhadap proses dan hasil konseling dengan melihat hasil wawancara sebagai berikut:

“Pada evaluasi ini ibu cuman mengevaluasi tentang keterbukaan klien karna keterbukaanlah yang menjadi kunci utama proses konseling berjalan selebihnya sudah berjalan dengan baik.”⁷⁷

⁷⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.58 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁷⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 09.59 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengevaluasi proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan bersama ERRH.

b. Proses konseling guru bimbingan bersama MRF

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah dalam diri klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan koselor sebagai berikut:

a) Membangun hubungan dengan peserta didik

Dalam membangun hubungan dengan peserta didik, kunci keberhasilan tahap awal diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Hal ini juga dilakukan oleh Ibu Emmy dalam menghadapi kliennya saat membangun hubungan dengan MRF. Adapun hasil wawanacara sebagai berikut:

“Jadi pada tahap ini saya memberikan attending seperti melontarkan pertanyaan umun gimana kabar nya hari ini? dengan menampilkan muka yang seramah mungkin supaya peserta didik tidak merasa terintimidasi.”⁷⁸

Hal ini juga dikatakan oleh MRF peserta didik yang mengalami kecanduan game online: *“Pada saat saya*

⁷⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

memasuki ruang BK saya terlebih dahulu ditanyai kabar dengan ramah oleh Ibu Emmy”⁷⁹

Dari hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa awal proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar kepada MRF dan membahas hal-hal ringan tentang MRF agar dapat membangun rasa saling percaya kepada guru BK.

b) Menjekaskan dan mengindektifikasi masalah peserta didik

Ketika suasana di ruang BK tidak tegang artinya guru Bimbingan dan Konseling sudah menjalin hubungan awal yang baik dengan peserta didik.

Selanjutnya Ibu Emny memperjelas masalah yang dihadapi MRF dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang terjadi padanya.

“Apa yang kamu rasakan saat ini.?”

“Saya merasa ketergantungan untuk bermain game online Ibu.”⁸⁰

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan guru BK memperjelas dan mengidentifikasi masalah dengan menanyakan hal apa yang dirasakan oleh MRF.

c) Membuat penjajakan alternatif bantuan untuk peserta didik

Setelah dapat mengidentifikasi masalah MRF, guru Bimbingan dan Konseling mulai melakukan penjajakan

⁷⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

terhadap masalah dengan kembali menanyakan apa yang membuatnya merasa ketergantungan terhadap *game online*.

“Apa yang membuat kamu merasa ketergantungan terhadap game online tersebut?”⁸¹

MRF pun mengatakan bahwa: *“Pada awalnya saya merasa bosan lama kelamaan bermain game online membuat saya ketergantungan Ibu.”⁸²*

Lalu Ibu Emmy menanyakan kembali kepada MRF: *“Apa yang membuat kamu merasa ketergantungan terhadap game online tersebut? Apakah kamu tidak mempunyai kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain game online tersebut?”⁸³*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alternatif bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain *game online*.

d) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak waktu dan tempat konseling.

“Saya menjelaskan untuk pertemuan hari ini sekitar 60 menit setelah itu saya menanyakan kesiapan untuk melakukan proses konseling individual kepada MRF.”⁸⁴

⁸¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.03 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.06 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.08 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.10 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

MRF pun menjawab bahwa: *“kalau begitu saya juga siap bu untuk melakukan konseling selama 60 menit bersama Ibu.”*⁸⁵

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa negosiasi kontrak dapat disetujui dan disepakati bersama yang mana pertemuan setiap pada harinya berdurasi 60 menit.

2) Tahap Kerja

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini guru Bimbingan dan konseling akan memimpin berjalannya konseling individual untuk tercapainya tujuan konseling. Untuk tahapan pada tahap kerja akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam.

Tahap kerja diawali dengan eksplorasi lebih detail dengan adanya pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal, memudahkan, memimpin, dan teknik-teknik lainnya. Adapun hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bersama MRF sebagai berikut:

*“Pada tahap sebelumnya kamu menyampaikan bahwa kamu merasa bosan sehingga kamu memilih untuk bermain game online, kemudian saya menanyakan kembali apakah ada aktivitas lain selain bermain game online?”*⁸⁶

⁸⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.12 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.15 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Lalu MRF menanggapi hal tersebut: *“Biasanya saat berada di lingkungan sekolah saya tidak memiliki aktivitas lain selain mengikuti pembelajaran di kelas, ketika saya berada di rumah saya hanya melakukan aktivitas hal biasa seperti makan, mandi, dan berbaring.”*⁸⁷

Ibu Emmy pun menanyakan kembali kepada MRF: *“Seberapa sering kamu bermain game online pada saat di sekolah?”*⁸⁸

Lalu MRF menjawab: *“Ketika di sekolah saya kadang bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung karna terkadang saya merasakan kebosanan.”*

Ibu Emmy merefleksikan kembali pernyataan dari MRF: *“Jadi kamu bermain game online pada saat pelajaran berlangsung?”*

“Iya bu ucap si MRF”

“Lalu pernahkan kamu perpikir dan menyadari bahwa perbuatan tersebut sudah menyalahi aturan di sekolah.”

*“Saya juga menyadari bu bahwa sikap tersebut tidak pantas untuk dilakukan sekolah apalagi pada saat pembelajaran sedang berlangsung.”*⁸⁹

*“Baik, Ibu sangat paham apa yang kamu lakukan itu sudah menyalahi aturan di sekolah dan juga apalagi kamu bermain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.”*⁹⁰

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab MRF bermain *game online* adalah sering merasa bosan sehingga dia lebih memilih untuk bermain *game online* daripada memilih aktivitas yang bermanfaat. Dan juga MRF

⁸⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.17 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.19 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁸⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.21 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁹⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.23 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

kadang-kadang sering bermain *game online* pada saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali bersama klien dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Dalam langkah ini guru bimbingan dan konseling telah melakukan wawancara bersama MRF dan ditemukan hasil wawancara sebagai berikut:

Ibu Emmy melakukan teknik interpretasi dengan MRF:

“Sekarang kamu sudah berada di kelas 12, tahun demi tahun sudah kamu lewati, orang tua kamu pasti mengharapkan anaknya lulus dengan baik. Setiap manusia pasti pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya, tapi tercapalah bahwa dibalik semua masalah hidup pasti ada jalan keluarnya.”⁹¹

Kemudian Ibu Emmy melakukan kesimpulan sementara:

“Dari pembicaraan yang sudah kita lakukan, alangkah baiknya jika disimpulkan terlebih dahulu supaya semakin jelas arah pembicaraan kita. Pertama, bahwasanya kamu sudah mengalami kecanduan terhadap game online. Kedua, kamu mesara tidak bisa lepas terhadap game online dan putus asa bagaimana cara untuk menghentikan kecanduan yang kamu alami ini.”

Ibu Emmy bertanya lagi kepada MRF: *“Saya bertanya lagi kepada MRF mengenai langkah apa yang dia ambil untuk memulai berhenti dalam bermain game online”⁹²*

MRF pun menjawab: *“paling-paling saya cuman berfikir untuk menahan diri dalam bermain game online akan tetapi saya belum bisa menerapkan hal tersebut.”*

Kemudian Ibu Emmy menanggapi hal tersebut: *“Saya sambil membantu mengarahkan dan memberi nasehat kepada MRF, sebenarnya niat kamu itu sudah bagus maka*

⁹¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.25 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁹²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.27 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

dari itu, apakah kamu bisa mengusahakan hal itu dari sekarang”⁹³

MRF pun menjawab: *“Iya, semoga bisa Ibu”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa MRF sekarang berada di kelas 12 di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Kemudian langkah yang di ambil adalah memulai menahan diri untuk berhenti bermain game online tersebut serta memberikan nasehat kepada MRF.

c) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling hal yang paling utama dalam berjalannya proses konseling dengan mengutamakan kenyamanan dari peserta didik

*Ibu Emmy mengatakan bahwa: “Pada saat proses konseling berlangsung saya berusaha untuk menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik, seperti rasa yang nyaman dan juga tidak adanya rasa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.”*⁹⁴

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa konselor berusaha menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik agar tercipta rasa nyaman

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu di lakukan, yaitu:

⁹³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.29 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁹⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.30 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

- a) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyusun rencana tindakan bersama MRF peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Berdasarkan pernyataan sebelumnya kamu menyetujui untuk memulai menahan diri dalam bermain game online. Hal ini bisa kamu terapkan pada saat proses pembelajaran di kelas dan lebih fokus serta memperhatikan penjelasan guru.”⁹⁵

MRF menjawab: *“Baik bu, saya akan usahakan dan terapkan”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa akan dilakukannya rencana tindakan dari kesepakatan sebelumnya antara konselor dan konseli.

- b) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai proses hasil konseling

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama MRF peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Baiklah, Ibu akan menyimpulkan proses konseling yang sudah kita laksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir. Jadi penyebab kamu kecanduan bermain game online ini adalah sering merasakan bosan dalam menjalankan aktivitas sehingga kamu lebih memilih untuk bermain game

⁹⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.32 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

online baik itu pad asaat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Kemudian tindakan yang akan kamu ambil adalah menahan diri untuk mencoba tidak bermain game online lagi.”⁹⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama MRF.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Setelah dilakukannya membuat kesimpulan, selanjutnya akan dilakukannya evaluasi terhadap proses dan hasil konseling dengan melihat hasil wawancara sebagai berikut:

“Pada evaluasi ini ibu cuman mengevaluasi tentang keterbukaan klien karna keterbukaanlah yang menjadi kunci utama proses konseling berjalan selebihnya sudah berjalan dengan baik.”⁹⁷

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengevaluasi proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan bersama MRF.

c. Proses konseling guru bimbingan bersama HS

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah dalam diri

⁹⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.34 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁹⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 10.36 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan koselor sebagai berikut:

a) Membangun hubungan dengan peserta didik

Dalam membangun hubungan dengan peserta didik, kunci keberhasilan tahap awal diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Hal ini juga dilakukan oleh Ibu Emmy dalam menghadapi kliennya saat membangun hubungan dengan HS. Adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Jadi pada tahap ini saya memberikan attending seperti melontarkan pertanyaan umun gimana kabar nya hari ini? dengan menampilkan muka yang seramah mungkin supaya peserta didik tidak merasa terintimidasi.”⁹⁸

Hal ini juga dikatakan oleh HS peserta didik yang mengalami kecanduan game online: *“Pada saat saya memasuki ruang BK saya terlebih dahulu ditanyai kabar dengan ramah oleh Ibu Emmy”⁹⁹*

Dari hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa awal proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar kepada HS dan membahas hal-hal ringan tentang HS agar dapat membangun rasa saling percaya kepada guru BK.

⁹⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

⁹⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.03 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

b) Menjekaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik

Ketika suasana di ruang BK tidak tegang artinya guru Bimbingan dan Konseling sudah menjalin hubungan awal yang baik dengan peserta didik.

Selanjutnya Ibu Emny memperjelas masalah yang dihadapi HS dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang terjadi padanya.

“Apa yang kamu rasakan saat ini?”

“Saya suka menghindari untuk bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain game online Bu.”¹⁰⁰

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan guru BK memperjelas dan mengidentifikasi masalah dengan menanyakan hal apa yang dirasakan oleh HS.

c) Membuat penajakan alternatif bantuan untuk peserta didik

Setelah dapat mengidentifikasi masalah HS, guru Bimbingan dan Konseling mulai melakukan penajakan terhadap masalah dengan kembali menanyakan apa yang membuatnya merasa ketergantungan terhadap *game online*.

“Apa yang membuat menghindari untuk bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain game online?”¹⁰¹

HS pun mengatakan bahwa: *“Pada awalnya saya merasa jenuh dan tidak tau untuk melakukan aktivitas apa bu, kemudian saya memilih untuk bermain game online saja bu.”*

¹⁰⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.05 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹⁰¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.06 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Lalu Ibu Emmy menanyakan kembali kepada HS: *“Apa yang membuat kamu menghindari untuk bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain game online? Apakah kamu tidak mempunyai kegiatan lain daripada bermain game online tersebut?”*¹⁰²

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alternatif bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain *game online*.

d) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak waktu dan tempat konseling.

*“Saya menjelaskan untuk pertemuan hari ini sekitar 60 menit setelah itu saya menanyakan kesiapan untuk melakukan proses konseling individual kepada HS.”*¹⁰³

HS pun menjawab bahwa: *“Kalau begitu saya juga siap bu untuk melakukan konseling selama 60 menit bersama ibu.”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa negosiasi kontrak dapat disetujui dan disepakati bersama yang mana pertemuan setiap pada harinya berdurasi 60 menit.

2) Tahap Kerja

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

¹⁰²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.08 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹⁰³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.10 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Pada tahap ini guru Bimbingan dan konseling akan memimpin berjalannya konseling individual untuk tercapainya tujuan konseling. Untuk tahapan pada tahap kerja akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam.

Tahap kerja diawali dengan eksplorasi lebih detail dengan adanya pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal, memudahkan, memimpin, dan teknik-teknik lainnya. Adapun hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bersama HS sebagai berikut:

“Pada tahap sebelumnya kamu menyampaikan bahwa menghindari untuk bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain game online, kemudian saya bertanya kembali hal apa yang membuat kamu tertarik untuk bermain game online sehingga kamu tidak memilih untuk bersosialisasi?”¹⁰⁴

Lalu HS menanggapi hal tersebut: *“Biasanya didalam game pun saya juga banyak menemukan teman virtual dan disana saya melakukan interaksi dengan orang-orang tersebut. Jadi saya memilih untuk berteman dengan mereka karena satu frekuensi dengan saya”*

Ibu Emmy pun menanyakan kembali kepada HS: *“Seberapa sering kamu bermain game online?”¹⁰⁵*

Lalu HS menjawab: *“Ketika di sekolah saya kadang bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung karna terkadang saya merasakan kebosanan. Dan ketika dirumah pun saya sehabis pulang sekolah langsung bermain game online bu”*

¹⁰⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.12 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹⁰⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.14 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Ibu Emmy merefleksikan kembali pernyataan dari HS:
“Jadi kamu bermain game online pada saat pelajaran berlangsung?”

“Iya bu ucap si HS”

“Lalu pernahkan kamu perpikir dan menyadari bahwa perbuatan tersebut sudah menyalahi aturan di sekolah.”

“Saya juga menyadari bu bahwa sikap tersebut tidak pantas untuk dilakukan sekolah apalagi pada saat pembelajaran sedang berlangsung.”

“Baik, ibu sangat paham apa yang kamu lakukan itu sudah menyalahi aturan di sekolah dan juga apalagi kamu bermain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.”¹⁰⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab HS bermain *game online* adalah sering merasa bosan sehingga dia lebih memilih untuk bermain *game online* daripada memilih aktivitas yang bermanfaat. Dan juga HS kadang-kadang sering bermain *game online* pada saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali bersama klien dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Dalam langkah ini guru bimbingan dan konseling telah melakukan wawancara bersama HS dan ditemukan hasil wawancara sebagai berikut:

Ibu Emmy melakukan teknik interpretasi dengan HS:

“Sekarang kamu sudah berada di kelas 12, tahun demi tahun sudah kamu lewati, orng tua kamu pasti mengharapkan anaknya lulus dengan baik. Setiap manusia pasti pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya,

¹⁰⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.16 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

tapi tercayalah bahwa dibalik semua masalah hidup pasti ada jalan keluarnya.”¹⁰⁷

Kemudian Ibu Emmy melakukan kesimpulan sementara:
“Dari pembicaraan yang sudah kita lakukan, alangkah baiknya jika disimpulkan terlebih dahulu supaya semakin jelas arah pembicaraan kita. Pertama, bahwasanya kamu sudah mengalami kecanduan terhadap game online. Kedua, kamu mesara tidak bisa lepas terhadap game online dan putus asa bagaimana cara untuk menghentikan kecanduan yang kamu alami ini.”¹⁰⁸

Ibu Emmy bertanya lagi kepada HS: *“Saya bertanya lagi kepada HS mengenai langkah apa yang dia ambil untuk memulai berhenti dalam bermain game online”*

HS pun menjawab: *“paling-paling saya cuman berfikir untuk tidak lagi bermain game online akan tetapi saya belum bisa menerapkan hal tersebut.”*

Kemudian Ibu Emmy menanggapi hal tersebut:
“Saya sambil membantu mengarahkan dan memberi nasehat kepada HS, sebenarnya niat kamu itu sudah baik, namun alangkah baiknya kamu mengurangi jam bermain game online tersebut, terus kamu bisa melakukan aktivitas lain yang bermanfaat entah itu tentang hobi atau minat kamu, terus memilih teman yang membawa hal positif. maka dari itu, apakah kamu bisa mengusahakan hal itu dari sekarang”¹⁰⁹

HS pun menjawab: *“Iya, semoga bisa bu”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa HS sekarang berada di kelas 12 di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Kemudian langkah yang di ambil adalah memulai menahan

¹⁰⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.20 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹⁰⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.23 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹⁰⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.26 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

diri untuk berhenti bermain *game online* tersebut serta memberikan nasehat kepada HS.

c) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling hal yang paling utama dalam berjalannya proses konseling dengan mengutamakan kenyamanan dari peserta didik

Ibu Emmy mengatakan bahwa:

“Pada saat proses konseling berlangsung saya berusaha untuk menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik, seperti rasa yang nyaman dan juga tidak adanya rasa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.”¹¹⁰

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa konselor berusaha menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik agar tercipta rasa nyaman

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

a) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyusun rencana tindakan bersama HS peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

¹¹⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.29 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

“Berdasarkan pernyataan sebelumnya kamu menyetujui untuk memulai menahan diri dalam bermain game online. Hal ini bisa kamu terapkan pada saat proses pembelajaran di kelas dan lebih fokus serta memperhatikan penjelasan guru.”¹¹¹

HS menjawab: *“Baik bu, saya akan usahakan dan terapkan”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa akan dilakukannya rencana tindakan dari kesepakatan sebelumnya antara konselor dan konseli.

- b) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai proses hasil konseling

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama HS peserta didik yang mengalami kecanduan game online, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Baiklah, ibu akan menyimpulkan proses konseling yang sudah kita laksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir. Jadi penyebab kamu kecanduan bermain game online ini adalah sering merasakan bosan dalam menjalankan aktivitas sehingga kamu lebih memilih untuk bermain game online baik itu pad saat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Kemudian tindakan yang akan kamu ambil adalah menahan diri untuk mencoba tidak bermain game online lagi.”¹¹²

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama HS.

¹¹¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.32 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹¹²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.40 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Setelah dilakukannya membuat kesimpulan, selanjutnya akan dilakukannya evaluasi terhadap proses dan hasil konseling dengan melihat hasil wawancara sebagai berikut:

“Pada evaluasi ini ibu cuman mengevaluasi tentang keterbukaan klien karna keterbukaanlah yang menjadi kunci utama proses konseling berjalan selebihnya sudah berjalan dengan baik.”¹¹³

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengevaluasi proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan bersama HS.

d. Proses konseling guru bimbingan bersama DN

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah dalam diri klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan koselor sebagai berikut:

a) Membangun hubungan dengan peserta didik

Dalam membangun hubungan dengan peserta didik, kunci keberhasilan tahap awal diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Hal ini juga dilakukan oleh Ibu Emmy dalam menghadapi kliennya saat

¹¹³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 19 Mei 2024, Jam 11.45 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

membangun hubungan dengan DN. Adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Jadi pada tahap ini saya memberikan attending seperti melontarkan pertanyaan umum gimana kabarnya hari ini? dengan menampilkan muka yang seramah mungkin supaya peserta didik tidak merasa terintimidasi.”¹¹⁴

Hal ini juga dikatakan oleh DN peserta didik yang mengalami kecanduan game online:

“Pada saat saya memasuki ruang BK saya terlebih dahulu ditanyai kabar dengan ramah oleh Ibu Emmy”

Dari hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa awal proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar kepada DN dan membahas hal-hal ringan tentang DN agar dapat membangun rasa saling percaya kepada guru BK.

b) Menjekaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik

Ketika suasana di ruang BK tidak tegang artinya guru Bimbingan dan Konseling sudah menjalin hubungan awal yang baik dengan peserta didik.

Selanjutnya Ibu Emmy memperjelas masalah yang dihadapi DN dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang terjadi padanya.

“Apa yang kamu rasakan saat ini.?”

“Saya merasa ketergantungan untuk bermain game online Bu.”¹¹⁵

¹¹⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹¹⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.04 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan guru BK memperjelas dan mengidentifikasi masalah dengan menanyakan hal apa yang dirasakan oleh DN.

c) Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk peserta didik

Setelah dapat mengidentifikasi masalah DN, guru Bimbingan dan Konseling mulai melakukan peninjauan terhadap masalah dengan kembali menanyakan apa yang membuatnya merasa ketergantungan terhadap *game online*.

“Apa yang membuat kamu merasa ketergantungan terhadap game online tersebut?”

DN pun mengatakan bahwa: *“Pada awalnya saya merasa bosan lama kelamaan bermain game online membuat saya ketergantungan bu.”*

Lalu Ibu Emmy menanyakan kembali kepada DN: *“Apa yang membuat kamu merasa ketergantungan terhadap game online tersebut? Apakah kamu tidak mempunyai kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain game online tersebut?”*¹¹⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alternatif bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain *game online*.

¹¹⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.06 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

d) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak waktu dan tempat konseling.

“Saya menjelaskan untuk pertemuan hari ini sekitar 60 menit setelah itu saya menanyakan kesiapan untuk melakukan proses konseling individual kepada DN.”¹¹⁷

DN pun menjawab bahwa: *“kalau begitu saya juga siap bu untuk melakukan konseling selama 60 menit bersama ibu.”*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa negosiasi kontrak dapat disetujui dan disepakati bersama yang mana pertemuan setiap pada harinya berdurasi 60 menit.

2) Tahap Kerja

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini guru Bimbingan dan konseling akan memimpin berjalannya konseling individual untuk tercapainya tujuan konseling. Untuk tahapan pada tahap kerja akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam.

Tahap kerja diawali dengan eksplorasi lebih detail dengan adanya pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan

¹¹⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.09 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

minimal, memudahkan, memimpin, dan teknik-teknik lainnya. Adapun hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bersama DN sebagai berikut:

“Pada tahap sebelumnya kamu menyampaikan bahwa kamu merasa bosan sehingga kamu memilih untuk bermain game online, kemudian saya menanyakan kembali apakah ada aktivitas lain selain bermain game online?”¹¹⁸

Lalu DN menanggapi hal tersebut: *“Biasanya saat berada di lingkungan sekolah saya tidak memiliki aktivitas lain selain mengikuti pembelajaran di kelas, ketika saya berada di rumah saya hanya melakukan aktivitas hal biasa seperti makan, mandi, dan berbaring.”*

Ibu Emmy pun menanyakan kembali kepada DN: *“Seberapa sering kamu bermain game online pada saat di sekolah?”*

Lalu DN menjawab: *“Ketika di sekolah saya kadang bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung karna terkadang saya merasakan kebosanan.”*

Ibu Emmy merefleksikan kembali pernyataan dari DN: *“Jadi kamu bermain game online pada saat pelajaran berlangsung?”*

“Iya bu, ucap si DN”

“Lalu pernahkan kamu perpikir dan menyadari bahwa perbuatan tersebut sudah menyalahi aturan di sekolah.”

“Saya juga menyadari bu bahwa sikap tersebut tidak pantas untuk dilakukan sekolah apalagi pada saat pembelajaran sedang berlangsung.”

“Baik, ibu sangat paham apa yang kamu lakukan itu sudah menyalahi aturan di sekolah dan juga apalagi kamu bermain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.”¹¹⁹

¹¹⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.11 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹¹⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.14 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab DN bermain *game online* adalah sering merasa bosan sehingga dia lebih memilih untuk bermain *game online* daripada memilih aktivitas yang bermanfaat. Dan juga DN kadang-kadang sering bermain *game online* pada saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali bersama klien dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Dalam langkah ini guru bimbingan dan konseling telah melakukan wawancara bersama DN dan ditemukan hasil wawancara sebagai berikut:

Ibu Emmy melakukan teknik interpretasi dengan DN:

“Sekarang kamu sudah berada di kelas 12, tahun demi tahun sudah kamu lewati, orang tua kamu pasti mengharapkan anaknya lulus dengan baik. Setiap manusia pasti pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya, tapi tercayalah bahwa dibalik semua masalah hidup pasti ada jalan keluarnya.”¹²⁰

Kemudian Ibu Emmy melakukan kesimpulan sementara:

“Dari pembicaraan yang sudah kita lakukan, alangkah baiknya jika disimpulkan terlebih dahulu supaya semakin jelas arah pembicaraan kita. Pertama, bahwasanya kamu sudah mengalami kecanduan terhadap game online. Kedua, kamu merasa tidak bisa lepas terhadap game online dan putus asa bagaimana cara untuk menghentikan kecanduan yang kamu alami ini.”¹²¹

Ibu Emmy bertanya lagi kepada DN: *“Saya bertanya lagi kepada DN mengenai langkah apa yang dia ambil untuk memulai berhenti dalam bermain game online”*

¹²⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.16 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹²¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.19 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

DN pun menjawab: *“paling-paling saya cuman berfikir untuk menahan diri dalam bermain game online akan tetapi saya belum bisa menerapkan hal tersebut.”*

Kemudian Ibu Emmy menanggapi hal tersebut: *“Saya sambil membantu mengarahkan dan memberi nasehat kepada DN, sebenarnya niat kamu itu sudah bagus maka dari itu, apakah kamu bisa mengusahakan hal itu dari sekarang”*

DN pun menjawab: *“Iya, semoga bisa bu”*¹²²

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa DN sekarang berada di kelas 12 di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Kemudian langkah yang di ambil adalah memulai menahan diri untuk berhenti bermain *game online* tersebut serta memberikan nasehat kepada DN.

c) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling hal yang paling utama dalam berjalannya proses konseling dengan mengutamakan kenyamanan dari peserta didik

Ibu Emmy mengatakan bahwa: *“Pada saat proses konseling berlangsung saya berusaha untuk menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik, seperti rasa yang nyaman dan juga tidak adanya rasa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.”*¹²³

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa konselor berusaha menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik agar tercipta rasa nyaman.

¹²²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.21 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹²³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.24 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyusun rencana tindakan bersama DN peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Berdasarkan pernyataan sebelumnya kamu menyetujui untuk memulai menahan diri dalam bermain game online. Hal ini bisa kamu terapkan pada saat proses pembelajaran di kelas dan lebih fokus serta memperhatikan penjelasan guru.”

DN menjawab: *“Baik bu, saya akan usahakan dan terapkan”*¹²⁴

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa akan dilakukannya rencana tindakan dari kesepakatan sebelumnya antara konselor dan konseli.

- b) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai proses hasil konseling

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama DN

¹²⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.26 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

peserta didik yang mengalami kecanduan game online, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Baiklah, ibu akan menyimpulkan proses konseling yang sudah kita laksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir. Jadi penyebab kamu kecanduan bermain game online ini adalah sering merasakan bosan dalam menjalankan aktivitas sehingga kamu lebih memilih untuk bermain game online baik itu pad asaat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Kemudian tindakan yang akan kamu ambil adalah menahan diri untuk mencoba tidak bermain game online lagi.”¹²⁵

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama DN.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Setelah dilakukannya membuat kesimpulan, selanjutnya akan dilakukannya evaluasi terhadap proses dan hasil konseling dengan melihat hasil wawancara sebagai berikut:

“Pada evaluasi ini ibu cuman mengevaluasi tentang keterbukaan klien karna keterbukaanlah yang menjadi kunci utama proses konseling berjalan selebihnya sudah berjalan dengan baik.”¹²⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengevaluasi proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan bersama DN.

¹²⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.29 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹²⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 09.32 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

e. Proses konseling guru bimbingan bersama A

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah dalam diri klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

a) Membangun hubungan dengan peserta didik

Dalam membangun hubungan dengan peserta didik, kunci keberhasilan tahap awal diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Hal ini juga dilakukan oleh Ibu Emmy dalam menghadapi kliennya saat membangun hubungan dengan A. Adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Jadi pada tahap ini saya memberikan attending seperti melontarkan pertanyaan umum gimana kabar nya hari ini? dengan menampilkan muka yang seramah mungkin supaya peserta didik tidak merasa terintimidasi.”

Hal ini juga dikatakan oleh A peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*: *“Pada saat saya memasuki ruang BK saya terlebih dahulu ditanyai kabar dengan ramah oleh Ibu Emmy”*¹²⁷

Dari hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa awal proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar kepada A

¹²⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

dan membahas hal-hal ringan tentang A agar dapat membangun rasa saling percaya kepada guru BK.

b) Menjekaskan dan mengindektifikasi masalah peserta didik

Ketika suasana di ruang BK tidak tegang artinya guru Bimbingan dan Konseling sudah menjalin hubungan awal yang baik dengan peserta didik.

Selanjutnya Ibu Emny memperjelas masalah yang dihadapi A dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang terjadi padanya.

“Apa yang kamu rasakan saat ini.?”

“Saya merasa ketergantungan untuk bermain game online sampai saya mengabaikan tugas sekolah dan tidak fokus terhadap pelajaran dan memilih untuk bermain game online ketika di kelas Bu.”¹²⁸

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan guru BK memperjelas dan mengidentifikasi masalah dengan menanyakan hal apa yang dirasakan oleh A.

c) Membuat penajakan alternatif bantuan untuk peserta didik

Setelah dapat mengidentifikasi masalah A, guru Bimbingan dan Konseling mulai melakukan penajakan terhadap masalah dengan kembali menanyakan apa yang membuatnya merasa ketergantungan terhadap *game online*.

“Apa yang membuat kamu merasa ketergantungan terhadap game online tersebut?”

¹²⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.05 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

A pun mengatakan bahwa: *“Pada awalnya saya hanya melihat teman saja bu, kemudian saya tertarik untuk mencobanya dan akhirnya membuat saya kecanduan bermain game online Bu.”*

Lalu Ibu Emmy menanyakan kembali kepada A:

“Apa yang membuat kamu merasa kecanduan terhadap game online tersebut? Apakah kamu tidak mempunyai kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain game online tersebut?”¹²⁹

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alternatif bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada bermain *game online*.

d) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak waktu dan tempat konseling.

“Saya menjelaskan untuk pertemuan hari ini sekitar 60 menit setelah itu saya menanyakan kesiapan untuk melakukan proses konseling individual kepada A.”

A pun menjawab bahwa: *“kalau begitu saya juga siap bu untuk melakukan konseling selama 60 menit bersama ibu.”¹³⁰*

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa negosiasi kontrak dapat disetujui dan disepakati bersama yang mana pertemuan setiap pada harinya berdurasi 60 menit.

¹²⁹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.10 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹³⁰Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.13 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

2) Tahap Kerja

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini guru Bimbingan dan konseling akan memimpin berjalannya konseling individual untuk tercapainya tujuan konseling. Untuk tahapan pada tahap kerja akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam.

Tahap kerja diawali dengan eksplorasi lebih detail dengan adanya pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal, memudahkan, memimpin, dan teknik-teknik lainnya. Adapun hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bersama A sebagai berikut:

“Pada tahap sebelumnya kamu menyampaikan bahwa kamu merasa bosan sehingga kamu memilih untuk bermain game online, kemudian saya menanyakan kembali apakah ada aktivitas lain selain bermain game online?”

Lalu A menanggapi hal tersebut: *“Biasanya saat berada di lingkungan sekolah saya tidak memiliki aktivitas lain selain mengikuti pembelajaran di kelas, ketika saya berada di rumah saya hanya melakukan aktivitas hal biasa seperti makan, mandi, dan berbaring.”*

Ibu Emmy pun menanyakan kembali kepada A: *“Seberapa sering kamu bermain game online pada saat di sekolah?”*

Lalu A menjawab: “Ketika di sekolah saya kadang bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung karna terkadang saya merasakan kebosanan.”

Ibu Emmy merefleksikan kembali pernyataan dari A: “Jadi kamu bermain game online pada saat pelajaran berlangsung?”

“Iya bu ucap si A”

“Lalu pernahkan kamu perpikir dan menyadari bahwa perbuatan tersebut sudah menyalahi aturan di sekolah.”

“Saya juga menyadari bu bahwa sikap tersebut tidak pantas untuk dilakukan sekolah apalagi pada saat pembelajaran sedang berlangsung.”

“Baik, ibu sangat paham apa yang kamu lakukan itu sudah menyalahi aturan di sekolah dan juga apalagi kamu bermain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.”¹³¹

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab A bermain game online adalah sering merasa bosan sehingga dia lebih memilih untuk bermain game online daripada memilih aktivitas yang bermanfaat. Dan juga MRF kadang-kadang sering bermain game online pada saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali bersama klien dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Dalam langkah ini guru bimbingan dan konseling telah melakukan wawancara bersama A dan ditemukan hasil wawancara sebagai berikut:

¹³¹Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.15 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Ibu Emmy melakukan teknik interpretasi dengan A:

“Sekarang kamu sudah berada di kelas 12, tahun demi tahun sudah kamu lewati, orang tua kamu pasti mengharapkan anaknya lulus dengan baik. Setiap manusia pasti pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya, tapi tercapalah bahwa dibalik semua masalah hidup pasti ada jalan keluarnya.”

Kemudian Ibu Emmy melakukan kesimpulan sementara:

“Dari pembicaraan yang sudah kita lakukan, alangkah baiknya jika disimpulkan terlebih dahulu supaya semakin jelas arah pembicaraan kita. Pertama, bahwasanya kamu sudah mengalami kecanduan terhadap game online. Kedua, kamu mesara tidak bisa lepas terhadap game online dan putus asa bagaimana cara untuk menghentikan kecanduan yang kamu alami ini.”

Ibu Emmy bertanya lagi kepada A: *“Saya bertanya lagi kepada A mengenai langkah apa yang dia ambil untuk memulai berhenti dalam bermain game online”*¹³²

A pun menjawab: *“paling-paling saya cuman berfikir untuk menahan diri dalam bermain game online akan tetapi saya belum bisa menerapkan hal tersebut.”*

Kemudian Ibu Emmy menanggapi hal tersebut:

“Saya sambil membantu mengarahkan dan memberi nasehat kepada A, sebenarnya niat kamu itu sudah bagus, namun kamu bisa menerapkan untuk mengurangi jam bermain terlebih dahulu, terus kamu juga bisa melakukan aktivitas yang bermanfaat, kemudian kamu harus menghindari untuk berkata-kata kasar dan juga uang yang kamu keluarkan untuk bermain game tersebut sebagiknya ditabung saja. maka dari itu, apakah kamu bisa mengusahakan hal itu dari sekarang”

A pun menjawab: *“Iya, semoga bisa bu”*¹³³

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa A sekarang berada di kelas 12 di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Kemudian

¹³²Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.17 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹³³Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.20 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

langkah yang di ambil adalah memulai menahan diri untuk berhenti bermain game online tersebut serta memberikan nasehat kepada A.

c) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling hal yang paling utama dalam berjalannya proses konseling dengan mengutamakan kenyamanan dari peserta didik

Ibu Emmy mengatakan bahwa: *“Pada saat proses konseling berlangsung saya berusaha untuk menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik, seperti rasa yang nyaman dan juga tidak adanya rasa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.”*¹³⁴

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa konselor berusaha menjaga hubungan agar terpelihara dengan peserta didik agar tercipta rasa nyaman

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu di lakukan, yaitu:

a) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyusun rencana tindakan bersama A peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

¹³⁴Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.25 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

“Berdasarkan pernyataan sebelumnya kamu menyetujui untuk memulai menahan diri dalam bermain game online. Hal ini bisa kamu terapkan pada saat proses pembelajaran di kelas dan lebih fokus serta memperhatikan penjelasan guru.”

A menjawab: *“Baik bu, saya akan usahakan dan terapkan”*¹³⁵

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa akan dilakukannya rencana tindakan dari kesepakatan sebelumnya antara konselor dan konseli.

- b) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai proses hasil konseling

Pada langkah ini Ibu Emmy selaku guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama MRF peserta didik yang mengalami kecanduan game online, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

*“Baiklah, ibu akan menyimpulkan proses konseling yang sudah kita laksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir. Jadi penyebab kamu kecanduan bermain game online ini adalah sering merasakan bosan dalam menjalankan aktivitas sehingga kamu lebih memilih untuk bermain game online baik itu pad asaat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Kemudian tindakan yang akan kamu ambil adalah menahan diri untuk mencoba tidak bermain game online lagi.”*¹³⁶

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling menyimpulkan proses hasil konseling bersama A.

¹³⁵Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.27 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

¹³⁶Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.30 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Setelah dilakukannya membuat kesimpulan, selanjutnya akan dilakukannya evaluasi terhadap proses dan hasil konseling dengan melihat hasil wawancara sebagai berikut:

“Pada evaluasi ini ibu cuman mengevaluasi tentang keterbukaan klien karna keterbukaanlah yang menjadi kunci utama proses konseling berjalan selebihnya sudah berjalan dengan baik.”¹³⁷

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengevaluasi proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan bersama A.

3. Hasil Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Berdasarkan konseling yang telah dilakukan terhadap kelima peserta didik yang mengalami kecanduan game online ditemukan hasil setelah pelaksanaan tersebut. Adapun hasil tersebut sesuai dengan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Ibu Emnny selaku guru bimbingan dan konseling sebagai berikut:

“Setelah saya melakukan konseling individual bersama peserta didik yang menalami kecanduan game online, mereka terbagi kedalam beberapa tingkatan kecanduan ada yang masuk ke dalam kecanduan ringan 1 orang, ada juga masuk ke dalam kecanduan sedang 3 orang dan ada juga masuk ke dalam kecanduan berat 1 orang. Adapun proses konseling individual dalam pelaksanaan hampir sama namun ada pelaksanaan yang tentunya berbeda seperti penanganan bagaimana cara menemukan solusi, dan juga cara berinteraksi dengan peserta didik yang mempunyai katakteristik yang tidak sama. Adapun hasil dari pelaksanaan konseling

¹³⁷Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 10.40 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

individual terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan game online ini yaitu: pertama, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan ringan cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dia bermain game online dan memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa. Kedua, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan sedang cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dia bermain game online, memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa, membiasakan tidak lagi bertakata-kata kasar dan memilih pertemanan yang membawa dampak positif. Ketiga, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan berat cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dan jenis game online yang dia mainkan, memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa, memilih pertemanan yang membawa dampak positif, membiasakan tidak lagi bertakata-kata kasar dan berhenti untuk membuang uang untuk bermain game online tersebut. Disamping itu semua kami selaku guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan wali kelas serta guru mata pelajaran untuk melakukan pemantauan yang intensif terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan game online ini.”¹³⁸

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan konseling individual terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan game online ini peserta didik tersebut memiliki tingkatan kecanduan yang berbeda yaitu ringan, sedang, dan berat. Adapun cara penanganannya juga berbeda sesuai dengan tingkatan kecanduan yang mereka alami. Dan juga guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan wali kelas serta guru mata pelajaran untuk melakukan pemantauan yang intensif terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*.

¹³⁸Wawancara dengan Ibu E. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Banjarmasin, Tanggal 20 Mei 2024, Jam 11.00 WITA, di Ruang BK SMA Negeri 7 Banjarmasin.

C. Pembahasan

1. Gambaran Peserta Didik Yang Mengalami Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan diatas terdapat ada 5 peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*, mereka memiliki tingkat kecanduan yang berbeda dalam bermain *game online*. Ada 1 orang peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan yang ringan, ada 3 orang peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan yang sedang, ada 1 orang peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan yang berat. Tingkatan tersebut dapat dilihat dari durasi mereka bermain game online dan juga dari dampak yang mereka rasakan ketika bermain *game online*.

2. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Dalam pelaksanaan konseling individual, ada beberapa tahap yang dilakukan yaitu:

a. Tahap Awal

Pada tahap awal ini meliputi beberapa langkah yaitu:

1) Membangun hubungan dengan peserta didik

Membangun hubungan dengan peserta didik dilakukan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Banjarmasin dengan membuka konseling melalui beberapa pertanyaan ringan terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau kondisi klien. Hal ini

sejalan dengan pendapat Brammer dalam Sofyan S Willis dilakukan agar klien merasa nyaman untuk berbincang dengan guru bimbingan dan konseling sehingga menghasilkan keterbukaan antara klien dan guru bimbingan dan konseling.¹³⁹

2) Menjelaskan dan menidentifikasi masalah peserta didik

Dalam Menjelaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik guru bimbingan dan konseling mencoba membuat klien menjelaskan kondisinya dengan menanyakan, apa yang dirasakannya pada saat ini. Pertanyaan ini dapat membuat klien semakin memahami tentang apa yang dirasakan dan diinginkan oleh dirinya dengan menjelasakannya pada guru bimbingan dan konseling. Selain itu, dengan jawabannya guru bimbingan dan konseling juga bisa menstimulasi klien terkait perasaannya. Sesuai dengan pendapat Brammer bahwa sebelum guru bimbingan dan konseling membantu permasalahan klien, dia sendiri harus bisa memahami permasalahannya sendiri salah satunya dengan menjelaskan kepada guru bimbingan dan konseling.¹⁴⁰

3) Membuat penjajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah peserta didik

Penjajakan alternatif yang dilakukan guru bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan arahan dan gambaran

¹³⁹ Sofyan S. Willis, (2011), *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta

¹⁴⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta 2011)

kepada klien tentang dampak negatif dan dampak positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Brammer bahwa guru bimbingan dan konseling perlu memberikan rancangan bantuan yang dapat diberikan pada klien.¹⁴¹

4) Melakukan negosiasi kontrak dengan peserta didik

Negosiasi kontrak dengan klien yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dengan melakukan perjanjian waktu, tempat dan kesediaan klien. Sebagaimana pendapat Brammer bahwa kontrak antara konselor dan klien itu terkait waktu, tempat dan tugas yang menjadi tanggung jawab keduanya.¹⁴²

b. Tahap Kerja

Pada tahap kerja ini meliputi beberapa langkah yaitu:

1) Menjelajahi dan mengeksplor masalah lebih dalam

Dalam proses konseling khususnya pada tahap kerja ini guru bimbingan dan konseling melakukan penjelajahan dan mengeksplor masalah yang dialami oleh peserta didik agar nantinya tujuan konseling ini tercapai. Hal ini sejalan dengan teori Namora Lumongga Lubis yang mengatakan bahwa adanya langkah penjelajahan dan mengeksplor dalam proses konseling oleh guru bimbingan dan konseling.¹⁴³

¹⁴¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta 2011)

¹⁴² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta 2011)

¹⁴³ Namora lumongga lubis, "*Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*", (jakarta: kencana prenatal media group, 2011), hal. 87

- 2) Konselor melakukan penilaian kembali bersama peserta didik dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan

Pada tahap kerja dalam langkah untuk melakukan penilaian kembali bersama peserta didik dengan cara meninjau agar solusi bisa ditemukan, guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Banjarmasin juga menerapkan hal tersebut dalam proses konseling. Hal ini sejalan dengan teori Hellen bahwasanya guru bimbingan dan konseling harus melakukan peninjauan kembali terhadap masalah yang dialami peserta didik agar bisa memecahkan solusi yang ada.¹⁴⁴

- 3) Menjaga agar hubungan konseling terpelihara

Pada proses konseling guru bimbingan dan konseling berusaha membuat peserta didik merasa nyaman dan tidak tertekan salah satunya dengan menggunakan bahasa yang baik ketika layanan berlangsung. Dalam prosesnya guru bimbingan dan konseling juga menggunakan beberapa teknik keterampilan dalam konseling yaitu memberikan rasa empati, merefleksikan perasaan dan leading (memimpin proses agar terarah). Hal ini sesuai dengan pendapat Hellen dimana klien menampakkan keperluan untuk memecahkan masalahnya dan guru bimbingan

¹⁴⁴ Hellen, Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

dan konseling yang menggunakan beberapa keterampilan untuk membantu proses konseling.¹⁴⁵

c. Tahap Akhir

- 1) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses sebelumnya

Dalam proses konseling guru bimbingan dan konseling pasti menyusun rencana dan tindakan yang nantinya akan diterapkan oleh peserta didik agar nantinya semua saran serta masukan yang sudah disetujui oleh peserta didik dapat berjalan sesuai rencana. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Hibana Rahman tentang penyusunan rencana yang akan dilakukan agar mencapai apa yang sudah direncanakan.¹⁴⁶

- 2) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling

Dalam proses konseling guru bimbingan dan konseling juga melakukan kesimpulan terhadap hasil proses konseling agar semua yang sudah dibahas dan dilakukan ketika konseling dapat menjadi catatan bagi guru bimbingan dan konseling dan peserta didik. Hal ini sejalan dengan teori Gantika Komalasari tentang

¹⁴⁵ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 87

¹⁴⁶ Hibana rahman S, "*Bimbingan dan Konseling Pola*" (Jakarta, Rineka Cipta, 2003)

memberikan kesimpulan dalam proses konseling yang bertujuan untuk menyimpan catatan pasca pelaksanaan konseling.¹⁴⁷

3) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling

Dalam proses konseling guru bimbingan dan konseling juga melakukan yang namanya evaluasi terhadap hasil proses konseling agar kiranya bisa menjadi bahan perbaikan dalam proses konseling selanjutnya. Hal ini juga sejalan dengan teori Hellen yang mengatakan bahwa proses konseling harus ada evaluasi agar bisa menjadi bahan perbaikan sebagai mestinya.¹⁴⁸

3. Hasil Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* di SMA Negeri 7 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan diatas peneliti juga menemukan hasil tentang penerapan layanan konseling individual yang sudah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling.

Adapun hasil dari pelaksanaan konseling individual terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* ini yaitu: pertama, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan ringan cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dia bermain *game online* dan memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa. Kedua, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan sedang cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dia bermain *game online*,

¹⁴⁷ Gantika Komalasari, "Teori dan Teknik Konseling" (Jakarta : PT. Indeks, 2011) hlm.

¹⁴⁸ Hellen, "Bimbingan Dan Konseling" (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 89

memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa, membiasakan tidak lagi bertakata-kata kasar dan memilih pertemanan yang membawa dampak positif. Ketiga, peserta didik yang mengalami tingkat kecanduan berat cara penanganannya dengan memberikan batasan dengan durasi dan jenis game online yang dia mainkan, memberi masukan dan saran untuk melakukan aktivitas lain terutama hobi atau minat yang dia bisa, memilih pertemanan yang membawa dampak positif, membiasakan tidak lagi bertakata-kata kasar dan berhenti untuk menbuang uang untuk bermain *game online* tersebut. Disamping itu semua kami selaku guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan wali kelas serta guru mata pelajaran untuk melakukan pemantauan yang intensif terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* ini.

Tabel 4.3: Hasil Penerapan Layanan Konseling Individual Kepada Peserta Didik Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di SMA Negeri 7 Banjarmasin

| No | Nama Peserta Didik | Sebelum Penerapan Layanan Konseling Individual | Sesudah Penerapan Layanan Konseling Individual |
|----|--------------------|--|---|
| 1. | ERRH | a. Bermain 1-2 jam dalam sehari b. Suka berkata kasar ketika bermain <i>game online</i> c. Rela mengeluarkan | a. Jam bermain berkurang dalam sehari b. sudah jarang berkata kasar c. tidak lagi mengeluarkan uang untuk bermain |

| | | | |
|----|-----|---|---|
| | | <p>uang demi kesenangan dalam bermain <i>game online</i></p> <p>d. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> <p>e. Mengabaikan tugas sekolah</p> | <p><i>game online</i></p> <p>d. tidak lagi bergadang</p> |
| 2. | MRF | <p>a. Bermain 4 jam dalam sehari</p> <p>b. Suka berkata kasar ketika bermain <i>game online</i></p> <p>c. Rela mengeluarkan uang untuk kesenangan bermain game online</p> <p>d. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> <p>e. Sering mengabaikan tugas sekolah</p> <p>f. Menghindari bersosialisasi dan lebih memilih untuk bermain <i>game online</i></p> | <p>a. Bermain lebih sedikit dari sebelumnya</p> <p>b. Tidak lagi berkata kasar</p> <p>c. Tidak lagi mengeluarkan uang untuk bermain game</p> <p>d. Waktu dimanfaatkan untuk hal yang lebih bermanfaat</p> <p>e. Tugas sekolah perlahan dikerjakan</p> <p>f. Interaksi sosial sudah dijalankan dengan baik</p> |
| 3. | HS | <p>a. Bermain 3-5 jam dalam sehari</p> <p>b. Suka lupa waktu sampai bergadang</p> <p>c. Suka mengabaikan tugas sekolah</p> <p>d. Sering berkata kasar</p> | <p>a. Jam bermain lebih sedikit dari sebelumnya</p> <p>b. Waktu dimanfaatkan untuk hal yang positif</p> <p>c. Tugas sekolah perlahan dikerjakan</p> <p>d. Tidak lagi berkata kasar</p> |

| | | dalam kehidupan sehari-hari | dalam kehidupan sehari-hari |
|----|----|---|---|
| 4. | DN | <ul style="list-style-type: none"> a. Bermain 3-5 jam dalam sehari b. Suka lupa waktu sampai bergadang c. Sering merasa bosan jika tidak bermain <i>game online</i> d. Menghindari bersosialisasi dan lenih memilih untuk bermain <i>game online</i> e. Mengabaikan tugas sekolah | <ul style="list-style-type: none"> a. Jam bermain berkurang dari sebelumnya b. Waktu dimanfaatkan untuk hal yang lebih positif c. Rasa bosan sudah hilang lagi dan dimanfaatkan untuk aktivitas lain yang positif d. Interaksi sosial sudah diterapkan secara perlahan e. Tugas sekolah sudah dijalankan dengan baik |
| 5. | A | <ul style="list-style-type: none"> a. Bermain 6 jam dalam sehari dan 16 jam ketika akhir pekan b. Rela mengeluarkan uang untuk kesenangan bermain game online c. Sering berkata-kata kasar d. Mengabaikan tugas sekolah e. Bermain game waktu jam pelajaran f. Tidak konsentrasi ketika belajar | <ul style="list-style-type: none"> a. Jam bermain perlahan sudah berkurang b. Uang yang dikeluarkan ditabung untuk hal yang bermanfaat c. Tidak lagi berkata-kata kasar d. Tugas sekolah perlahan dikerjakan e. Tidak lagi bermain pada jam pelajaran f. Konsentrasi belajar perlahan membaik |