

Sheila Nur Khaeromah

(1) ADIKSI GAME ONLINE DENGAN PENDEKATAN TEKNIK BEHAVIOURAL CONTRACT (Studi Kasus terhadap Siswa SMK...

-  Prodi Bimbingan Konseling
-  Fak Keguruan & Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3529399673

Submission Date

Apr 7, 2026, 10:06 AM GMT+7

Download Date

Apr 7, 2026, 10:09 AM GMT+7

File Name

File_Sheila_NK_-_Sheila_nur_Khaeromah.pdf

File Size

460.9 KB

17 Pages

5,623 Words

36,518 Characters

10% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 2%  Publications
- 5%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 9% Internet sources
- 2% Publications
- 5% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Morgan Park High School	3%
2	Internet	
	ejournal.utp.ac.id	<1%
3	Internet	
	jurnalp4i.com	<1%
4	Internet	
	jmie.ftk.uinjambi.ac.id	<1%
5	Internet	
	lptnunganjuk.com	<1%
6	Internet	
	repo.uinsatu.ac.id	<1%
7	Internet	
	ipssj.com	<1%
8	Publication	
	Farida, Imam Pribadi, Muhammad Irham Zainuri, Ainul Fahmi, Septya Suarja. "...	<1%
9	Internet	
	jurnal.unipasby.ac.id	<1%
10	Student papers	
	Universitas Muria Kudus	<1%
11	Internet	
	e-theses.iaincurup.ac.id	<1%

12	Internet	ejournal.undip.ac.id	<1%
13	Internet	journal.unpak.ac.id	<1%
14	Student papers	Sonoma State University	<1%
15	Internet	ejournal.iainpalopo.ac.id	<1%
16	Publication	Ridwan Abdillah, Agoes Dariyo. "Peran Konformitas dan Kontrol Diri terhadap Adi...	<1%
17	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
18	Internet	id.scribd.com	<1%
19	Internet	ikipsiliwangi.ac.id	<1%
20	Internet	journal.aspirasi.or.id	<1%
21	Internet	repository.upy.ac.id	<1%

ADIKSI GAME ONLINE DENGAN PENDEKATAN TEKNIK *BEHAVIOURAL CONTRACT* (Studi Kasus terhadap Siswa SMKN 2 LUWU UTARA)**Sheila Nur Khaeromah¹, Muhammad Irham Zainuri², Arman Bin Anuar³**¹sheilanurkhaeromah@gmail.com, ²muhammadirham@umpalopo.ac.id, ³arman@umpalopo.ac.id¹ Author Affiliation, Address² Author Affiliation, Address³ Author Affiliation, Address**Abstract**

Online game addiction among students has become an increasingly significant problem as it negatively affects learning concentration, discipline, and academic responsibility. This study aims to describe the implementation of the behavioural contract technique in guidance and counseling services to address online game addiction. This research employed a qualitative approach with a case study design conducted at SMKN 2 Luwu Utara, involving one school counselor and three students identified as experiencing online game addiction. Data were collected through in-depth interviews and non-participant observation. Data analysis was carried out through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that addictive behavior is influenced by internal factors such as boredom and low self-control, as well as external factors including peer influence and easy access to digital devices. The implementation of the behavioural contract was conducted through behavioral agreements, clear goal setting, reinforcement, and continuous monitoring. This intervention showed positive behavioral changes, indicated by reduced gaming intensity and improved learning discipline. The findings imply that the behavioural contract technique is effective for school counselors as an intervention strategy to reduce online game addiction among students. This technique can promote positive behavioral changes and enhance students' self-control and responsibility, making it applicable in school guidance and counseling services.

Keywords: Online Game Addiction, Behavioural Contract, Guidance and Counseling**Abstrak**

Adiksi *game online* pada siswa menjadi permasalahan yang semakin meningkat karena berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kedisiplinan, dan tanggung jawab akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan *teknik behavioural contract* dalam layanan bimbingan dan konseling untuk menangani adiksi *game online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus di SMKN 2 Luwu Utara, melibatkan satu guru BK dan tiga siswa yang teridentifikasi mengalami adiksi *game online*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipan. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku adiksi dipengaruhi oleh faktor *internal* seperti rasa bosan dan rendahnya kontrol diri, serta faktor *eksternal* berupa pengaruh teman sebaya dan kemudahan akses perangkat digital. Penerapan *behavioural contract* dilakukan melalui kesepakatan perilaku, penetapan target yang jelas, pemberian penguatan, dan pemantauan secara berkelanjutan. Intervensi ini menunjukkan perubahan perilaku yang positif, ditandai dengan berkurangnya intensitas bermain *game* dan meningkatnya kedisiplinan belajar. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa teknik *behavioural contract* efektif digunakan oleh guru BK sebagai strategi intervensi untuk mengurangi adiksi *game online* pada siswa. Teknik ini mampu

mendorong perubahan perilaku positif serta meningkatkan kontrol diri dan tanggung jawab siswa, sehingga dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Adiksi *Game Online*, *Behavioural Contract*, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Di zaman yang serba digital saat ini, kemajuan dalam ilmu dan teknologi tampaknya terus berkembang tanpa henti yang menghadirkan berbagai produk teknologi dalam jumlah yang sangat banyak (Lio et al., 2022). Semakin modern zaman, maka teknologi yang ada pun semakin berkembang dengan pesat. Teknologi menawarkan keuntungan dan kenyamanan bagi setiap individu di berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam hal hiburan (Zahira, 2024).

Perkembangan teknologi informasi yang pesat ini banyak membawa perubahan signifikan dalam dunia hiburan, salah satunya adalah muncul dan berkembangnya *game online*. *Game online* banyak menawarkan keseruan, tantangan, serta interaksi dengan pemain lain secara virtual, sehingga banyak diminati oleh berbagai kalangan, khususnya remaja (Novrialdy, 2019). Awalnya *game* hanya dimainkan secara *offline*, namun kini telah berkembang menjadi platform sosial yang memungkinkan jutaan pemain dari penjuru dunia untuk berinteraksi secara langsung (Muhammad Farhan et al., 2024).

Adiksi terhadap permainan *game online* ini merupakan salah satu dari berbagai jenis kecanduan yang timbul akibat kemajuan teknologi, di antaranya adalah internet, yang lebih dikenal dengan istilah gangguan *internet addiction disorder*. Kecanduan *game online* menjadi masalah serius dikalangan remaja terutama pada pelajar (Ali et al., 2021). Hampir setiap pelajar memiliki akses digital yang digunakan untuk bermain *game* secara daring. *Game online* memberikan kesenangan bagi siswa tetapi hal tersebut menuntut adanya pengendalian diri agar aktifitas bermain tidak mengganggu tanggung jawab utama sebagai peserta didik. *Game online* menjadi fenomena pelajar di era modern. Intensitas bermain *game* yang tinggi membuat pelajar sulit membedakan antara waktu belajar dan waktu bermain, bahkan banyak yang menjadikan *game online* sebagai prioritas utama dibandingkan dengan pembelajaran di sekolah (Suwari et al., 2021).

Game online memberikan hiburan serta tantangan yang menarik untuk memainkannya, hal tersebut yang menjadi salah satu hal yang digemari dalam bermain *game online* (Azzahra.R, 2025). Selain memberikan kesenangan, *game online* juga memiliki dampak negatif, yaitu munculnya kecenderungan adiksi atau kecanduan untuk

terus bermain *game*. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh *game online* bagi pelajar berpengaruh pada prestasi akademis mereka, yakni peserta didik cenderung menjadi malas belajar, mengalihkan waktu luang untuk bermain *game online* sehingga mengurangi fokus pada proses pembelajaran (Trisnowati et al., 2021). *Game online* membuat peserta didik menjadi banyak kehilangan waktu belajar dan terlalu senang bermain *game online*. Melihat dampak dari adiksi *game online*, maka siswa diharapkan dapat mengatur penggunaan *game* tersebut, agar waktu yang tersedia bisa dimanfaatkan untuk kegiatan yang lebih bermakna (Abdi et al., 2020).

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa *game online* kini telah menjadi bagian dari gaya hidup pelajar di era modern. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan informasi dari guru di SMKN 2 Luwu Utara, diketahui bahwa intensitas bermain *game online* di kalangan siswa cukup tinggi. Berdasarkan hasil buku catatan kasus guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMKN 2 Luwu Utara, diketahui bahwa salah satu siswa berinisial AD kelas XI jurusan instalasi penerangan yang mengalami adiksi *game online* ditandai dengan kebiasaan bermain *game* selama 4-8 jam per hari. Hal tersebut membuat siswa menghabiskan waktu luang, bahkan waktu belajar di sekolah untuk bermain *game*. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, serta kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermain *game online* tidak lagi sekedar aktivitas hiburan, melainkan telah mengarah pada kecenderungan adiktif yang memengaruhi aspek belajar dan perilaku siswa di sekolah (Kurnia, 2024). Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dari pihak sekolah serta guru BK dalam menerapkan langkah-langkah intervensi yang tepat, agar kecanduan *game online* tidak semakin meluas dan tidak menghambat perkembangan akademik maupun sosial peserta didik. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan mengenai fenomena adiksi *game online* di lingkungan sekolah, maka diperlukan kajian mendalam mengenai bagaimana guru Bk menerapkan teknik behavioural contract sebagai bentuk intervensi dalam menangani fenomena adiksi *game online* pada siswa. Dalam konteks penelitian ini, guru BK berperan penting sebagai pelaksana intervensi, sementara peneliti berposisi sebagai pengamat secara langsung dalam proses penerapan teknik, respon maupun perubahan perilaku siswa yang muncul selama proses intervensi berlangsung di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dapat memberikan gambaran secara komprehensif mengenai proses

behavioural contract dalam membantu siswa mengurangi adiksi game online (Widiyaningtyas et al., 2023).

Teknik *behavioural contract* merupakan pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang berlandaskan teori belajar perilaku (*behaviorism*), dimana perubahan perilaku dapat dicapai melalui penguatan (*reinforcement*) dan kesepakatan bersama antara konselor dan siswa, pendekatan ini membantu siswa memahami tanggung jawab terhadap proses perubahan, sekaligus membangun disiplin diri untuk mengurangi intensitas *bermain game online* secara bertahap (Puteri et al., 2024). Kontrak perilaku merupakan kesepakatan tertulis antara konselor dan siswa yang berisi komitmen untuk mengubah perilaku tertentu, dalam kontrak juga terdapat aturan dan bentuk penghargaan yang telah disetujui bersama oleh kedua belah pihak (Maharani et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami dan menggali secara mendalam proses penerapan teknik *behavioural contract* yang diberikan oleh guru BK serta perubahan perilaku yang dialami siswa selama intervensi berlangsung untuk membantu siswa mengurangi perilaku adiktif terhadap *game online*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam mengenai peran guru BK dalam menangani adiksi *game online* pada siswa dengan menggunakan teknik *behavioural contract*. Penelitian ini mengambil lokasi di salah satu sekolah kejuruan yang berada di Kabupaten Luwu Utara yaitu di SMKN 2 Luwu Utara. Subjek utama penelitian adalah guru BK sebagai pelaksana intervensi yang memiliki peran dalam merancang, menerapkan, serta mengevaluasi teknik *behavioural contract* kepada siswa yang mengalami adiksi *game online*. Selain itu 3 (tiga) orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat adiksi game online sebagai subjek penerima intervensi yang mengalami penurunan prestasi akademik maupun berkurangnya konsentrasi belajar. Penelitian ini berupaya memperoleh gambaran secara komprehensif mengenai proses intervensi, dinamika perilaku siswa yang muncul selama proses pelaksanaan *behavioural contract* berlangsung di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi non-partisipan. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali secara komprehensif mengenai pengalaman guru BK dalam menangani

fenomena yang disebabkan oleh adiksi *game online*. Dengan melakukan wawancara peneliti dapat memahami secara mendalam pengalaman, cara, dan strategi dalam penerapan teknik *behavioural contract* terhadap siswa. Sedangkan observasi non-partisipan digunakan untuk mengamati secara langsung penerapan teknik *behavioural contract* terhadap siswa yang mengalami adiksi *game online* disekolah tanpa terlibat langsung dalam kegiatan tersebut. Teknik ini bertujuan untuk membantu peneliti mendapatkan gambaran nyata mengenai interaksi dengan siswa, kepatuhan siswa terhadap kontrak, dan perubahan perilaku positif selama intervensi berlangsung. Dengan kedua instrumen ini, penelitian dapat memperoleh data yang jelas mengenai pelaksanaan teknik dan pengaruhnya terhadap perilaku siswa.

13 Untuk memastikan keabsahan data peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber, dengan cara membandingkan dan mengecek konsistensi informasi dari berbagai sumber yang terlibat dalam kasus. Dalam penelitian ini, guru BK sebagai pelaksana intervensi *behavioural contract* menjadi subjek utama, siswa yang mengalami adiksi *game online* sebagai subjek yang mendapatkan intervensi langsung dari guru BK, serta wali kelas sebagai sumber pendukung untuk mengonfirmasi dan melengkapi data. Selanjutnya analisis data dengan proses yang melalui tiga alur, yakni: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Wawancara

a. Hasil Wawancara dengan Guru BK

10 Wawancara dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berpengalaman, dengan tujuan untuk menggali informasi mengenai peran guru BK dalam mendampingi siswa yang mengalami adiksi *game online*. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa temuan kunci muncul sebagai berikut:

Pemahaman guru BK dalam mengidentifikasi perilaku adiksi *game online* siswa

Dalam pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *behavioural contract*, tahap awal yang dilakukan oleh guru BK adalah mengidentifikasi siswa yang mengalami indikasi adiksi *game online*. Identifikasi ini dilakukan melalui observasi langsung serta

pengumpulan informasi dari guru sebagai bagian dari asesmen awal sebelum penerapan teknik *behavioural contract*. Berikut hasil wawancara yang di peroleh dari guru BK:

“saya mengidentifikasi dengan melihat dari keterlambatan siswa datang kesekolah akibat lambat bangun, tidak mengikuti beberapa mata Pelajaran kalaupun ikut pembelajaran akan focus dengan hp nya kurang fokus saat proses pembelajaran, serta saya mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran terkait perilaku siswa buktinya dengan membawa hp nya ke saya (disita).”

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK mengidentifikasi perilaku adiksi *game online* melalui indikator yang tampak secara langsung dalam aktivitas belajar siswa di sekolah. Sebelum menerapkan intervensi teknik *behavioural countract*, guru BK melakukan asesmen awal secara sistematis sebagai dasar dalam menentukan strategi intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa.

Peran Guru BK dalam Penerapan Teknik Behavioural Contract

Dalam penerapan teknik *behavioural contract*, peran guru BK menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan intervensi. Guru BK tidak hanya bertindak sebagai fasilitator, tetapi juga perancang, pendamping, serta evaluator dalam proses perubahan perilaku siswa. Keterlibatan aktif guru BK diperlukan agar pelaksanaan kontrak perilaku berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Berikut hasil dari wawancara yang dilakukan mengenai peran guru BK dalam penerapan teknik *behavioural contract* :

“Saya sebagai guru Bk disini punya peran penting karena sayalah yang menangani siswa dari awal sampai akhir, dari melihat masalah awal siswa, kasih pemahaman, sampai pada mengawasi intervensi yang saya berikan. Saya juga memantau dan memberi dukungan supaya siswa saya bisa berubah lebih baik lagi.”

Dari kutipan diatas, guru BK memiliki peran yang komprehensif dalam setiap tahapan penerapan teknik *behavioural contract*. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan teknik *behavioural contract* tidak terlepas dari peran aktif dan berkelanjutan guru BK dalam mengarahkan serta memantau perubahan perilaku siswa.

b. Hasil Wawancara dengan Siswa

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga siswa yang mengalami adiksi *game online* menunjukkan adanya kecenderungan perilaku bermain *game* secara

berlebihan yang berdampak pada proses belajar dan kedisiplinan di sekolah. Berikut adalah temuan utama dari wawancara dengan siswa :

Faktor yang Mempengaruhi Siswa Mengalami Adiksi *Game Online*

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya *adiksi game online*, maka dilakukan wawancara mendalam dengan siswa. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan :

“Pertamanya itu kak main game ka biar pengalihan rasa bosan waktu libur sekolah. Dari situ coba mengisi waktu luang sekarang jadi kebiasaan dan harus ka lakukan setiap hari dalam durasi waktu yang lama.” (AN)

“Saya mulai bermain game karena ikut ikutan teman kak. Awalnya hanya bermain sama-sama ka, tapi semakin sering ka main sampai sekarang jadi kebiasaan ku mau terus main game kak.” (MI)

“Awalnya saya bermain game karena melihat teman-teman bermain sehingga saya merasa penasaran untuk mencoba, setelah sering bermain saya semakin tertarik dan akhirnya bermain game hingga lupa waktu.” (FR)

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, faktor yang memengaruhi siswa mengalami *adiksi game online* dapat dikategorikan menjadi dua faktor utama, yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Temuan ini menunjukkan bahwa *adiksi game online* pada siswa tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap dari aktivitas yang awalnya bersifat hiburan menjadi kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus. Faktor *internal* seperti rasa bosan dan faktor *eksternal* seperti pengaruh teman sebaya menjadi pemicu utama terbentuknya perilaku adiktif tersebut.

c. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas

Selain guru BK sebagai pelaksana intervensi, wali kelas turut dilibatkan sebagai subjek pendukung untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan perilaku siswa. Melalui pengamatan langsung di kelas, wali kelas dapat memberikan informasi terkait fokus belajar siswa, perkembangan kedisiplinan kehadiran serta partisipasi siswa setelah mengikuti layanan konseling dengan teknik *behavioural contract*. Berikut temuan yang didapatkan dari hasil wawancara dengan wali kelas :

Perubahan Perilaku & Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran Setelah Mendapatkan Intervensi *Behavioural Contract* dari Guru BK

Wawancara dengan wali kelas sebagai informan pendukung memberikan informasi berdasarkan pengamatan langsung terhadap perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Berikut hasil dari wawancara yang telah dilakukan :

“sebelum guru bk menindaki kasus ini kehadirannya tidak tertaur dan sangat kurang aktif saat belajar, setelah berlangsung yah siswa tersebut mulai membaik dari sebelumnya.”

Berdasarkan hasil pernyataan yang diberikan oleh wali kelas bahwa terlihat adanya perubahan yang ditampakkan oleh siswa setelah mengikuti intervensi. Peningkatan kedisiplinan di kelas menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengontrol kebiasaan bermain *game*. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *behavioural contract* memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, khususnya dalam aspek kedisiplinan dan kesiapan mengikuti pembelajaran.

Pembahasan

Peran Guru BK dalam Membantu Siswa yang Mengalami Adiksi *Game Online*

Permasalahan adiksi *game online* pada siswa merupakan fenomena yang semakin sering dijumpai di lingkungan sekolah dan memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan akademik, kedisiplinan, serta perilaku belajar siswa. Individu yang memiliki kebiasaan bermain *game online* biasanya menghabiskan waktu yang cukup besar untuk bermain, bahkan hingga pada tingkat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kegiatan sekolah, maupun hubungan sosial (Farida et al., 2024). Kondisi ini menuntut adanya peran aktif sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling (BK), dalam memberikan layanan intervensi yang tepat dan terarah. Guru BK memegang peranan yang sangat penting dalam membimbing dan membantu siswa menuju perkembangan yang lebih matang, khususnya dalam mengelola penggunaan *game online*. Melalui komunikasi yang efektif, guru BK dapat memberikan arahan yang bersifat positif agar siswa mampu menggunakan *game online* secara lebih bijak. Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang tepat diharapkan dapat membantu siswa memahami dan menerapkan arahan yang diberikan. Layanan tersebut juga dapat ditujukan kepada siswa yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi. Apabila perilaku tersebut tidak segera ditangani, *game online* berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak negatif terhadap perkembangan siswa (Fakhrozi et al., 2023). Dengan teknik kontrak

perilaku ini, diharapkan perubahan perilaku menjadi jelas dan siswa memiliki pemahaman yang baik. Guru sebaiknya memberikan penguatan secara langsung kepada siswa setiap kali perilaku yang di inginkan muncul, sehingga siswa cenderung akan mengulangi perilaku positif tersebut (Hilmi et al., 2025) .

11 Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa yang mengalami adiksi game online. Guru BK berperan sebagai fasilitator utama dalam proses intervensi, mulai dari tahap identifikasi masalah hingga evaluasi perubahan perilaku siswa. Keberadaan guru BK menjadi kunci dalam mengarahkan siswa untuk menyadari dampak negatif dari kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan. Pada tahap awal intervensi, guru BK melakukan pengamatan terhadap perilaku siswa yang menunjukkan indikasi adiksi *game online*. Observasi dilakukan baik di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah, seperti memperhatikan tingkat konsentrasi belajar, kedisiplinan waktu, serta interaksi sosial siswa. Hasil observasi ini menjadi dasar bagi guru BK untuk menentukan siswa yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Selain observasi, guru BK juga melakukan wawancara dengan siswa untuk menggali penyebab dan intensitas perilaku bermain *game online*. Melalui wawancara tersebut, guru BK berusaha membangun hubungan yang terbuka dan penuh kepercayaan agar siswa merasa nyaman dalam menyampaikan pengalaman dan kebiasaan bermain *game*. Pendekatan ini membantu guru BK memahami kondisi psikologis dan latar belakang siswa secara lebih mendalam. Guru BK juga melibatkan pihak lain, seperti wali kelas dan guru mata pelajaran, untuk memperoleh informasi tambahan mengenai perilaku dan perkembangan akademik siswa. Kolaborasi ini bertujuan agar penanganan adiksi game online dapat dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan. Informasi yang diperoleh dari berbagai pihak memperkuat data hasil observasi dan wawancara.

Setelah subjek ditentukan, guru BK melakukan analisis perilaku menggunakan pendekatan ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*). Analisis ini bertujuan untuk memahami pola perilaku adiksi game online yang dialami siswa secara lebih sistematis. Pendekatan ABC membantu guru BK mengidentifikasi pemicu, bentuk perilaku, dan konsekuensi yang mempertahankan perilaku tersebut. Pada tahap *antecedent*, guru BK mengidentifikasi faktor pemicu perilaku bermain *game online*, seperti rasa bosan, tekanan

akademik, pengaruh teman sebaya, atau kurangnya pengawasan orang tua. Pemahaman terhadap faktor pemicu ini penting agar intervensi dapat diarahkan secara tepat sasaran. Tahap *behavior* difokuskan pada pengamatan terhadap perilaku bermain game online itu sendiri, seperti durasi bermain yang berlebihan, kebiasaan begadang, serta kecenderungan mengabaikan tugas sekolah. Guru BK mencatat pola perilaku ini sebagai dasar penyusunan kontrak perilaku yang realistis dan sesuai dengan kondisi siswa. Selanjutnya, pada tahap *consequence*, guru BK menganalisis konsekuensi yang diperoleh siswa setelah bermain game online. Konsekuensi tersebut dapat berupa kepuasan, kesenangan, atau pengakuan dari teman sebaya, yang secara tidak langsung memperkuat perilaku adiktif. Analisis ini membantu guru BK merancang konsekuensi baru yang lebih adaptif melalui kontrak perilaku. Berdasarkan hasil analisis ABC, guru BK menyusun strategi intervensi dengan menggunakan teknik *behavioural contract*. Teknik ini dipilih karena menekankan pada kesepakatan bersama, kejelasan aturan, serta tanggung jawab siswa dalam mengontrol perilaku bermain *game online*. Kontrak perilaku dirancang sebagai alat bantu perubahan perilaku yang bersifat edukatif.

Setelah tahap asesmen selesai, guru BK merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, salah satunya dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik ini dipilih karena dianggap efektif dalam membantu siswa mengontrol dan mengubah perilaku bermain *game online* secara bertahap. Kontrak perilaku disusun berdasarkan kesepakatan bersama antara guru BK dan siswa. Dalam proses penyusunan kontrak perilaku, guru BK mengajak siswa untuk terlibat secara aktif dalam menentukan tujuan perubahan perilaku. Tujuan tersebut dirumuskan secara jelas, realistis, dan dapat diukur, seperti pengurangan durasi bermain *game* atau peningkatan kedisiplinan hadir ke sekolah. Keterlibatan siswa dalam perumusan tujuan bertujuan untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap kesepakatan yang dibuat. Guru BK juga menjelaskan secara rinci aturan-aturan yang tercantum dalam kontrak perilaku, termasuk konsekuensi positif dan negatif yang akan diterima siswa. Penjelasan ini diberikan dengan bahasa yang mudah dipahami agar siswa benar-benar memahami isi kontrak dan tidak merasa terpaksa.

Selama pelaksanaan kontrak perilaku, guru BK berperan sebagai pendamping yang memantau perkembangan siswa secara berkala. Pemantauan dilakukan melalui

pertemuan rutin, pengamatan perilaku di sekolah, serta komunikasi dengan guru mata pelajaran. Peran pendampingan ini membantu memastikan bahwa siswa tetap berada pada jalur perubahan perilaku yang telah disepakati. Hasil observasi menunjukkan bahwa dukungan dan perhatian guru BK memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa. Siswa merasa diperhatikan dan dibimbing, sehingga lebih bersemangat untuk mematuhi kontrak perilaku yang telah dibuat. Hubungan yang positif antara guru BK dan siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Guru BK juga memberikan penguatan positif ketika siswa menunjukkan perubahan perilaku yang sesuai dengan kontrak. Penguatan tersebut dapat berupa pujian, apresiasi, atau bentuk penghargaan lain yang bersifat edukatif. Penguatan positif ini bertujuan untuk memperkuat perilaku adaptif dan mendorong siswa untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai. Ketika siswa belum mampu memenuhi kesepakatan dalam kontrak perilaku, guru BK tidak langsung memberikan hukuman, melainkan melakukan evaluasi bersama. Guru BK membantu siswa merefleksikan kendala yang dihadapi dan mencari solusi yang lebih realistis. Pendekatan ini menunjukkan peran guru BK sebagai pembimbing.

2 Berdasarkan hasil observasi lanjutan, penerapan teknik kontrak perilaku membantu siswa mengurangi intensitas bermain *game online* secara bertahap. Siswa menunjukkan perubahan positif, seperti datang ke sekolah lebih tepat waktu dan lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan temuan Sitorismi (2022), yang mengemukakan **konseling individual dengan pendekatan behaviour teknik kontrak perilaku dapat digunakan secara efektif dan efisien dalam mengurangi serta mengatasi permasalahan yang subjek alami yaitu kecanduan game online. Karena menghasilkan perubahan tingkah laku yang positif.** Perubahan ini menunjukkan efektivitas peran guru BK dalam proses intervensi. Guru BK secara berkala melakukan evaluasi terhadap efektivitas kontrak perilaku yang diterapkan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana tujuan yang telah disepakati tercapai dan apakah kontrak perlu disesuaikan dengan kondisi terbaru siswa. Evaluasi yang berkelanjutan memastikan intervensi tetap relevan dan efektif. Secara keseluruhan, peran guru BK dengan teknik kontrak perilaku terbukti sangat signifikan dalam membantu siswa menangani adiksi game online. Guru BK tidak hanya berperan sebagai perancang intervensi, tetapi juga sebagai pendamping, motivator, dan evaluator selama proses berlangsung. Peran yang komprehensif ini menjadikan teknik kontrak perilaku sebagai

salah satu strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa keberhasilan penanganan adiksi game online pada siswa sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif guru BK dalam setiap tahap intervensi. Melalui penerapan teknik kontrak perilaku yang terencana, partisipatif, dan berkelanjutan, guru BK mampu membantu siswa mengembangkan kontrol diri, meningkatkan tanggung jawab, serta memperbaiki perilaku belajar dan kedisiplinan di sekolah.

Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Adiksi *Game Online* Siswa

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa pengaruh signifikan dalam kehidupan siswa, salah satunya melalui tingginya penggunaan *game online* yang awalnya berfungsi sebagai sarana hiburan, namun dalam perkembangannya berpotensi menimbulkan perilaku adiksi. Perilaku adiksi game online ditandai dengan perilaku bermain secara berlebihan dan sulit di kontrol, sehingga berdampak pada kehidupan siswa (Harahap et al., 2023). Game online dapat menyebabkan siswa mengalami adiksi karena *game* tersebut dirancang dengan berbagai strategi dan tantangan yang berjenjang, mulai dari level terendah hingga tertinggi. Kondisi ini mendorong pemain untuk terus bermain karena rasa penasaran dan keinginan mencapai level tertinggi (Palembai et al., 2021). Perilaku adiksi *game online* pada siswa tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan berinteraksi satu sama lain. Faktor-faktor tersebut tidak hanya bersumber dari dalam diri siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekolah, serta kemudahan akses terhadap perangkat dan jaringan internet. Kombinasi antara faktor internal dan eksternal tersebut dapat mendorong siswa untuk terlibat secara berlebihan dalam aktivitas bermain *game online* hingga akhirnya berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak pada aspek akademik dan perilaku siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan di sekolah, diketahui bahwa sebagian besar siswa awalnya bermain *game* sebagai sarana hiburan. Bermain *game* dipilih siswa untuk mengisi waktu luang terutama ketika merasa bosan, *game* dianggap bisa memberikan kesenangan yang mudah di akses sehingga menjadi alternatif hiburan yang paling sering dipilih oleh siswa. Selain faktor kebosanan, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor dominan yang

mendorong siswa untuk memulai bermain *game online*. Siswa mengakui pertama kali mengenal dan memainkan *game online* karena ajakan teman untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pergaulan.

Dari hasil observasi, siswa yang awalnya bermain hanya sesekali mulai meluangkan waktu lebih banyak untuk bermain, baik sepulang sekolah maupun pada malam hari. Hal ini terjadi karena siswa mulai merasakan kenyamanan dan kesenangan yang berulang saat bermain *game*, sehingga aktivitas tersebut menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan. Wawancara dengan siswa juga mengungkapkan bahwa desain permainan yang menantang dan berjenjang menjadi daya tarik utama *game online*. Adanya sistem level membuat siswa merasa tertantang untuk terus bermain agar dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi. Rasa penasaran dan keinginan untuk menyelesaikan tantangan tersebut mendorong siswa untuk menghabiskan waktu bermain secara berlebihan.

Intensitas bermain *game* yang semakin tinggi berdampak pada perubahan pola aktivitas harian siswa. Siswa mengakui sering bermain *game* hingga larut malam, bahkan rela begadang demi melanjutkan permainan. Akibatnya, waktu istirahat siswa menjadi tidak teratur, yang berpengaruh pada kondisi fisik dan konsentrasi mereka saat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hasil observasi di kelas menunjukkan adanya penurunan perhatian dan motivasi belajar pada siswa yang mengalami adiksi *game online*. Siswa tampak kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, sering mengantuk, dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran di kelas.. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game* secara berlebihan mengganggu proses belajar siswa. Dari segi akademik, guru mengungkapkan bahwa siswa yang kecanduan *game online* mengalami penurunan prestasi belajar. Nilai tugas yang cenderung menurun karena siswa kurang meluangkan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Wawancara dengan siswa juga mengonfirmasi bahwa mereka lebih memilih bermain *game* dibandingkan belajar atau mengulang materi pelajaran. Selain dampak akademik, adiksi *game online* juga memengaruhi kedisiplinan siswa di sekolah. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa sering datang terlambat ke sekolah karena begadang bermain *game* hingga larut malam. Kondisi ini menunjukkan bahwa adiksi *game online* tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada sikap dan perilaku disiplin siswa.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa adiksi *game online* pada siswa merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang terjadi secara bertahap, seperti rasa bosan, pengaruh teman sebaya, serta daya tarik permainan itu sendiri. Kebiasaan bermain game yang awalnya bertujuan sebagai hiburan secara bertahap berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak negatif terhadap akademik dan kedisiplinan siswa di sekolah.

Perubahan Perilaku Siswa terhadap Kehadiran dan Partisipasi di Kelas Setelah Mendapatkan Intervensi Behavioural Contract

Perubahan perilaku siswa dalam aspek kehadiran dan partisipasi di kelas merupakan indikator penting dalam menilai perkembangan tanggung jawab dan keterlibatan akademik. Kehadiran yang konsisten serta partisipasi aktif selama proses pembelajaran mencerminkan adanya motivasi, kesadaran diri, dan komitmen siswa terhadap kegiatan belajar. Oleh karena itu, upaya intervensi melalui teknik *behavioural contract* diarahkan untuk membentuk kebiasaan positif dengan memberikan struktur yang jelas, kesepakatan yang terukur, serta penguatan yang sistematis guna mendorong terbentuknya perilaku yang lebih disiplin dan adaptif di lingkungan sekolah.

Sebelum intervensi diberikan, siswa menunjukkan tingkat kedisiplinan yang rendah dalam aspek kehadiran. Beberapa siswa sering datang terlambat dan kurang konsisten mengikuti pembelajaran secara penuh. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar. Penerapan teknik *behavioural contract* dilakukan melalui kesepakatan tertulis antara guru BK dan siswa. Kontrak tersebut memuat target perilaku yang harus dicapai, durasi pelaksanaan, bentuk penguatan, serta konsekuensi apabila terjadi pelanggaran. Penyusunan kontrak dilakukan secara kolaboratif agar siswa merasa dilibatkan dan memiliki komitmen terhadap kesepakatan tersebut.

Setelah intervensi diberikan, kehadiran siswa menjadi lebih teratur. Tingkat keterlambatan berkurang secara bertahap, dan siswa mulai menunjukkan kesadaran untuk datang tepat waktu. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kontrol diri serta tanggung jawab terhadap kewajiban sebagai pelajar. Perubahan tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses monitoring yang konsisten. Guru BK melakukan

evaluasi berkala untuk memastikan siswa menjalankan isi kontrak sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat. Keberhasilan *behavioural contract* juga dipengaruhi oleh adanya komunikasi yang efektif antara guru BK dan siswa. Hubungan yang terbuka dan suportif membuat siswa lebih mudah menerima arahan serta melakukan refleksi diri. Perubahan perilaku yang terjadi menunjukkan bahwa kebiasaan negatif, seperti ketergantungan bermain game online yang berdampak pada akademik, dapat diminimalkan melalui strategi konseling yang tepat. Melalui penerapan langkah-langkah secara konsisten, individu dapat mengurangi kecanduan *game online* serta membangun pola hidup yang lebih seimbang dan produktif (Zahira, 2024).

Keterlibatan wali kelas dan guru mata pelajaran dalam memantau perkembangan siswa juga memperkuat efektivitas intervensi. Kolaborasi antarpendidik menciptakan konsistensi dalam pemberian penguatan dan evaluasi. Dengan adanya perubahan yang teramati pada aspek kehadiran dan partisipasi, penerapan teknik *behavioural contract* tidak hanya membantu mengurangi perilaku bermasalah, tetapi juga mendorong pembentukan kebiasaan belajar yang lebih positif.

SIMPULAN

Perilaku adiksi *game online* pada siswa di SMKN 2 Luwu Utara dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan, seperti rasa bosan, pengaruh teman sebaya, serta daya tarik *game online* yang bersifat menantang dan berjenjang. Perilaku tersebut berkembang dari aktivitas hiburan menjadi kebiasaan yang berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, kedisiplinan, dan prestasi akademik siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan strategis dalam menangani adiksi game online melalui proses identifikasi masalah, analisis perilaku, serta perancangan dan pelaksanaan intervensi. Pendekatan *behavioural contract* digunakan sebagai bentuk intervensi yang menekankan kesepakatan perilaku, tanggung jawab siswa, serta pemberian penguatan secara terencana dan berkelanjutan. Penerapan teknik *behavioural contract* terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi intensitas bermain *game online* dan mendorong perubahan perilaku yang positif. Perubahan tersebut terlihat pada meningkatnya kedisiplinan siswa, kemampuan mengatur waktu, serta fokus dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah.

REFERENSI

- Abdi, S., Yeni, & Karneli. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Ali, Mukti, Salamah, & Nazilatus, F. (2021). Korelasi Antara Adiksi Game Online dengan Perilaku Empati pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(1), 71–94.
- Azzahra, R., I. (2025). Konseling Individu Menggunakan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 6(2), 51–56. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i2.2676>
- Fakhrozi, M. I., Wahyumiani, N., & Nurkholidah, E. (2023). *Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama*. 8(1), 130–136.
- Farida, Imam Pribadi, Muhammad Irham Zainuri, Ainul Fahmi, & Septya Suarja. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kebiasaan Game Online Siswa Dengan Perilaku Agresif Pada Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1871–1883. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6146>
- Harahap, A. C. P., Halim, A., Ilmi, A. A., Panggabean, M. D. P., Azizah, N., & Yanda, R. A. (2023). *ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DAN STRATEGI GURU BK DALAM PEMBERIAN LAYANAN BK* Ade. 09, 1354–1364.
- Hilmi, M. H., Malayka, S., Nirwana, P., Jamaluddin, M., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Malang, K., & Timur, J. (2025). *Implementasi Teknik Behavioral Contract Dalam*. 3(6).
- Kurnia, F. (2024). *1387 Pengaruh Kecanduan*. 8(3), 1387–1394.
- Lio, S., Kefi, Y. N., Margaretha, D., & Mustika Bulor, R. (2022). Efektivitas Penerapan Teknik Behavioral Contract Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Siswa. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 125–135. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.8963>
- Maharani, T., Rochani, & Zaimah Dalimunthe, R. (2021). Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 170–194.
- Miles, M. B., & Huberman. (2015). *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode metode baru*. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Muhammad Farhan, Dwizar, Nasution, & Fauziah. (2024). Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 302–311. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6507>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Palembai, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Sari, G., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Sari, G. (2021). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESIKO PERILAKU ADIKSI BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA SISWA*. 9(3), 629–636.
- Puteri, I., Saman, A., & Harum, A. (2024). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas di Kabupaten Soppeng. *Pinisi Journal of Education*, 4(3), 324–339.

- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja. *COUNSENESEA. Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 30–37.
- Suwari, Vian, G., Sahrul, & Muhammad. (2021). Kontrol Diri Terhadap Perilaku Adiksi Remaja Pengguna Game Online. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 123–134.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520>
<https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14>
- Trisnowati, D., Rufaidah, A., & Mardiana, N. (2021). Mengatasi perilaku kecanduan game online melalui layanan bimbingan kelompok. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4581>
- Widiyaningtyas, E., Welan, C. J., & Wijaya, D. (2023). Peranan Konseling Behavior dalam Menangani Dampak Adiksi dari Game Online. *Skenoo : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 184–195. <https://doi.org/10.55649/skenoo.v3i2.45>
- Zahira, T. N. (2024). Strategi Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Adiksi Game Online pada Siswa SMP. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 346–351.